

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

12

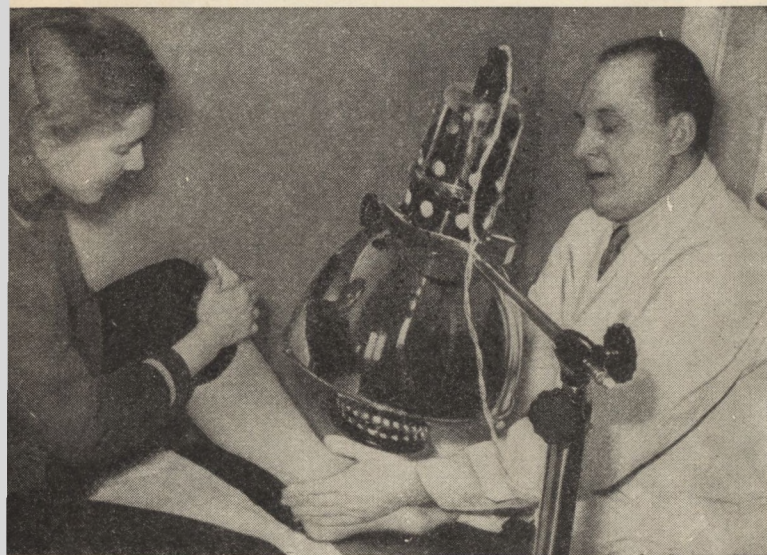


1958

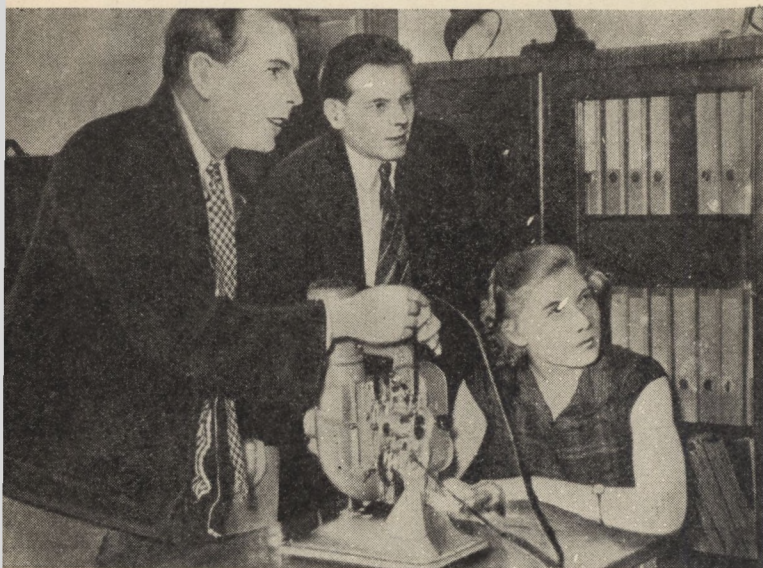
Дом легкоатлета

Осенью прошлого года Тарту обогатился новым своеобразным спортивным сооружением: совместными усилиями преподавателей и студентов университета здесь выстроен Дом легкоатлетов. Дом расположен рядом со стадионом университета, из его окон открывается обширный вид на беговые дорожки и сектора для метаний и прыжков.

В кабинете массажа



Просмотр кинофильма



В Доме легкоатлета сосредоточена и вся организационная работа по легкой атлетике. Здесь проводятся собрания президиума легкоатлетической секции, заседания судейской коллегии и совета тренеров, систематически читаются доклады. Часто с общими выступлениями выступают и спортсмены.

По средам после докладов организуются вечера для спортсменов, на которых они могут обменяться впечатлениями, отдохнуть, потанцевать и т. д. Каждый легкоатлет здесь может интересно и содержательно провести свой досуг.

Б. МАТВЕЙ

В подвальном и первом этажах помещаются гардероб, душевая, кабинеты врачевый и массажа. На стене коридора — интересная фотовитрина и хорошо оформленная стенная газета.

В просторном и светлом врачевном кабинете работает выпускник медицинского факультета университета известный десятиборец и лучший прыгун в длину Эстонии Хейно Тийк. В комнате массажа спортсменов принимает ветеран легкой атлетики Вальтер Король. 30 лет назад он установил национальный рекорд в беге на 400 м, а теперь помогает в установлении рекордов новому поколению. Кабинет массажа прекрасно оснащен современной техникой.

На втором этаже расположены помещения кафедры легкой атлетики университета, методический кабинет, где можно найти различную спортивную литературу и кинограммы лучших легкоатлетов мира, читальная комната и аудитория на 100 человек. Днем аудитория используется для проведения лекций, а вечером служит клубом. Здесь имеются пианино, радио, телевизор, магнитофон, фильмоскопы, киноаппараты и пр.

В помещении кафедры легкой атлетики мы встретили известного стайера республики Альфреда Писуке. Когда А. Писуке поступил на юридический факультет университета, он почти не занимался спортом. Но за время учебы в университете он стал одним из лучших стайеров Эстонии, поэтому после окончания юридического факультета поступил на факультет физической культуры и весной 1957 г. успешно закончил учебу.

В Доме легкоатлета часто можно видеть заведующего кафедрой легкой атлетики доцента Фреда Куду. Имя Куду с 1940 г. стоит в списках рекордсменов университета и его рекорд по прыжкам в длину — 7,25 — никто не улучшил до настоящего времени. Часто здесь можно встретить, также преподавателей Вальтера Калама — председателя республиканского совета тренеров, Ханса Торима — бегуна на 400 м с барьерами, мастера спорта СССР Хейно Липпа и др.

И зимой и летом не прекращается жизнь в Доме легкоатлета и на примыкающем к нему стадионе, где, кстати, созданы все условия для занятий в зимнее время. Зимой спортсмены продолжают тренироваться на специально оборудованных секторах для прыжков и метаний, выполняют беговые и прыжковые упражнения по глубокому снегу.

Под трибунами стадиона построен специальный зал, где имеются штанги, гантели, резиновые шнуры и прочий инвентарь. Зал достаточно просторен. Зимой здесь можно брать старты и выполнять упражнения с барьерами.

О порядке на стадионе и в зале заботится директор стадиона в прошлом бегун на длинные дистанции Рихард Лулла. Ему помогает мастер Эльмар Сибуль. Дорожки и места для прыжков здесь всегда в порядке.

На тренировке



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

12

(43)

Декабрь 1958 г.

ОРГАН КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

СОДЕРЖАНИЕ

На благо народа	2
Готовиться к лету начинаем зимой	4
В коллективах физической культуры	
Н. Медведев — Обучение технике тройного прыжка	7
Коллективы физкультуры — победители VI Спартакиады профсоюзов	10

Легкая атлетика в школе

А. Бобкин — Опыт обучения младших школьников толканию	12
Техника и методика тренировки	
К итогам первенства Европы	
С. Кузнецов — Прыжки в длину и тройным	14
Н. Малиновский — Упражнения с шаровидными штангами	16

Наука и спорт

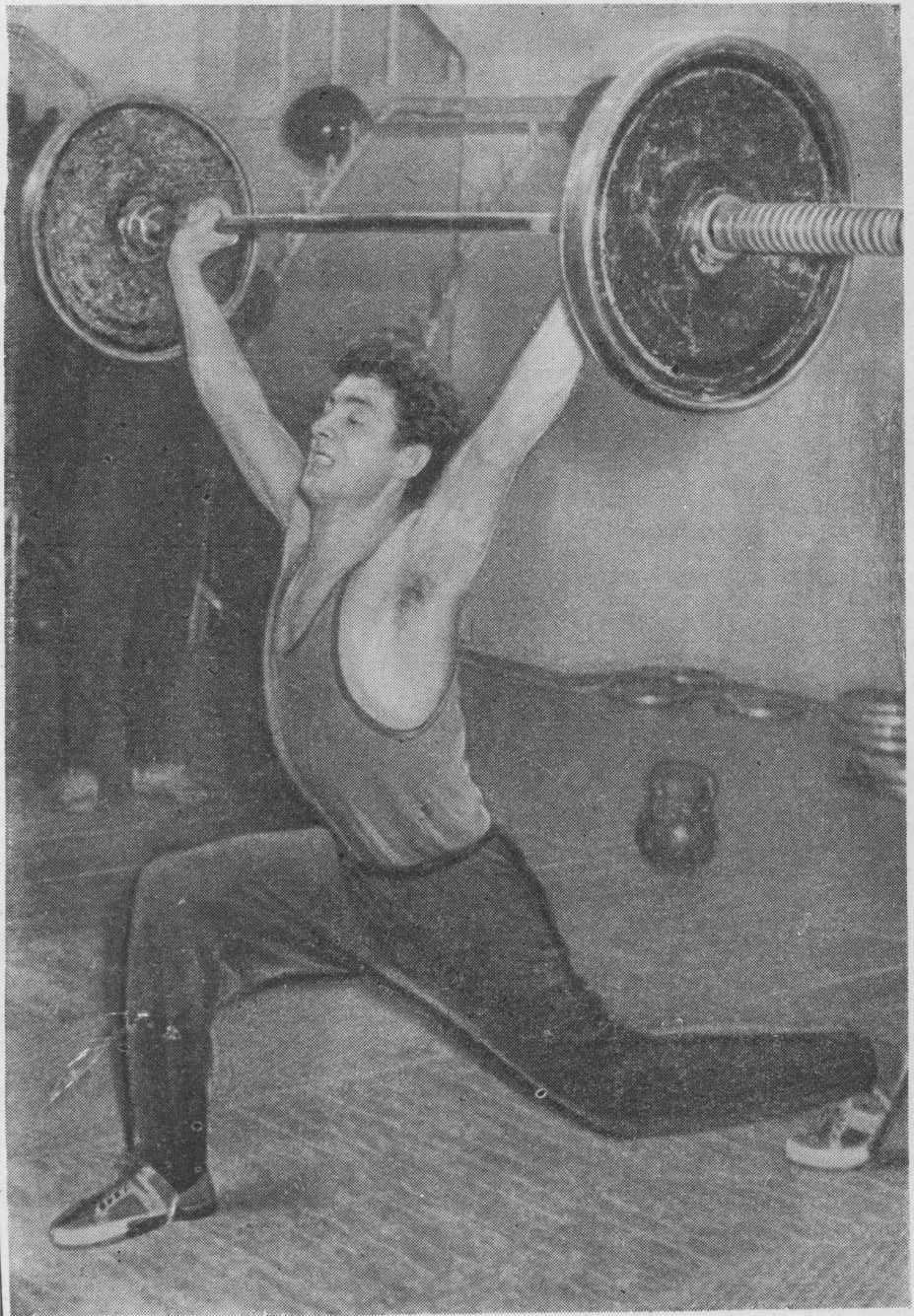
И. Серопегин — Дыхание при метаниях и прыжках	18
---	----

По Советскому Союзу

В. Косвинцев — Успех спортсменов Российской Федерации	20
Г. Захаров — Спортсменка из Горького	24

За рубежом

В. Андреев — На спартакиаде дружественных армий	26
А. Макаров — Тренировка бегунов европейского континента	27
Р. Прагер — Встречи с зарубежными спортсменами	29
Перечень статей, опубликованных в журнале «Легкая атлетика» за 1958 г.	30



Одна из главных задач зимней тренировки — развитие силы. На снимке: мастер спорта копьеметатель В. Овчинник
Фото А. Бурдукова

На первой странице обложки: По снеговой дорожке

На четвертой странице обложки: Легкоатлеты столицы соревнуются зимой

Фото А. Бурдукова

НА БЛАГО НАРОДА

С чувством радости и гордости за свою страну встретили советские люди тезисы доклада товарища Н. С. Хрущева на XXI съезде КПСС — о контрольных цифрах развития народного хозяйства СССР на 1959—1965 гг. Да и как не гордиться. Советский народ, сплоченный вокруг своей Коммунистической партии, достиг таких вершин, осуществил такие грандиозные преобразования, которые дают возможность нашей стране вступить теперь в новый важнейший период своего развития — период развернутого строительства коммунистического общества.

Ленинские идеи планирования народного хозяйства были положены Коммунистической партией в основу пятилетних планов. Их успешное осуществление обеспечило высокие темпы развития экономики нашей страны, превращение ее в короткий срок в могучую социалистическую индустриально-колхозную державу.

В перспективном плане развития хозяйства СССР на ближайшие 15 лет предусматривается, что за этот период решающие отрасли промышленности СССР увеличат свою продукцию более, чем в 2—3 раза. В области сельского хозяйства предусматривается дальнейший мощный подъем всех его отраслей.

Представляемые на рассмотрение XXI съезда КПСС контрольные цифры развития народного хозяйства на 1959—1965 гг. являются частью перспективного плана. За семь лет будет выполнена значительная часть программы, предусмотренной на 15 лет. Выполнение этого плана даст выигрыш времени в мирном экономическом соревновании социализма с капитализмом.

В предстоящие семь лет народное хозяйство СССР, и прежде всего его основа — тяжелая индустрия, как и раньше, будет развиваться темпами, во много раз превышающими темпы развития экономики капиталистических стран, и в том числе Соединенных Штатов Америки. Как говорится в тезисах доклада: «Нам предстоит совершить новый скачок к более высокому качественному состоянию социалистической экономики по пути ее развития к коммунизму, значительно повысить экономический потенциал Советского Союза для дальнейшего подъема благосостояния народа. Этой великой исторической цели и подчинены задания семилетнего плана, которые представляются на рассмотрение внеочередного XXI съезда КПСС».

Става перед собой новые грандиозные задачи в строительстве коммунистического общества, наша партия, весь советский народ опираются на всемирно-исторические завоевания, достигнутые в результате претворения в жизнь марксистско-ленинской теории, основных принципов научного коммунизма.

Какие же контрольные цифры обещает сейчас советский народ?

В области социалистической промышленности предусматривается значительное увеличение производства черных и

цветных металлов. В 1965 г., например, намечено выплавить чугуна на 65—77% больше, чем в 1958 г. Производство алюминия к этому году возрастет примерно в 2,8 раза, а меди рафинированной — в 1,9 раза. Увеличивается также выпуск других цветных и особенно редких металлов. Почти в 3 раза увеличится общий объем производства химической промышленности. Большое место в ней займут синтетические материалы. Это позволит расширить выпуск высококачественных и дешевых предметов народного потребления.

Предстоящее семилетие явится решающим этапом претворения в жизнь идеи Ленина о сплошной электрификации страны. В 1965 г. выработка электроэнергии в стране увеличится более чем в 2 раза и достигнет 500—520 миллиардов киловатт-часов. Наряду с вводом в действие мощных тепловых электростанций предусматривается завершение строительства Сталинградской, Братской, Кременчугской, Воткинской, Бухтарминской и ряда других гидроэлектростанций. Будут созданы единые энергетические системы Европейской части СССР и Центральной Сибири, а также объединенные энергетические системы в районах Северо-Запада и Запада, Закавказья, Казахстана и Средней Азии. Будут осуществлены крупные мероприятия по использованию атомной энергии в мирных целях.

Высокие темпы развития машиностроения, предусмотренные контрольными цифрами, обеспечат оснащение предприятий новым оборудованием и коренное улучшение технологии производства, что явится решающим фактором роста производительности труда, облегчит условия работы и даст возможность осуществить дальнейшее сокращение рабочего дня.

В области развития сельского хозяйства поставлена задача добиться такого роста сельскохозяйственного производства, которое позволит удовлетворить потребности населения в важнейших продуктах питания, резко увеличить ресурсы сельскохозяйственного сырья, с тем чтобы в изобилии обеспечить население продуктами питания высокого качества в широком ассортименте и удовлетворить все потребности государства в сельскохозяйственных продуктах.

На основе высокого уровня развития тяжелой индустрии и круглого подъема сельского хозяйства непрерывно будет расти легкая и пищевая промышленность, увеличится производство товаров народного потребления. По отношению к 1958 г. в 1965 г. намечается увеличить на 132—182% производство хлопчатобумажных, шерстяных, льняных и шелковых тканей, значительно увеличить производство трикотажа, обуви. По уровню производства ряда важных продовольственных товаров на душу населения СССР догонит и перегонит наиболее развитые капиталистические страны.

Характерной особенностью нового плана является то, что Коммунистическая

партия, руководствуясь ленинской национальной политикой, при разработке планов развития народного хозяйства исходит из необходимости правильного размещения производительных сил на территории страны в целях достижения наибольшего эффекта в обеспечении подъема экономики всех союзных республик. В контрольных цифрах развития народного хозяйства на 1959—1965 гг. учитываются интересы дальнейшего подъема экономики и культуры всех союзных республик.

Законом развития советского общества является непрерывный рост благосостояния народа на основе развития социалистического производства и повышения производительности труда. Решающее превосходство социалистической системы над капиталистической состоит в том, что при социализме происходит ускоренное развитие производительных сил общества и обеспечивается в отличие от капитализма справедливое распределение продуктов общественного труда между всеми работниками социалистического общества. В Советском Союзе действует социалистический принцип распределения по труду, в соответствии с его количеством, что создает личную материальную заинтересованность работника в результатах своего труда и является важным стимулом повышения производительности труда и роста производства.

Семилетний план принесет значительное улучшение жизни рабочего класса, колхозного крестьянства, интеллигенции, позволит более полно удовлетворить их растущие материальные и духовные потребности.

Предусматривается и повышение заработной платы, особенно значительное для низко и среднеоплачиваемых групп рабочих и служащих. В предстоящем семилетии государством выделяются большие средства на выплату пенсий, пособий, на организацию воспитания детей, на расширение, улучшение и удешевление общественного питания.

За семь лет реальные доходы рабочих и служащих возрастут в среднем на 40%, как в результате повышения денежной заработной платы, пенсий и пособий, так и путем дальнейшего снижения цен в общественном питании. Реальные доходы колхозников также возрастут не менее, чем на 40%, главным образом за счет роста общественного производства колхозов.

В соответствии с решениями XX съезда КПСС в 1960 г. намечается завершить перевод рабочих и служащих на семичасовой рабочий день, а рабочих ведущих профессий в угольной и горнорудной промышленности, занятых на подземных работах, — на шестичасовой рабочий день, а также полностью осуществить к 1962 г. перевод рабочих и служащих с семичасовым рабочим днем на 40-часовую рабочую неделю. С 1964 г. намечается приступить к постепенному переводу на 35—30-часовую

рабочую неделю, завершив эти мероприятия в 1966—1968 гг.

Исходя из того, что для большинства рабочих и служащих более удобно иметь не пяти-шестичасовой рабочий день при шестидневной неделе, а шести-семичасовой рабочий день при двух выходных днях в неделю, предполагается ввести пятидневную рабочую неделю, то есть установить два выходных дня в неделю. Переход на сокращенный рабочий день и уменьшение числа рабочих дней в неделе намечено провести без уменьшения заработной платы.

Развитие экономики повлечет за собой дальнейший подъем социалистической культуры, рост духовного богатства, повышение уровня сознательности трудящихся — активных строителей коммунизма. Поэтому вопросы коммунистического воспитания трудящихся, особенно подрастающего поколения, приобретают в современных условиях исключительно важное значение, становятся центральными вопросами в деятельности партийных, советских, профсоюзных, комсомольских и других общественных организаций.

В результате осуществления задач хозяйственного и культурного строительства будут достигнуты крупные успехи в деле преодоления различия между физическим и умственным трудом, между городом и деревней. На основе бурного роста производительных сил, внедрения в промышленное и сельскохозяйственное производство достижений науки и техники, сокращения рабочего дня, перестройки системы среднего и высшего образования, развития литературы и искусства, расширения сети культурно-просветительных учреждений в городе и деревне будет достигнуто дальнейшее повышение культурно-технического уровня рабочих и крестьян.

Одновременно с контрольными цифрами развития народного хозяйства СССР на 1959—1965 гг. на всенародное обсуждение вынесены тезисы ЦК КПСС и Совета Министров СССР об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в стране.

В тезисах говорится, что хотя советская школа и подготовила миллионы образованных, культурных граждан, активных участников социалистического строительства, но жизнь выдвигает перед школой новые задачи. Необходимо провести перестройку народного образования с тем, чтобы советская средняя и высшая школы играли более активную роль во всей созидательной деятельности советского народа.

Перестройка среднего образования предполагает, что первым этапом среднего образования будет обязательная восьмилетняя школа, создаваемая вместо существующей сейчас семилетней школы. Такая школа будет успешнее решать задачи коммунистического воспитания, трудового и политехнического обучения, обеспечит учащимся более широкий круг знаний, позволит устранить учебную перегрузку, имеющуюся в семилетней школе, и даст возможность серьезнее поставить физическое воспитание детей и развитие у них художественного вкуса. До сих пор роль этих

важных факторов в воспитании детей недооценивалась.

Восьмилетняя школа явится неполной средней общеобразовательной трудовой политехнической школой. По окончании ее вся молодежь должна включаться в общественно полезный труд на предприятиях и в колхозах. Полное среднее образование молодежь будет получать на втором этапе обучения. Первый путь к этому — молодежь, работая на производстве, учится в школе рабочей или сельской молодежи. Второй путь — обучение молодежи, окончившей восьмилетнюю школу, в средней общеобразовательной трудовой политехнической школе с производственным обучением. Третий путь предусматривает обучение части молодежи в техникумах, работающих на базе восьмилетки.

План перехода на новую систему школьного образования должен быть разработан в каждой союзной республике, применительно к особенностям ее экономического и культурного развития. Перевод школ с 7-летнего на 8-летнее обязательное обучение намечено начать с 1959/60 учебного года. Учащимся нынешних VII—X классов будет обеспечена возможность окончания средней школы по действующим учебным планам и программам, но при усилении трудовой подготовки.

В тезисах детально разбираются вопросы перестройки и профессионального, среднего специального и высшего образования. В них ярко ощущается забота Коммунистической партии об улучшении качества подготовки специалистов, подготовленных теоретически и практически в соответствии с новейшими достижениями науки.

Перестройка средней и высшей школы затрагивает интересы миллионов людей, всего советского народа. Правильное решение этой задачи будет иметь огромное значение для дальнейшего материального и духовного развития советского общества, особенно в свете великих планов, которые обсудит и примет XXI съезд КПСС. Приближение школы к жизни создаст действительно необходимые условия для лучшего воспитания подрастающего поколения, которое будет жить и трудиться при коммунизме.

Рост экономики Советского государства, улучшение условий труда, повышение материального благосостояния советского народа открывают небывало широкие перспективы для развития физической культуры и спорта в нашей стране. В результате сокращения продолжительности рабочего дня молодежь и все трудящиеся будут иметь значительно больше свободного времени для занятий всеми видами спорта, в том числе и легкой атлетикой.

В контрольных цифрах указывается, что капитальные вложения в строительство учреждений здравоохранения, социального обеспечения, физкультуры и спорта и в медицинскую промышленность составят 25 миллиардов 400 миллионов рублей. Это на 80% больше, чем в 1952—1958 гг. Значительные суммы из этих ассигнований пойдут на строительство новых спортивных сооружений. Новые стадионы, спортивные залы, манежи, водные и гребные станции увеличат

возможности советских граждан заниматься физической культурой и спортом. Улучшение условий труда и жизни вызовет массовый приток новых людей в коллективы физической культуры. К 1965 г. почти вдвое возрастет количество регулярно занимающихся в секциях различными видами спорта, а сейчас их насчитывается более 21 миллиона человек.

Увеличение количества занимающихся, а также улучшение условий для занятий спортом, вызовет еще больший подъем спортивного мастерства. Если в 1958 г. по всем видам спорта подготовлено около 1500 мастеров спорта, то за один 1965 г. их предполагается подготовить вдвое больше, а за семь лет количество мастеров спорта должно увеличиться, примерно, на 17 тысяч человек.

Развитие физической культуры и спорта в стране открывает небывало широкие перспективы и для легкоатлетического спорта. Уже сейчас мы видим, как из года в год растет количество занимающихся легкой атлетикой. В течение ближайших семи лет оно увеличится с трех до восьми миллионов. Динамика повышения уровня мастерства легкоатлетов показывает, что у нас есть огромные возможности для увеличения числа спортсменов высокой квалификации. В 1953 г., например, по старой классификации был подготовлен только 1 мастер спорта, а за четыре года — с 1953 по 1956 — 219 мастеров. В прошлом году в действие вступила новая, более трудная, спортивная классификация. В первый сезон норму мастера спорта выполнили 78 легкоатлетов, за текущий год их было подготовлено уже 116. Такие темпы дают основание рассчитывать, что за период с 1960 по 1965 г. ряды легкоатлетов высшей квалификации пополнят еще 1500 новых выдающихся бегунов, прыгунов, метателей и многоборцев. Замечательные перспективы, открывающиеся перед любителями легкой атлетики, дают основание ставить перед спортсменами реальную задачу догнать и перегнать спортсменов США по легкой атлетике и завоевать мировое первенство по этому виду спорта.

Для превращения намеченных планов в реальную действительность руководителям физкультурных организаций, спортсменам, тренерам, нашим учебным и исследовательским институтам необходимо тщательно продумать планы развития легкоатлетического спорта на ближайшие 7 лет. Интереснее нужно проводить состязания, привлекая к участию в них не только квалифицированных спортсменов, но и молодежь. Значительного улучшения требует учебно-тренировочная работа в секциях коллективов. Продуктивнее следует использовать спортивные базы, спортивные площадки при заводах, школах, домоуправлениях. Особенно большое внимание должно быть уделено физическому воспитанию детей школьного возраста, о чем говорится в тезисах ЦК КПСС и Совета Министров СССР. Советские спортсмены вместе со всеми трудящимися нашей Родины должны быть активными борцами за претворение величественных планов строительства коммунистического общества.

Готовиться к лету



Продолжать совершенствовать спортивную технику можно и в зимнее время. На снимке: копье метает молодой армейский легкоатлет Е. Графов

Наступили первые зимние дни. После бурного сезона летних соревнований легкоатлеты нашей страны вступили в наиболее важный период своей тренировки — подготовительный период.

Едва ли сейчас нужно говорить о том, что тренировка должна быть круглогодичной и что зимой никому не следует прекращать занятия легкой атлетикой. Об этом писалось уже много раз и теперь не только перворазряднику, мастеру спорта и члену сборной команды страны, но и каждому новичку, впервые вступившему в секцию коллектива физической культуры, ясно, что, не поработав как следует зимой, нельзя хорошо подготовиться к лету.

Соотношение всесторонней и специальной физической подготовки и работы над техникой в подготовительном периоде (в %)

Группы легкоатлетов	Физическая подготовка		Совершенствова- ние техники
	всесто- ронняя	специа- льная	
Легкоатлеты в возрасте 10—14 лет	70	10	20
Легкоатлеты в возрасте 15—17 лет	60	20	20
Легкоатлеты 3-го разряда	50	30	20
Легкоатлеты 2-го разряда	40	30	30
Мастера и перворазрядники:			
спринтеры, прыгуны в длину и тройным, бегуны на средние дистанции и скороходы	30	50	20
бегуны на длинные, сверхдлинные дистанции	30	60	10
барьеристы, прыгуны в высоту и с шестом, метатели . . .	15	80	5
	30	30	40

Те серьезные изменения в спортивной тренировке, которые произошли за последние годы, нельзя сводить только к круглогодичности занятий. Изменения коснулись всей системы тренировки, всех ее периодов.

ПОЧЕМУ ВОЗРОСЛА РОЛЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Легкоатлеты старшего поколения, выступавшие в 30-х годах, хорошо помнят, что представлял собой в те годы летний сезон. Три-четыре, в лучшем случае пять соревнований — этого казалось вполне достаточно. Готовиться к состязаниям можно было с прохладцей, начав тренировку, когда в Москве в Сокольниках или в Ленинграде в Парголово стает последний снег.

Сейчас летний сезон стал совсем иным. Не случайно его называют теперь соревновательным периодом. Начиная с апреля и кончая глубокой осенью, легкоатлет выступает в десятках всевозможных первенств, матчевых встреч, спартакиад.

Всесоюзный тренерский совет разработал специальный график, который определяет примерное количество соревнований для спортсменов различной квалификации и различных специальностей. Так, спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям, начиная от новичка и кончая спортсменом второго разряда, рекомендуется в течение лета участвовать в 12—16 состязаниях. И это только в своем виде легкой атлетики. В соревнованиях по другим видам спортсмены этой категории должны участвовать 8—10 раз. И так, 25 выступлений за лето. Еще больше будут состязаться мастера спорта и перворазрядники — до 30 раз в сезон.

Пять и тридцать! Чем объяснить такую огромную разницу в количестве соревнований раньше и теперь? Прежде всего, повышением требований к мастерству легкоатлетов, применением соревнований как важного средства для оттачивания этого мастерства. Достичь тех высот, на которые поднялась современная легкая атлетика, добиться результатов, которые еще несколько лет тому назад казались фантастическими, невозможно, лишь бегая спокойно по кругу стадиона или поднимая штангу в спортивном зале. Для этого нужны острые схватки на состязаниях, закаляющая волю борьба с сильными противниками.

Это изменение характера летнего сезона, который стал временем напряженных и многочисленных соревнований, неизбежно привело к перестройке

подготовительного периода. Летом атлету стало некогда готовить себя к выступлениям, и вся тяжесть подготовки была перенесена на зиму.

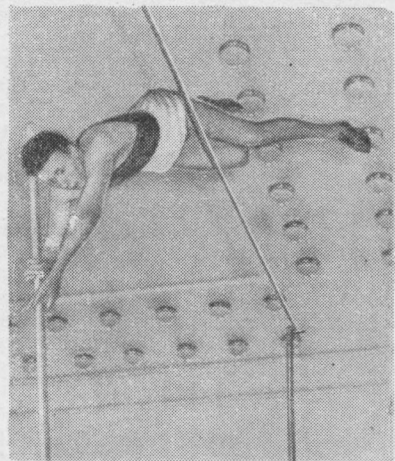
Приобретение легкоатлетом спортивной формы, процесс воспитания мастера спорта или перворазрядника можно сравнить с возведением многоэтажного здания. Так же, как архитектор вначале закладывает фундамент, на котором будет прочно покоиться все здание, так и тренер в подготовительном периоде создает ту основу, на которой летом вырастет мастерство спортсмена. Чем прочнее будет фундамент, тем выше поднимется здание, тем большего мастерства достигнет легкоатлет и тем выше будут его результаты.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Какое место занимает подготовительный период в круглогодичной тренировке, каковы объем и интенсивность занятий зимой?

В последние годы неизмеримо выросли как объем, так и интенсивность тренировки. Но в годичном цикле они не стоят на одном и том же уровне, а постоянно изменяются, подчиняясь определенным закономерностям. Зимой от месяца к месяцу объем тренировочных нагрузок возрастает, достигая максимума в апреле. Это показывает приводимая схема планирования тренировки на год.

Начиная с апреля, с наступлением соревновательного периода, объем тренировки «нижается», зато увеличивает



Соревнования в помещении — неотъемлемая часть зимней тренировки легкоатлета. На снимке: в манеже Московского университета с шестом прыгает Ю. Плешаков

Начинаем Зимой

ся ее интенсивность. Возрастание интенсивности занятий характерно для сезона летних соревнований, когда спринтеры бегают в более быстром темпе, прыгуны преодолевают планку на большей высоте, а метатели делают больше бросков в полную силу. Именно переключение с одного вида деятельности на другой дает возможность легкоатлету тренироваться в соревновательном периоде с большей интенсивностью.

В течение лета объем тренировки продолжает снижаться с тем, чтобы, достигнув в заключительный период своего минимума, плавно пойти на подъем в зимние месяцы. Интенсивность же тренировочного процесса возрастает до августа, резко падая вниз в осенние месяцы.

Вместе с повышением интенсивности занятий увеличивается количество соревнований и их значимость. Наиболее крупные состязания приходится на июль, август и сентябрь, когда обычно проводятся значительные международные встречи и первенства. Такое построение тренировки способствует приобретению легкоатлетом спортивной формы, сохранению ее в течение летнего сезона и плавному переходу от одного тренировочного периода к другому.

Итак, значение зимней тренировки легкоатлета независимо от его спортивного разряда огромно. Не будет преувеличением сказать, что без подготовительного периода невозможен рост мастерства легкоатлета и его успех на летних соревнованиях.

Независимо от того, каково общее развитие, возраст, специальность спортсмена, зимой решаются задачи улучшения его физической подготовленности, дальнейшего развития силы, быстроты, выносливости, укрепления волевых качеств, совершенствования спортивной техники. Однако с отдельными группами легкоатлетов тренер должен строить занятия по-разному,

пользоваться различными тренировочными средствами.

Представим себе, что в нашем коллективе физической культуры есть различные группы легкоатлетов, от новичков до перворазрядников. Начиная занятия с группой новичков, нужно позаботиться о развитии у них тех физических и моральных качеств, которые прежде всего нужны молодежи в жизни и спорте. Это — сила, быстрота, выносливость, твердость характера. Не имея этих качеств, новичок не сможет овладеть хотя бы самыми начальными основами спортивного мастерства.

Зимой нужно заниматься теми видами спорта и теми физическими упражнениями, которые совершенствуют эти качества. Лыжи развивают выносливость и полезны в жизни, значит, следует включать в тренировку новичков лыжные прогулки. Если баскетбол и борьба за мяч воспитывают ловкость, надо играть с начинающими в эти игры. Если упражнения на гимнастических снарядах и со штангой вырабатывают силу, нужно как можно чаще использовать их в тренировке. И, конечно, надо применять те упражнения, которые характерны для легкоатлетического спорта и развивают качества и навыки, в первую очередь необходимые легкоатлету.

Так, постепенно, шаг за шагом, закладывая в подготовительном периоде фундамент общего физического развития новичка, тренер должен начать обучение его технике легкоатлетических упражнений, с тем, чтобы впоследствии он мог выбрать для себя ту или иную спортивную специальность.

Иначе должны строиться занятия со спортсменами второго и первого разряда, которые уже выбрали для себя определенный вид легкой атлетики, имеют сравнительно высокий уровень развития физических качеств и до известной степени овладели техникой легкоатлетических упражнений. Целью зим-



Зимой в спортивном зале упражнения с гирей помогают легкоатлетам всех специальностей развивать силу

ней тренировки в данном случае будет дальнейшее повышение физической, технической и волевой подготовленности. Весь процесс физического совершенствования атлета-разрядника должен быть подчинен достижению летом лучших результатов в избранном виде легкой атлетики.

С повышением разряда спортсмена все большее значение приобретают специальные физические упражнения. Представление о примерном соотношении всесторонней и специальной физической подготовки и работы над совершенствованием техники в подготовительный период дает приводимая таблица.

Как видно из таблицы, наибольшее внимание всесторонней физической подготовке зимой должно быть уделено на занятиях с группами детей и подростков (до 70% всего времени) и легкоатлетов низших разрядов (до 50% времени). Наоборот, для мастеров спорта и перворазрядников большее значение в подготовительный период приобретает специальная физическая подготовка.

Нужно особенно подчеркнуть важность для легкоатлетов всех групп работы в это время над развитием силы. Именно сила является тем качеством, которое дает возможность спринтеру быстро перейти из состояния покоя на старте к стремительному бегу по дистанции, прыгуну подбросить свое тело на двухметровую высоту, метателю далеко бросить спортивный снаряд. Более высокий уровень развития силы отличает американских метателей и спринтеров от советских легкоатлетов этих специальностей: О'Брайена от Лоцилова, Бабку от Трусенева, Марчисона от Бартевева. Тренировка со штангой, применение предельных и околопредельных весов должны занять одно из главных мест в зимней тренировке легкоатлетов всех специальностей.

СХЕМА ГОДОВОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВКИ



ИЗМЕНИТЬ СИСТЕМУ ЗИМНИХ СОРЕВНОВАНИЙ

Так же, как в подготовительном периоде изменяется характер тренировки спортсмена, должен измениться и характер соревнований. Большую ошибку допускают те тренеры, руководители комитетов по физической культуре и спорту и добровольных спортивных обществ, которые не видят принципиальной разницы между соревнованиями летом и зимой, проводят их по одной и той же программе.

Зимние соревнования должны иметь свои специфические особенности. Необходимо, чтобы они были органически связаны с тренировочным процессом и не нарушали его, вносили оживление в напряженную подготовку к летнему сезону, были интересными и увлекательными. Нужно проявлять больше творчества, выдумки в организации зимних соревнований, смело отходить от шаблона.

Если состязания зимой для новичков и спортсменов третьего разряда будут предъявлять им непосильные требования, то это приведет к искажению тех основ правильной техники, которыми молодые легкоатлеты только еще начинают овладевать. В зимних соревнованиях для них не должно быть бега на 100 м и толкания 7-килограммового ядра, под тяжестью которого сгибается новичок. Зато чаще надо устраивать состязания на лучшее исполнение элементов техники, соревнования, связанные с совершенствованием тех или иных физических качеств: кто покажет лучший результат в пятерном прыжке, кто бросит дальше всех гирию?

Спортсмены-разрядники зимой не должны стремиться показывать в своих видах максимальные результаты. Пусть



Хорошо после тренировки в зале поиграть с мячом на морозном воздухе. На снимке: момент зимней тренировки легкоатлетов московского «Динамо»

спринтеры соревнуются на укороченных дистанциях, дискоболы-мужчины метают обитую железом городошную палку, а женщины — незаслуженно забытый мяч сплетей и все вместе состязаются в разнообразных многоборьях. Это будет способствовать развитию у них недостающих физических качеств, внесет разно-

образии в привычную систему занятий и соревнований.

С приближением весны на общем фоне работы по повышению физической подготовленности, которая продолжается, все более четко должна выступать тенденция к специализации в избранном виде, все больше места в тренировке должны занимать специальные упражнения. Увеличивается объем работы над техникой своего вида. Спортсмены чаще выходят за город, в лес и парк, участвуют в тренировках и соревнованиях по кроссу.

В марте легкоатлет-разрядник должен выступить в 2—3 состязаниях, цель которых подвести итог зимней тренировке, облегчить постепенный переход к соревновательному периоду. Эту же задачу решает и весенний этап подготовительного периода. В апреле спортсмен тренируется преимущественно на воздухе и участвует в нескольких соревнованиях, не ставя, впрочем, перед собой цели показать на них максимально высокие результаты. Пока это лишь разведка, первая проба сил. Настоящие бои на беговой дорожке начнутся несколько позднее, в летние месяцы.

ЗНАЕМ, НО НЕ ДЕЛАЕМ

В подготовительном периоде 1958/59 г. перед тренерами, преподавателями и инструкторами физической культуры и самими легкоатлетами стоят особенно важные задачи. Летний сезон этого года, несмотря на успешное в общем выступление советских спортсменов на первенстве Европы и победу в матче СССР — США, принес советской легкой атлетике немало разочарований. Обидные неудачи постигли наших атлетов в этих соревнованиях почти на всех беговых дистанциях. Спортсмены

Польша завоевали на первенстве Европы больше золотых медалей, чем легкоатлеты Советского Союза. Наши женщины впервые за много лет проиграли толкание ядра. Неожиданное поражение потерпела наша мужская команда в матче СССР — ФРГ.

Эти неудачи объясняются рядом причин. У нас плохо поставлена работа по легкой атлетике в школах и высших учебных заведениях, не хватает квалифицированных тренерских кадров и т. д. Однако одной из главных причин является существующий у нас, и

особенно углубившийся в последние годы, разрыв между теорией и практикой. Мы знаем, но не делаем. Разработанную ведущими советскими тренерами передовую методику тренировки применяют лишь немногие преподаватели школ, вузов, легкоатлетических секций, молодежных и детских спортивных школ. Большинство из них рабо-

таст по старинке, игнорируя подлинную круглогодичность тренировочного процесса.

В методических пособиях мы пишем о значении всесторонней физической подготовки, необходимости всемерного



По утрам можно тренироваться и на лестнице студенческого общежития

применения многоборности на начальных этапах обучения, а на деле зачастую занимаемся натаскиванием, увлекаемся погоней за количеством разрядников.

На совещаниях и конференциях мы выступаем за широкое применение разнообразных средств общей физической и специальной подготовки, а на практике применяем стандартный набор упражнений, слепо копируем одни и те же тренировочные планы.

В учебниках по легкой атлетике как аксиома высказывается мысль о том, что в подготовительный период объем тренировочных нагрузок должен повышаться. В действительности же многие тренеры и преподаватели подменяют зимние тренировки прогулками на лыжах и редкими занятиями гимнастикой в спортивном зале.

Наконец, многие из нас забывают, что подготовка спортсмена — это творческий процесс, и за комплектом урока не видят живого человека. Мы не склонны слепо копировать методы тренировки иностранных спортсменов, но у некоторых тренеров зарубежных стран нам следовало бы поучиться творческому подходу к своей работе.

Сейчас, когда кончился летний сезон соревнований, каждый тренер должен критически пересмотреть методы своей работы и спросить себя: не отстал ли я от требований сегодняшнего дня?

Нельзя игнорировать современные методы спортивной тренировки. В подготовительном периоде 1958/59 г. разрыв между теорией и практикой в легкоатлетическом спорте должен быть ликвидирован. Надо работать так, чтобы иметь право сказать: знаем и делаем.

ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Тройной прыжок с разбега является одним из наиболее трудных видов легкой атлетики как по технике выполнения, так и по физической нагрузке. В соревнованиях по тройному прыжку участвуют только мужчины. Прыгун в этом виде должен быть физически сильным и всесторонне развитым, должен обладать хорошей скоростью бега на короткие дистанции, уметь прыгать в высоту и длину, толкаясь и с левой и с правой ноги.

Вместе с тем тройной прыжок является доступным упражнением. Спортсмен, начинающий заниматься этим видом, не обязательно должен иметь высокий рост, как, например, прыгун в высоту или метатель. Высоких результатов в тройном прыжке могут достигнуть спортсмены, имеющие обычные физические данные.

Заветной мечтой каждого прыгуна в тройном прыжке является 16-метровый

рубеж, который в мире преодолели только 11 спортсменов, из них шесть из Советского Союза. Это — рекордсмен мира Олег Ряховский — 16,59 (рис. 1), Леонид Щербаков — 16,46, Витольд Креер — 16,43, Константин Цыганков — 16,04, Дмитрий Ефремов — 16,00, Евгений Чен — 16,00.

В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

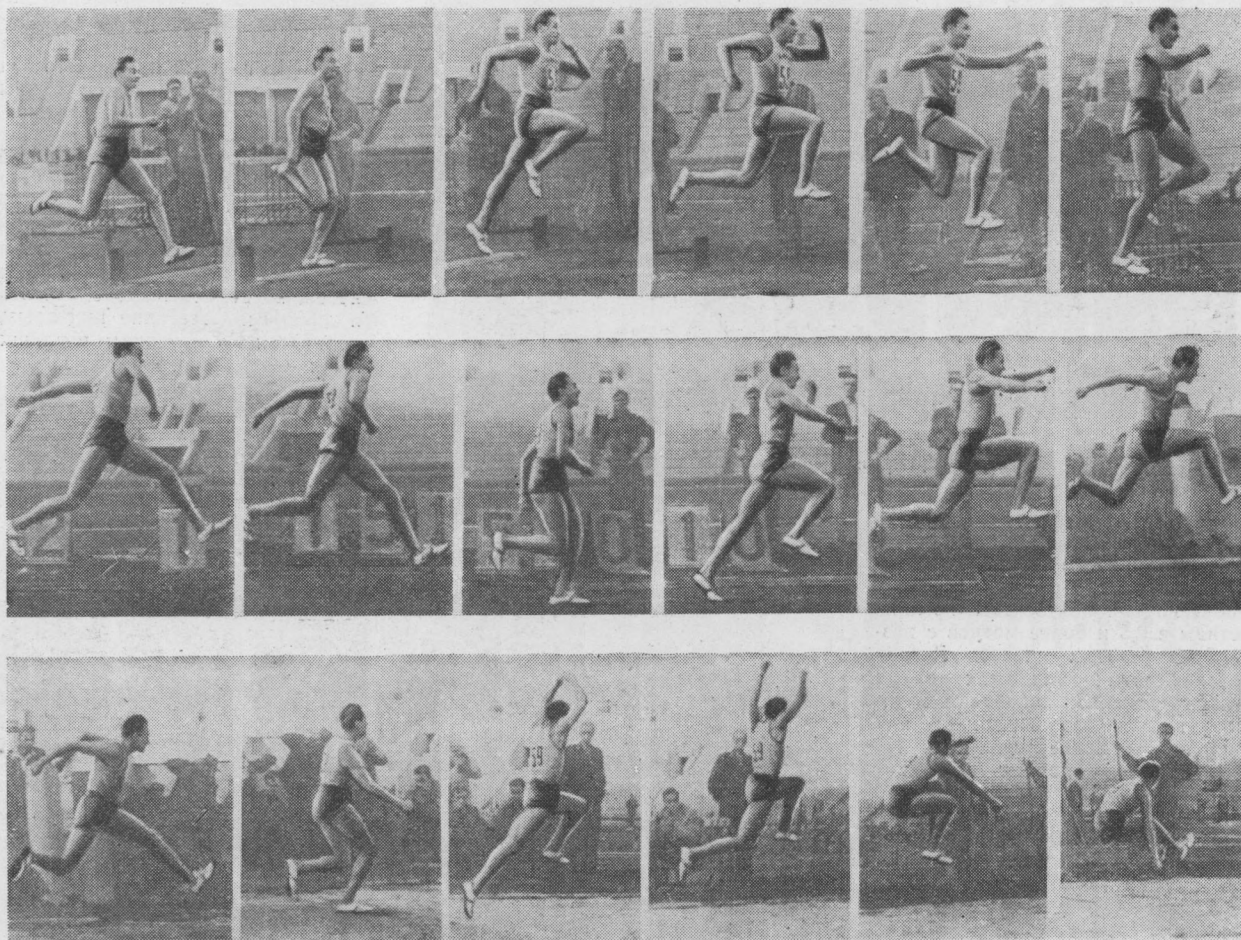
Начинающему спортсмену не следует на первых порах гнаться за результатами. Чтобы стать хорошим прыгуном, нужно много потрудиться, многое узнать. Прежде всего в тройном прыж-

ке очень важно научиться быстро разбегаться, хорошо толкаться, смело и активно приземляться. Важными моментами надо считать и хорошее сочетание скорости разбега с отталкиванием от грунта, согласованную работу всех частей тела, смелое продвижение вперед. Показателем хорошей техники, кроме результата, будет относительное равенство составных частей тройного прыжка и субъективное ощущение прыгуна после выполнения упражнения — легкость, чувство удовлетворенности и уверенность в возможности прыгнуть еще дальше.

Прежде чем приступить к овладению техникой, занимающиеся должны уяснить себе схему тройного прыжка и понять, над чем следует работать, чтобы стать настоящим прыгуном.

В тройном прыжке после быстрого разбега один за другим выполняются три различных прыжка (рис. 2). Оттолк-

Рис. 1. Кинограмма прыжка О. Ряховского



нувшись сильнейшей ногой от бруса, спортсмен совершает первый прыжок скачком (т. е. приземляется опять на толчковую ногу). Оттолкнувшись вторично, выполняет прыжок шагом (т. е. приземляется на маховую ногу). И, наконец, оттолкнувшись в третий раз более слабой ногой, делает обычный прыжок, т. е. приземляется одновременно на обе ноги в яму с песком. Брус для отталкивания при тройном прыжке располагается на расстоянии 9—11 м от переднего края ямы для приземления.

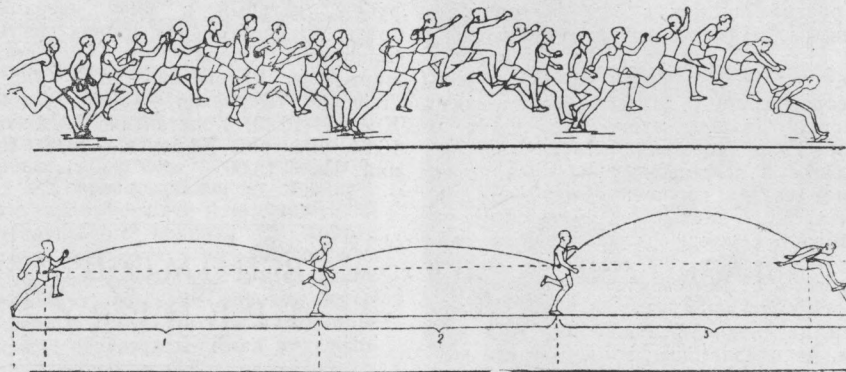
К овладению техникой тройного прыжка следует приступать с просмотра кинограмм, схем и плакатов. При этом нужно обратить внимание на движение отдельных частей тела спортсмена в каждой фазе прыжка. Выполнять упражнения необходимо в спортивных туфлях с плотным задником и резиновой подкладкой под пятку, которые должны быть сшиты точно по ноге.

Чтобы лучше и быстрее овладеть правильными движениями, применяются специальные упражнения, которые планомерно подводят занимающегося к овладению рациональной техникой прыжка. Как уже говорилось, прыгун должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции. Поэтому на всех занятиях нужно выполнять различные беговые упражнения (см. журнал «Легкая атлетика» № 8 и 9 за 1958 г.). Основными специальными подводящими упражнениями в тройном прыжке являются следующие:

2. Скачки на одной ноге на месте и с разбегу (рис. 4). На первых занятиях нужно научиться выполнять скачки на одной ноге, обращая внимание на полное разгибание толчковой ноги. Не нужно спешить с выносом бедра толчковой ноги, очень важно пролететь «в шаге», а уже потом быстрым

3. Скачок—шаг (рис. 5). Это упражнение является основным, так как выполнение «шага» наиболее трудная часть тройного прыжка. От того, как прыгун владеет этой связкой, зависит результат всего прыжка. Занимающимся несходимо научиться выполнять шаг почти такой же длины, как и скачок, не

Рис. 2. Схема тройного прыжка



движением бедра вынеси ее вперед и вновь производить отталкивание. Такие скачки следует выполнять каждой ногой на отрезки различной длины с различной скоростью. При выполнении скачка мах руками выполняется в двух вариантах — руки работают разноименно и одновременно.

уменьшая скорости дальнейшего продвижения. Упражнение следует выполнять на мягком грунте с разбегу в 3—5—7 и более беговых шагов. Длина скачка и шага варьируется, исходя из подготовленности занимающихся. Со сменой ноги после толчка спешить не следует. Мах руками можно делать разноименно и одновременно двумя руками. Это сочетание очень полезно делать по отметкам различной длины.

4. Шаг-прыжок. Это упражнение помогает решить две важные задачи: совершенствование техники шага и совершенствование прыжка, выполняемого с отталкиванием слабой ногой. Сочетание выполняется повторно, несколько раз. Сделав разбег с 5—11 м, необходимо выполнить высокий и далекий шаг, толкаясь сильнейшей ногой, а затем прыжок, толкаясь слабой ногой, но стремясь его сделать высоким и далеким. Сочетание шаг-прыжок выполняется по отметкам различной длины и с различного разбега.

Перечисленные выше специальные упражнения — основные при обучении тройному прыжку. Выполнять их необходимо обязательно в различном сочетании и на каждом занятии. Хорошо овладев этими упражнениями, можно переходить к освоению техники тройного прыжка, используя при этом мягкий

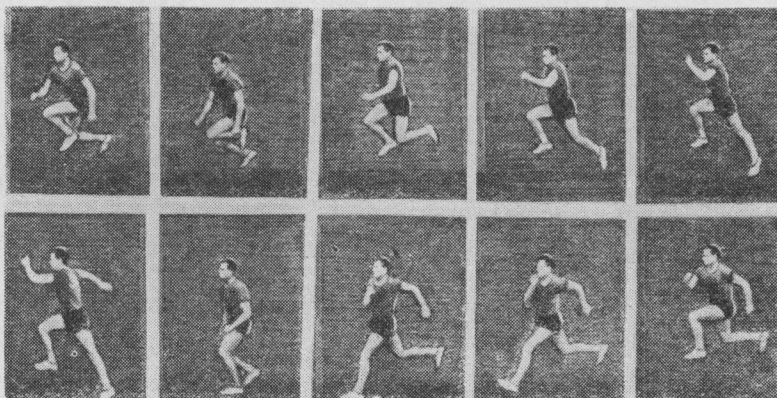
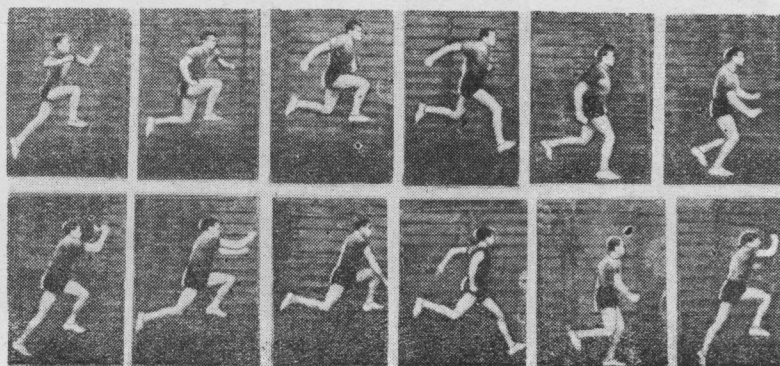
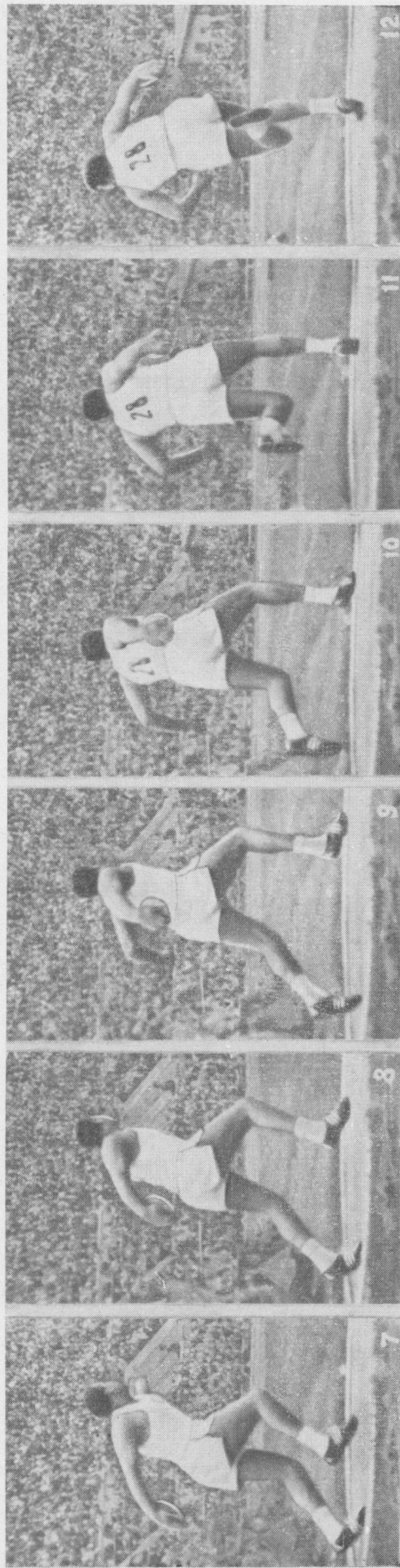
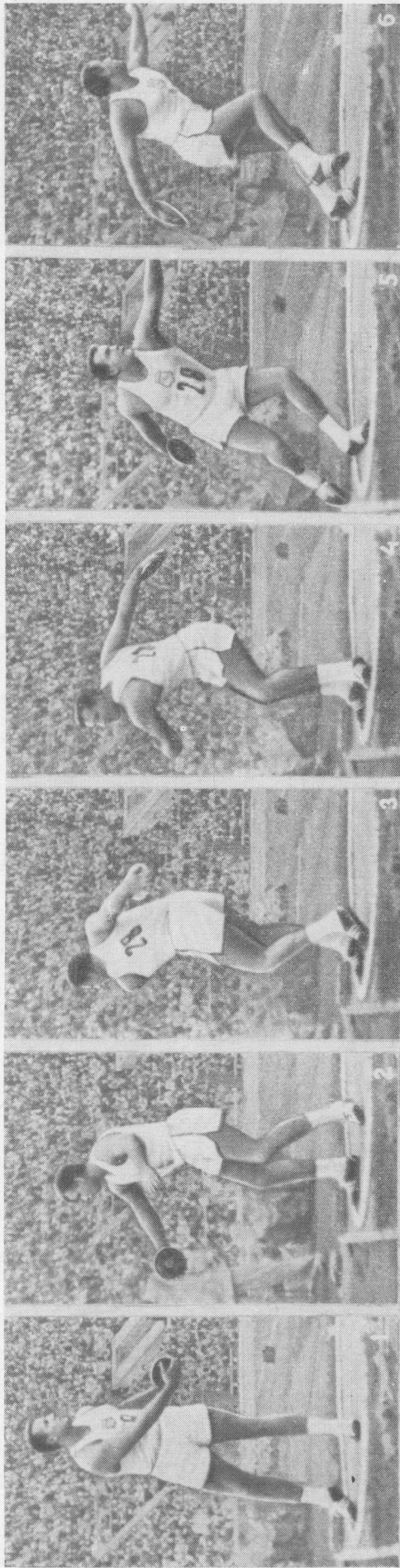


Рис. 3. Прыжки в «шаге»

1. Прыжки «в шаге», т. е. с ноги на ногу, с места и с разбега (рис. 3). Очень полезно выполнять такие прыжки по отметкам в 2,5 и более метров с разбега в 5—9 беговых шагов. Работа рук — разноименная или мах двумя руками одновременно; последний вариант требует большого внимания при обучении, но он более выгодный. На первых занятиях не следует увлекаться увеличением расстояния между отметками, лучше прыжок делать выше, акцентируя работу маховой ноги, рук и всего туловища при каждом отталкивании. Толчок должен быть активным, т. е. не нужно ждать, когда нога коснется земли сама собой, нужно каждый раз отталкиваться от нее.

Рис. 4. Скачки на одной ноге





ДИСК МЕТАЕТ РИЧАРД БАБКА

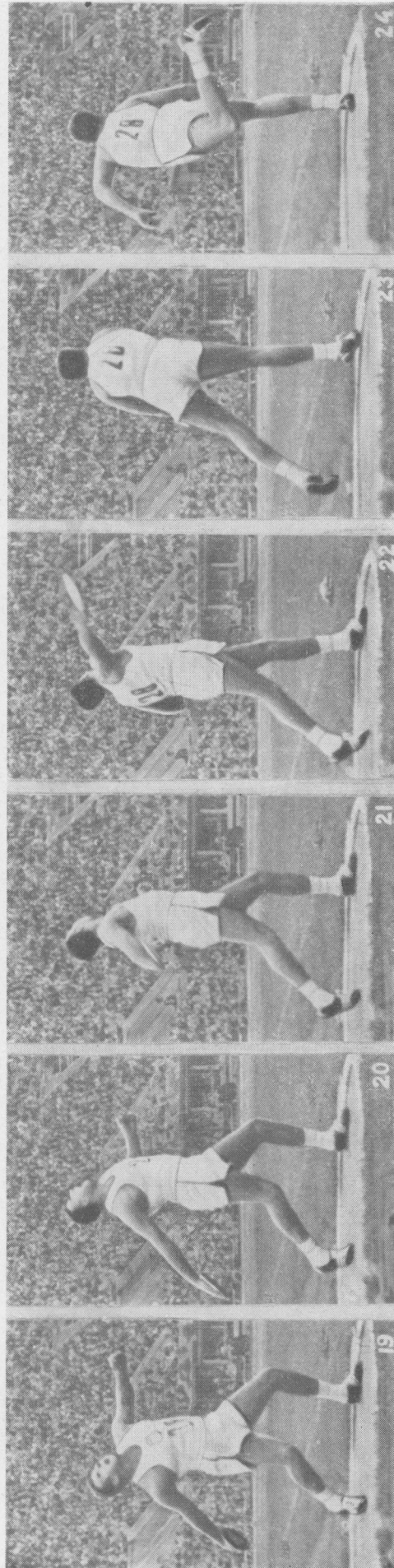
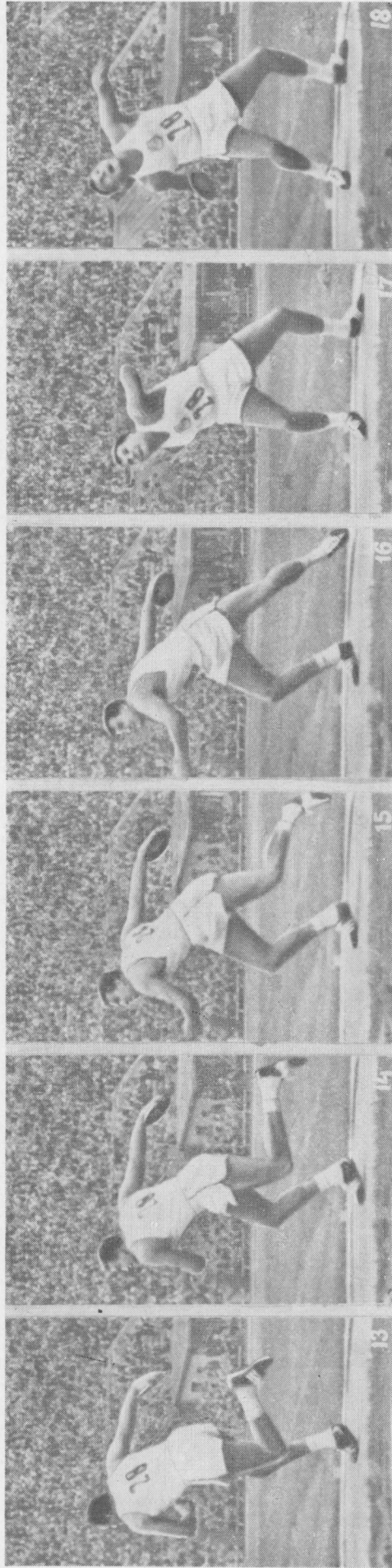
Обладая незаурядными физическими данными, Ричард Бабка (США) является в настоящее время едва ли не самым сильным метателем диска в мире. Его техника метания не отличается оригинальностью, в ней много общего с техникой других американских метателей. В значительной мере он копирует технику мирового рекордсмена Ф. Гордиена. Приведенная кинограмма показывает Бабку во время броска на 57 м, ко-

торым он занял первое место на матче СССР — США.

Как и все современные метатели, Бабка ставится в исходном положении спиной к направлению метания. Замах он делает широко и свободно, сохраняя туловище почти в прямом положении (кадры 1—3).

Следует обратить внимание на положение его руки с диском по отношению к туловищу при

входе в поворот [кадр 3]. Оно характерно тем, что плечевой пояс метателя повернут направо и метатель «открывает» правый бок, выводя таз немого вправо. Вытянутая правая рука с диском отведена при этом за спину в положение, которое метатель сохраняет при входе в поворот. Такое положение руки на старте облегчает ведение диска при выполнении поворота почти в горизонтальной плоскости (кадры 3—16).



Следует обратить внимание, что весь поворот Бабка выполняет на согнутых ногах, выпрямляя их лишь в конце финального усилия. В повороте спортсмен пользуется прыжком [кадры 7—15], однако этому предшествует полный шаг [кадр 9], который выполняется в период опоры на левой ноге.

Метателю уже на старте целесообразно занять такие положения, через которые он должен проходить перед финальным усилием. Бабка это и делает [сравните кадры 3 и 13 или 4 и 14]. На

кадрах 5—8 можно видеть, что поворот таза опережает поворот плечевого пояса, в результате чего метатель добивается скручивания туловища перед финальным усилием. Скручивание туловища, заметное по различию в расположении осей таза и плечевого пояса, увеличивается в начале финального усилия с опусканием левой ноги на грунт.

В этом броске Бабка занимает очень выгодное положение для финального усилия [кадры 13—14], при котором он устойчиво стоит на

носке согнутой правой ноги. Левая нога в этот момент уже отведена назад и готова к приземлению, плечи повернуты направо, и диск, находясь в вытянутой руке, максимально удален (по дуге) от точки предполагаемого вылета.

К недостаткам техники Бабки следует отнести некоторое запоздание с выпрямлением ног в финальном усилии, что не позволяет в заключительный момент выполнить поворот плечевого пояса полнее и активнее.

Д. МАРКОВ

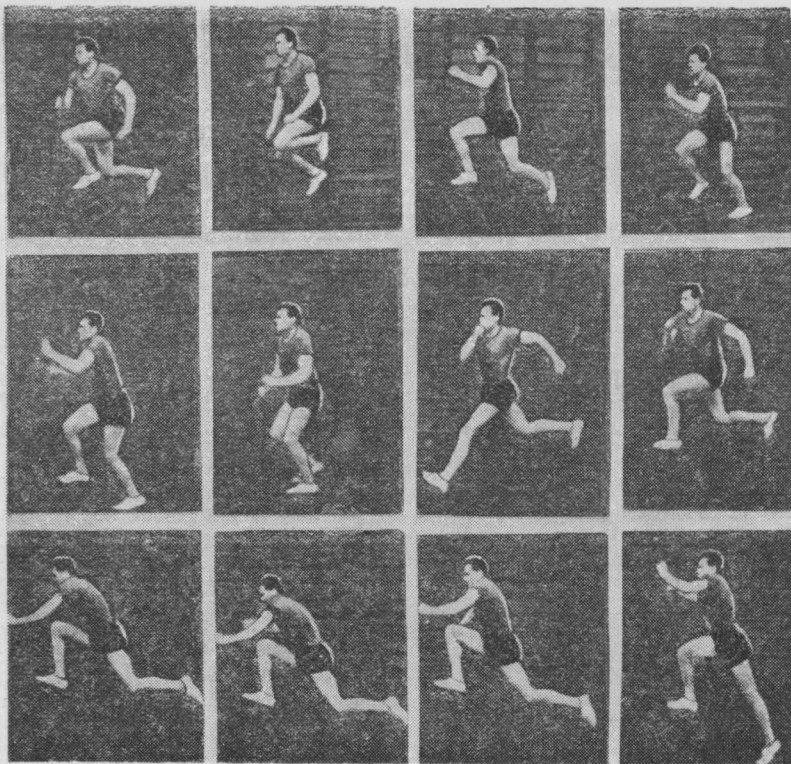


Рис. 5. Скачок-шаг

травянистый грунт. Рекомендуется следующая последовательность изучения, при которой овладение техникой прыжка проходит наиболее успешно:

1. Выполнение тройного прыжка с одного шага, обращая внимание на более поздний вынос бедра толчковой ноги и активное приземление на нее, на высокий и далекий шаг и высокий полет в прыжке с далеким выбрасыванием ног при приземлении. Упражнение повторяется с постепенным увеличением длины каждой части прыжка и прыжка в целом.

2. Выполнение тройного прыжка с 3 беговых шагов. В первой части прыжка не спешить со сменой ног, активнее

делать мах руками при повторном отталкивании. Вначале повторить несколько раз свободно — на технику, толкаясь больше вверх, затем несколько раз по отметкам, постепенно увеличивая расстояние между ними. После этого необходимо прыгнуть 3—4 раза, доведя до предельной длины каждую часть прыжка, и сделать прикидку в целостном прыжке, стараясь сохранить правильную технику.

3. Выполнение тройного прыжка с 5—7 беговых шагов. С такого разбега следует особенно много и долго прыгать, так как физическая подготовленность новичков пока не позволяет тренироваться с большого разбега. С раз-

бега неполной длины каждая часть тройного прыжка может быть выполнена технически правильно. Указания по технике остаются те же. Выполнять прыжок можно в различных сочетаниях, а именно: а) скачок 2,5 м, шаг 3 м, прыжок максимальный; б) скачок 3 м, шаг 3,25 м, прыжок максимальный; в) скачок, шаг и прыжок равной длины; г) скачок 4,5 м, шаг 3,5 м, прыжок 4 м.

4. Выполнение тройного прыжка с 13—17-метрового разбега, применяя различные сочетания каждой части прыжка. Особое внимание следует обратить на технику, скорость и точность попадания на место отталкивания. Бежать нужно свободно, плечи не закрепощать и не поднимать, туловище не сутулить, мышцы лица и шеи не напрягать. Ногу ставить под себя, с носка, почти выпрямленную. Руки согнуты в локтях.

При данной длине разбега нужно определить количество беговых шагов каждому занимающемуся и добиваться стабильности разбега и правильного ритма, особенно на последних шагах. Последние 3—4 шага следует укорачивать. Последний шаг нужно выполнять быстро. Он должен быть самым коротким. Последние шаги можно делать по отметкам (обозначить линиями). После того, как прыгуны научатся выполнять прыжок во всех сочетаниях технически правильно, можно перейти к последнему этапу обучения и совершенствованию.

5. Выполнение тройного прыжка с полного разбега. Длина разбега строго индивидуальная и зависит от физической подготовленности прыгуна. Она колеблется в пределах 25—35 м.

Все указанные методические приемы необходимо применять и в прыжках с полного разбега. Больше прыгать на травянистом грунте. Участвовать в соревнованиях на этом этапе обучения следует раз в две недели.

Н. МЕДВЕДЕВ

**Институт физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта,
Ленинград**

ВОСПИТАТЕЛИ МАСТЕРОВ СПОРТА

За многолетнюю и плодотворную работу в области физической культуры и спорта Всесоюзный комитет в течение 1958 года наградил значком «Отличник физической культуры» и Почетной грамотой ряд тренеров и преподавателей по легкой атлетике, воспитавших многих мастеров спорта и легкоатлетов-рядников. В числе награжденных:

Значком «Отличник физической культуры». Преподаватели — Ф. О. Куду (Тарту, университет), Г. М. Меерович, Н. Н. Овсянкин (оба Ленинград, ГДОИФК), В. К. Полубабкин (г. Фрунзе, ИФК), А. Н. Смирнов (Иваново, пединститут), А. Д. Хуцишвили (Тбилиси, ИФК); тренеры — Е. Ф. Воробьев (Кронштадт), В. Ф. Зуев (Хабаровск,

«Динамо»), Г. В. Легков, Б. М. Фадеев (оба Ленинград, «Динамо»); заместитель председателя Всероссийской легкоатлетической секции В. И. Лахов.

Почетной грамотой. Преподаватели — Л. Г. Георгадзе, Ш. С. Киладзе, О. Г. Лакербай, Т. С. Мачабели (все Тбилиси, ИФК); тренер В. А. Андреев (Москва, Министерство обороны СССР).

КОЛЛЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ— ПОБЕДИТЕЛИ VI СПАРТАКИАДЫ ПРОФСОЮЗОВ

VI Всесоюзная летняя спартакиада профсоюзов была одним из наиболее значительных событий в жизни наших спортивных организаций за минувший год. В ходе спартакиады, охватившей десятки тысяч физкультурных коллективов и миллионы физкультурников, осуществлялись решения декабрьского пленума ЦК КПСС, указавшего профсоюзам «на необходимость значительно улучшить работу по физическому воспитанию трудящихся, организации массовой физкультурной и спортивной работы непосредственно на предприятиях, в совхозах, МТС, учреждениях и учебных заведениях».

Физкультурные коллективы промышленных предприятий, учреждений, высших и средних учебных заведений — вот те практические центры массовой работы по спорту, от которых зависит успех

нашей легкой атлетики. Большие перемены происходят сегодня в этих коллективах. Вырос их авторитет; укрепляется материально-техническая база для занятий спортом; перестраиваются календари соревнований, дающие коллективам право на участие в соревнованиях от первенства района до первенства страны; квалифицированные спортсмены и тренеры возвращаются в производственные коллективы. Все эти мероприятия встречают единодушную поддержку широких масс физкультурников.

В финале легкоатлетических соревнований VI спартакиады ВЦСПС участвовали команды 21 производственного коллектива физической культуры — победители республиканских спартакиад. Технические итоги этих соревнований опубликованы в предыдущем номере нашего журнала.

Ниже мы помещаем заметки о коллективах, занявших три первых места в финале легкоатлетических соревнований спартакиады.

Поучительный пример высокой активности показывают легкоатлеты объединенного коллектива физической культуры госучреждений г. Вильнюса. Требует пристального внимания опыт слияния детской спортивной школы, руководимой заслуженным тренером В. И. Алексеевым, с физкультурным коллективом оптико-механического завода. Заслуживает осуждения практика выступления за 1-й подшипниковый завод спортсменом, не имеющим отношения к этому коллективу, чем подменяется подлинное развитие массовой физкультурной работы с молодыми рабочими завода.

ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ПРИМЕР

РГУ — объединенный коллектив физической культуры работников госучреждений г. Вильнюса — возник в 1956 году. В ту пору, когда он создавался, в республике еще не было достаточного опыта по слиянию малочисленных физкультурных групп. Многие даже сомневались в перспективности их объединения, но жизнь показала, что это приводит к созданию сильных коллективов.

За два с половиной года РГУ прошел путь от мелких, разрозненных и беспомощных физкультурных групп до одного из лучших физкультурных коллективов литовского спортивного общества «Жальгирис». Сегодня в этом коллективе 838 физкультурников — служащие отделов Совета Министров и Министерства финансов республики, госбанка, совнархоза, республиканского комитета по физической культуре и спорту, горисполкома и других учреждений.

Занятия секции легкой атлетики посещает около 60 человек. Тренировки проводятся регулярно, три раза в неделю на городском молодежном стадионе. Возглавляя секцию, в качестве общественных инструкторов, рекордсмен республики в барьерном беге С. Балнис и преподаватель детской спортивной школы мастер спорта А. Варанаускас.

Объединенный коллектив часто проводит внутренние соревнования между физкультурными группами различных учреждений. В состязаниях по легкой атлетике первенствует группа физкультурников госбанка.

В городских и республиканских соревнованиях коллектив РГУ выступает сборной командой, ядро которой, кроме Варанаускаса и Балниса, составляют: перворазрядники — журналист Г. Ас-

траускас, экономист О. Раджюнас, библиотечарша Т. Станкявичюте, переводчица С. Гаудегюте, второразрядники — редактор газеты совнархоза А. Вайшюнас — один из организаторов этого коллектива и председатель его совета, машинистка О. Буткаускайте, кассирша О. Бзежовская и др.

На профсоюзных спартакиадах города и Литовской республики эта команда оказалась сильнейшей среди производственных коллективов. В Москве на финальном соревновании VI Спартакиады ВЦСПС легкоатлеты РГУ набрали 15 840 очков и заняли третье место.

Успех легкоатлетов РГУ служит вдохновляющим примером для многих малочисленных физкультурных коллективов и подчеркивает необходимость их быстрее объединения.

БЕСКРЫЛАЯ ПОБЕДА

В этой команде пять мужчин и семь женщин. До нынешнего года часть из них занималась в центральной секции «Торпедо» и входила в сборную команду этого общества, а лучшие — в сборную Москвы. Все они — способные легкоатлеты, но, к сожалению, оторвались от своих коллективов физической культуры.

Впрочем, иногда они снова превращались в рядовых физкультурников. Это случалось с ними каждый раз, когда шли соревнования между коллективами. В дни таких соревнований их обычно «приписывали» к физкультурному коллективу какого-нибудь большого завода, чаще всего к 1-му подшипниковому заводу (ППЗ).

В этом году они уже с весны числились за коллективом физической культуры этого завода. Одновременно прекратила свое существование центральная секция «Торпедо». Она слилась с

другими центральными секциями ныне не существующих спортивных обществ и теперь состоит при Московском городском совете «Труда». В этой секции и находятся те пять мужчин и семь женщин, которые выступают за коллектив физической культуры 1-го ППЗ.

Члены этой команды занимаются у различных тренеров, не имеющих отношения к заводскому коллективу физической культуры. Так, например, Полякова, Дмитриева и Кособуцкая — у Александрова, Агафонова — у Кузнецова, Роголева — у Деева, Кузнецова — у Митропольского, Лебедев — у Ромашкова и т. д.

Многие члены команды работают на разных предприятиях, тренируются на разных стадионах и вместе собираются лишь в тех случаях, когда надо защищать спортивную честь физкультурного коллектива 1-го ППЗ, с которым они в остальном ничем не связаны. Что, например, могут сказать на заводе о мастере спорта Е. Кузнецовой, о перворазрядниках Б. Лебедеве или Н. Терешине? Здесь известно лишь, что они выступают за коллектив физической культуры завода на VI Спартакиаде ВЦСПС, что Кузнецова стала чемпионкой в метании диска, Лебедев был десятым в толкании ядра, Терешин — шестым в беге на 400 м с барьерами. Вот, собственно, и все. Эти спортсмены не имеют отношения ни к производственной, ни к общественной жизни заводского коллектива.

В состав команды входят работающие на заводе методист производственной гимнастики Нефедов, инструктор физкультуры Дмитриева. Заводские организации почти на все лето освободили их от работы для личной подготовки к участию в соревнованиях Спартакиады профсоюзов. С командой провел все лето и тренер заводского кол-

лектива Ремнев. Таким образом, с санкции администрации и завкома, коллектив физкультуры остался без тренера, инструктора и методиста.

Между тем в заводском коллективе немало способных легкоатлетов: Будашкина, Лучина, Родионов, Козлов, Шарикова, Зотова, Левитан и другие. Весной их часто видели в районном парке. Они проводили там свои тренировки и мечтали о летнем сезоне, об участии в соревнованиях, о тренере, который обещал прийти со дня на день. Наступило лето — пора соревнований, но не для них. Пришел и тренер, но не к ним.

Летом многие из заводских физкультурников прекратили тренировки, ушли из секции легкой атлетики, а осенью они вдруг узнали, что эта секция занимает теперь второе место в стране среди производственных коллективов профсоюзов. Так пришла слава, которой здесь никто не заслужил.

Заводских физкультурников не радуя победы, одержанные для них легкоатлетами центральной секции Московского городского совета «Труда». Чужая слава заводу не нужна. Подлинные интересы спорта требуют настоящих дел: команда легкоатлетов, выступающая за 1-й ГПЗ, должна органически слиться с заводским коллективом физической культуры, найти здесь себе опору, базу, тренеров и резервы и поднять легкоатлетический спорт в многочисленном коллективе физкультурников этого большого завода.

ШКОЛА ВЫСОКОГО МАСТЕРСТВА

Успех легкоатлетов Ленинградского государственного оптико-механического завода (ГОМЗ) на VI Спартакиаде ВЦСПС не был неожиданным. Состав заводской команды настолько сильный, что возникал другой вопрос: как сумел коллектив собрать и подготовить такую большую группу первоклассных легкоатлетов? Чтобы ответить на этот вопрос, напомним вкратце историю коллектива.

Вскоре после войны, когда физкультурный коллектив ГОМЗ, по существу, складывался заново, на заводской стадион пришел, окруженный толпой школьников, тренер В. И. Алексеев. Тренер не имел отношения к заводу и не собирался вмешиваться в дела заводских физкультурников. Он хотел лишь воспользоваться спортивной базой завода, чтобы вести занятия созданной им легкоатлетической школы. Отсюда все и началось.

Больше 8 лет на одном стадионе, в одном зале тренировались заводские легкоатлеты и воспитанники спортивной школы Алексеева, но формально это были совершенно разные физкультурные организации.

Спортивная школа быстро росла. Лучшие ее воспитанники становились рекордсменами страны и мира, чемпионами крупнейших всесоюзных и международных соревнований.

А заводской коллектив? Он не прославился ничем за те же 8 лет. Даже в тех случаях, когда воспитанники спортивной школы становились взрос-

лыми, вступали в заводской коллектив и уже как члены этого коллектива шли в сборные команды города и СССР, — даже в этих случаях о заводском коллективе забывали.

Однако, несмотря на формальные препоны, отделявшие легкоатлетическую школу от заводских физкультурников, они всегда тяготели друг к другу, и между ними давно уже возникли связи, которые с годами становились лишь прочнее и глубже.

Сборщик А. Г. Михайлов когда-то бегал на средние дистанции. Работая на заводе, он окончил курсы тренеров, а в этом году получил диплом об окончании Ленинградского института физической культуры. Михайлов никогда не порывал с заводским коллективом, он и сейчас вместе с тренерами Лутковским, Большаковым и Лукьяновым занимается с заводскими легкоатлетами, но выбором профессии он обязан школе Алексеева.

Его однофамилец Анатолий Михайлов, являющийся одним из сильнейших барьеристов СССР, — технолог завода и воспитанник школы Алексеева. Рекордсменка мира Г. Зыбина окончила заводской вечерний техникум, чемпионка XVI Олимпийских игр Т. Тышкевич была одной из лучших производственниц. Обе они также воспитанницы школы Алексеева.

Но в прошлые годы, в силу недооценки коллективов физической культуры, все заслуги шли в адрес спортивной школы, а заводские физкультурники оставались незаметными. Два года назад спортивная школа Алексеева официально слилась с физкультурным коллективом ГОМЗ. Теперь у них общий адрес. Узаконено то, что давно уже подсказано самой жизнью.

Сегодня в спортивной секции завода, включая школу, около 500 легкоатлетов. Большинство из них — учащиеся, взрослых примерно 100 человек. В их числе 10 мастеров спорта. В минувшем летнем сезоне подготовлены два мастера — И. Кухарев и В. Розенфельд (оба прыгуны, первый в высоту, второй — с шестом) и 8 перворазрядников — метатели В. Алешин (один из лучших производственников и студент-заочник), В. Смирнов, Т. Бычкова, Л. Прворнова, А. Захарченко, бегуны — Л. Игнатьева, Д. Михайловский, Ф. Яковлев. Заводская секция постепенно становится подлинной школой спортивного мастерства, с перспективным планированием подготовки легкоатлетов, с единой методикой в обучении и тренировке, с твердым расписанием уроков в течение всего года.

Кроме заводской секции, объединяющей лучших легкоатлетов, работают секции в цехах, которые готовят значкистов ГТО, выставляют команды на внутривзаводские соревнования, организуют массовое участие молодежи в конкурсах на лучшего бегуна, прыгуна или метателя, проводят традиционные эстафеты и кроссы.

Слияние спортивной школы с заводским коллективом оказалось полезным не только для подготовки квалифицированных спортивных кадров и укрепления коллектива. Попутно решена и другая важная задача.

Спортивная школа Алексеева всегда была тесно связана с общеобразовательной школой, где черпала кадры своих воспитанников. Теперь укрепились ее связи с заводом. Занятия спортом проложили своеобразный мост от общеобразовательной школы к заводу, появился даже девиз, ставший здесь весьма популярным, — «через спорт к труду». Все это говорит о возросшем воспитательном значении занятий спортом, о новых его возможностях, открывшихся в условиях политехнического обучения школьников.

VI Спартакиада ВЦСПС была первым большим соревнованием после слияния спортивной школы с заводским коллективом. В городских соревнованиях Ленинграда коллектив легкоатлетов ГОМЗ был сильнейшим. В сборную команду Ленинграда для участия в финале Спартакиады ВЦСПС этот коллектив дал 22 легкоатлета — около трети общего состава команды. 12 из них в параллельном зачете выступали непосредственно за свой коллектив.

В связи с первенством Европы команда выступала в несколько ослабленном составе. В нее вошли: заслуженный мастер спорта Г. Зыбина, мастера спорта А. Михайлов, И. Захаров, А. Горшков, О. Колодий, И. Кухарев, Ю. Шибалов, перворазрядницы З. Розенфельд, А. Шаститко, Т. Бычкова, В. Агрэ, Л. Игнатьева. Команда набрала 18 131 очко.

Трое легкоатлетов ГОМЗ — Зыбина, Михайлов и Захаров — стали чемпионами Спартакиады ВЦСПС. Большие успехи выпали также на долю Колодия, занявшего 2-е место в метании молота, и Горшкова, ставшего третьим в метании копья. Среди перворазрядниц особенно удачно выступили Шаститко, пославшая копье за 50 м, и Игнатьева, показавшая хорошие результаты на коротких дистанциях.

Опыт слияния детской спортивной школы с коллективом крупного промышленного предприятия представляет значительный интерес и может быть перенесен на заводы-гиганты, имеющие сильные коллективы физической культуры, квалифицированные тренерские кадры и хорошие спортивные базы.

* * *

После Спартакиады ВЦСПС нередко можно было слышать разговоры о том, что физкультурный коллектив ГОМЗ завоевал победу силами легкоатлетов, никак не связанных с общественной и производственной жизнью этого предприятия. В частности, в таком же духе высказалась газета «Комсомольская правда» в редакционном примечании к письму физкультурников Горьковского автозавода, опубликованному в газете от 16 сентября 1958 г.

Мы полагаем, что в данном случае эти разговоры не имеют под собой достаточной серьезной почвы. На ГОМЗе происходит интересный и сложный процесс слияния спортивной школы и ее воспитанников, ставших известными легкоатлетами, с заводским коллективом физической культуры. И в этом сегодня главное.



ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ

МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ТОЛКАНИЮ

В нашей специальной литературе рекомендуется начинать обучение детей технике толкания не раньше 12—13 лет. Однако имеется оговорка о возможности и в более раннем возрасте изучать «элементы толкания в виде выталкивания одной рукой легких предметов (мячей или камней весом до 1 кг), не ставя при этом каких-либо особых требований в отношении техники толкания». Это привело нас к мысли о включении толкания в программу занятий школьной секции легкой атлетики для учащихся 3—4-х классов.

Прежде всего необходимо было подобрать комплексы специальных и подготовительных упражнений и дополнительные средства, которые помогли бы облегчить обучение, определить методические приемы и наиболее рациональную последовательность обучения.

Опытная работа велась на базе средней школы № 47 г. Ростова-на-Дону в течение двух лет. В качестве снарядов для толкания применялись мячи весом 1 кг для девочек и 2 кг для мальчиков. Занятия проводились два раза в неделю по 75—80 минут. Группа была смешанной и состояла из 22 человек.

Обучение толканию проводилось одновременно с обучением бегу, прыжкам и метаниям, без специального уклона.

* Легкая атлетика, ч. II, под ред. Г. В. Васильева и Н. Г. Озолина, ФИС, М., 1953, стр. 413.

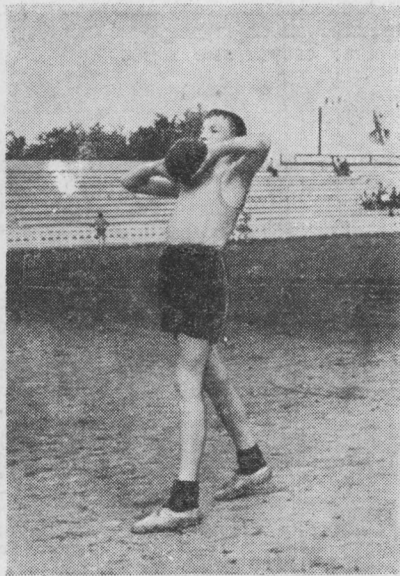


Рис. 1

Уже в предварительных наблюдениях было замечено, что дети во время толкания одной рукой отклоняются влево-вперед. Однако если проводить толкание с поддерживанием мяча левой рукой спереди, тем более легкого мяча, эта ошибка почти исчезает. При толкании двумя руками от груди этот наклон совершенно исключается. Для детей характерно также низкое держание локтя рабочей руки в исходном положении. Наряду с этим одним из недостатков у детей являются слабо развитые навыки ловли.

Все это было учтено в работе. Так, еще до обучения толканию началось обучение ловле мячей. Кроме того, большое внимание было уделено толканию двумя руками. Это значительно снижало нагрузку на костно-связочный аппарат руки.

Весь процесс обучения в первом году можно условно разделить на два этапа: в первом, охватывающем примерно 35—40 уроков, дети овладевали широким кругом специальных навыков, развивали и улучшали двигательные качества; во втором этапе (до конца учебного года) закреплялись полученные умения, изученные элементы движений и отдельные движения соединялись в единое целое.

Первой задачей было овладение школой толкания, т. е. элементарными навыками владения мячом. Дети приобретали прежде всего навыки ловли мячей, летящих сверху, спереди, снизу и сбоку; навыки толкания одной и двумя руками в направлении вперед, вверх и вперед-вверх из положения стоя прямо, боком и из приседа.

Для этой цели были использованы игры-упражнения и эстафеты с толканием одной и двумя руками, упражнения в лазании, висах и упорах, специальные подготовительные упражнения. Начальные навыки ловли и владения мячом дети получали в играх типа «Погрузка арбузов», «Переноска плашек», «Мяч капитану», «Гонка мяча» и др., а также в эстафетах с бросками и встречным бегом. Затем полученные навыки развивались уже при выполнении бросков.

Упражнения в лазании, висах и упорах проводились с целью укрепления мышечно-связочного аппарата. Эти упражнения, отличающиеся простотой (лазание по канату произвольным способом, передвижение в висячем и упоре на брусках, то же со сгибанием ног, упор на руках и коленях на наклонной скамье, прыжки в упор на концы с ручками и т. п.), выполнялись с большой

плотностью, поточно или несколькими сериями.

Примерно с 5—6-го урока началось ознакомление со специальными упражнениями. В комплекс специальных упражнений входили следующие:

1. Правая нога сзади, туловище отклонено назад, мяч у груди, локти разведены в стороны, мяч охватывается кистями с задней стороны: толчок двумя руками вперед (рис. 1). Движение резкое, с подчеркнутым выпрямлением рук и сгибанием кисти. Постепенно включается и толчок правой ногой. Затем то же упражнение выполняется из исходного положения мяч перед лицом.

2. Из приседа на правой ноге, левая впереди, мяч перед лицом, локти в стороны: толчок двумя руками с активным

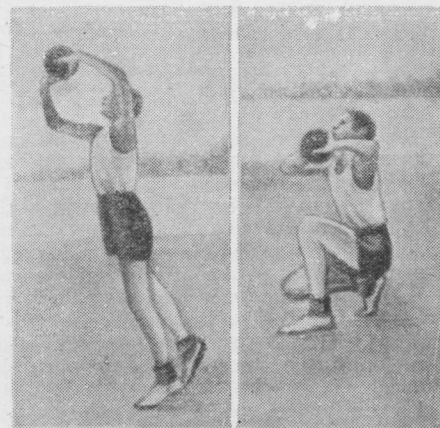


Рис. 2

выпрыгиванием вверх (рис. 2). Затем то же, но мяч у головы, локти несколько опущены вниз.

3. Правая нога сзади, мяч перед лицом, правая рука на задней стороне мяча, локоть поднять до уровня плеч, левая рука придерживает мяч спереди: отклонив туловище несколько назад, толчок мяча вперед. Толкание выполняется с места и низкого приседа с активным выпрямлением ног. Рука активно выпрямляется, поворачиваясь кистью наружу.

4. Правая нога сзади, мяч над плечом, локоть правой руки направлен вниз-в сторону, кисть повернута пальцами к голове—назад, левая рука придерживает мяч спереди-сверху: немного присев, выполнить толчок вверх-вперед или вверх, быстро разгибая ноги и руку. То же из низкого приседа с активным выпрыгиванием вверх (рис. 3).

5. Стоя боком, мяч около правой стороны лица, локоть правой руки на уровне плеча, левая рука поддерживает мяч спереди: толчок вперед-вверх с активным выведением правого плеча вперед. Постепенно включать толкание со скрестного шага (рис. 4).

Для большего развития координации движений применялось толкание и левой рукой, но в меньшем объеме. Обычно на первом этапе целостное движение повторялось не больше 4—5 раз. Специальные упражнения в толкании выполнялись одновременно с упражнениями в метаниях. С развитием умений включались упражнения на оценку. Это стимулирует и заинтересовывает ребят. В играх-упражнениях и эстафетах, которые проводились после овладения отдельными навыками в толкании, дети закрепляли навыки и толкали в движении. Вот одна из проводимых нами игр.

Две команды построены в колонну и стоят на расстоянии 8—10 м от высокой перекладины. По сигналу учителя первые в колоннах бегут к перекладине, толкают через нее мяч установленным способом, ловят его, возвращаются обратно и передают очередным; затем то же выполняют очередные и т. д. Выигрывает команда, закончившая упражнение первой. Вместо перекладины можно использовать высокие брусья, волейбольную сетку, гимнастическую стенку и т. п. Кроме этой игры, проводились разнообразные командные игры типа: «Кто выше толкнет», «Кто дальше толкнет», «Кто лучше толкнет» и т. п.

По мере овладения навыками толкания в специальных упражнениях мы перешли к решению второй задачи — изучению толкания с места. Наибольшую ценность здесь представляют специальные упражнения 1, 3, 4, описанные выше, толкание в цель, игры «Пионерский мяч», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

Как известно, в технике толкания важным элементом является выведение правой стороны туловища и плеча вперед в финальном усилии. При толкании из положения боком это движение особенно сложно для детей, но после изучения толкания перед стеной движение удается сравнительно легко. Здесь применялись, например, такие упражнения:

1. Стоя боком у гимнастической стенки на расстоянии трех шагов, согнуть правую ногу и быстро толкнуть мяч от плеча вверх на верхнюю рейку. Во время финального усилия вывести правое плечо вперед и вверх. Ноги активно выпрямляются, а туловище выводится вперед за опорную ногу.

2. То же, но толчок выполнить с шагом правой ногой вперед вслед толчку.

С развитием умения выводить правую сторону туловища и плечо вперед следует выполнять толчки перед стенкой на большем расстоянии — 3, 4, 5, 6 шагов.

Закрепить навыки толкания с места и постепенно подвести детей к навыкам толкания в движении нам помогали игры. Кроме того, условия игр позволили значительно увеличить повторяемость упражнений и плотность занятий. За основу мы взяли известные подвиж-



Рис. 3

ные игры из школьной программы, изменив условия их проведения.

«Пионерский мяч». Группа делится на две команды. Игра проводится на площадке размером с баскетбольную или волейбольную. Площадка разделена волейбольной сеткой (шнуром, барьерами и т. п.) произвольной высоты. В игре используется одновременно 2—5 мячей (набивных или волейбольных). Продолжительность игры 5+5 мин. или до 10 очков. Мячи перебрасываются только способом толкания. Очки начисляются в случае преднамеренного броска под сетку, когда на одной стороне площадки окажутся все мячи, в случае преднамеренного броска в игрока противоположной команды при игре набивными мячами, при неправильном толчке и толчке за пределы площадки. Выигрывает команда, имеющая меньшее число очков.

«Мяч в воздухе». В игре ставится условие — перебрасывать мячи только способом толкания.

«Мяч капитану». Команды строятся в колонны. В 5—6 м перед колоннами чертится линия. На линии стоят по одному игроку от каждой команды — капитаны. По сигналу первые в колоннах толкают мячи капитану и становятся сзади колонны. Затем толкает очередной и т. д. Игра заканчивается, когда все сделают по одному толчку (один круг) или по два (два круга).

Третьей задачей было овладение скачком. Для решения этой задачи мы включали в уроки разнообразные скачки, учили детей передвигаться приставным и скрестным шагом, делать скачки на правой и левой ноге, продвигаясь боком.

Это облегчило переход к четвертой задаче: изучению толкания со скачка в целом. При этом применялись: толкание с места, повторение упражнений в толкании, игра «Пионерский мяч», игры-упражнения с толканием в движении. В этот период допускались некоторые отклонения от правил и дети осваивали толкание лишь в общей форме, не останавливаясь на деталях движений.

С началом занятий после летних каникул выяснилось, что дети утратили некоторые навыки, движение толкающей руки стало нечетким, медленным, ноги почти не участвовали в толкании. В связи с этим в первую очередь нужно было восстановить навыки толкания с места.

В начале года мы решили также обратить особое внимание на развитие силы мышц ног, рук и туловища. Для этого использовались: комплекс специальных и подготовительных упражнений с набивными мячами весом 2 и 3 кг; упражнения на гимнастических снарядах, игры с переноской и бросками предметов, перетягивание и элементы борьбы (для мальчиков). В комплекс упражнений включались такие, которые способствуют развитию больших групп мышц, общеразвивающие упражнения с использованием набивных мячей в качестве отягощений, наклоны, повороты, вращения, приседания.

Применение подсобных упражнений дало возможность через некоторое время перейти к дальнейшему развитию умений толкания со скачка, изучению деталей техники. Основными средствами являлись: толкание набивных мячей и ядр, прикидки и соревнования. Опыт показал, что в конце второго года занятий можно перейти к толканию ядра весом 3 кг.

За период двухгодичного обучения дети овладели, в основном, техникой толкания со скачка с правильным приложением усилий к снаряду и хорошей работой правой ноги. К типичным недостаткам техники детей в этом возрасте можно отнести низкое держание локтя, недостаточную амплитуду движений в скачке, опускание ОЦТ после скачка и некоторое сгибание левой ноги в момент толкания.

Несомненно, что наша работа по обучению детей младшего школьного возраста толканию требует дальнейшей проверки и уточнения.

А. БОБКИН
г. Ростов-на-Дону

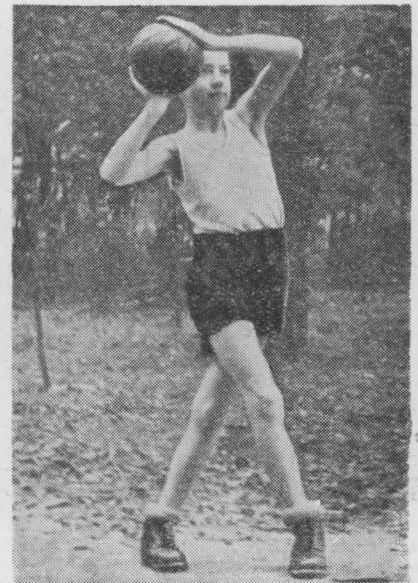


Рис. 4

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ

Звание чемпионки Европы в прыжках в длину оспаривало 17 спортсменок от 9 стран. Квалификационный норматив 5,60 выполнило 14 человек. Француженка Джиан с первой попытки установила рекорд Франции — 6,13. Хорошо прыгали немецкие спортсменки Фиш, Якоби и Хоффман, а также польские, отличающиеся быстрым набеганием на планку. Представительницы Советского Союза Литуева, Чуйко, Протченко чувствовали себя не совсем уверенно.

Результаты квалификационных соревнований вызвали множество толков о возможной победительнице. Большинство считало сильнейшей Фиш, так как она имела лучший результат в сезоне — 6,15. Джиан, прыгнув на 6,13, вынуждена считать и ее в числе претенденток. Хорошие результаты в сезоне имели также другие спортсменки.

Предварительные соревнования начались 22 августа при моросящем дожде, и шансы на победу сравнялись — спортсменки, обладающие хорошей скоростью, лишились преимуществ. И, действительно, результаты были очень равными: Литуева 6,00, Якоби 5,99, Чистовска 5,97, Хойнацка 5,97 (обе из Польши), Протченко 5,94, Чуйко 5,88. Эти участницы и должны были вести борьбу за звание чемпионки Европы. Джиан и Фиш в финал не попали.

В первой финальной попытке Протченко прыгает на 5,99. Во второй попытке немка Якоби сделала прыжок на 6,14, который дал ей звание чемпионки

и золотую медаль. В следующей попытке Литуева улучшила свой результат на 1 см, а Чуйко показала 5,99. Третья попытка изменений не принесла.

Места распределились следующим образом: 1-е Якоби — 6,14, 2-е Литуева — 6,00, 3-е Протченко — 5,99, 4-е Чуйко — 5,99, 5-е Чистовска — 5,97 и 6-е Хойнацка 5,97.

Наши участницы были хорошо подготовлены, но в процессе соревнований излишне волновались. Больше других имела возможность выиграть первое место Протченко, но она неуверенно подходит к толчку. В этих соревнованиях она сделала прыжок на 6,20, но заступила. Литуева в этом году прыгала очень стабильно и отличалась большой точностью в попадании на планку, но для улучшения результатов ей недостает скорости.

Чуйко выступала ниже своих возможностей. Обладая большей скоростью, чем ее подруги, она не использует ее ввиду ряда технических недоработок. Разбег она начинает подпрыгиванием на начальную контрольную отметку, что ведет к неточной постановке ноги, к неуверенности в подходе к планке и неточности отталкивания. Быстрая по природе, она очень спешит с отталкиванием и смазывает толчок, что вызывает вращение вперед и затрудняет выбрасывание ног. Допустила Чуйко ошибку и в процессе соревнований, ожидая очередного прыжка сидя на скамейке, без всяких движений. Такая «экономия» физической энергии приводит к охлаждению и скованности мышц.

Таким образом, несмотря на то, что средний уровень достижений шести лучших спортсменок СССР повысился до 6,14, это нас удовлетворить не может. К 1960 г. необходимо подготовить несколько спортсменок, прыгающих за 6,30, а тогда можно бороться за золотую медаль на XVII Олимпийских играх.

СНОВА ВСЕСОЮЗНЫЙ РЕКОРД

Для участия в первенстве Европы по прыжкам в длину у мужчин было заявлено 23 спортсмена, но прыгал 21.

Спортивная пресса, предугадывая победителя, отдавала предпочтение рекордсмену Европы голландцу Виссеру, имевшему лучший результат в сезоне — 7,83, но он получил травму и не приехал на первенство. Другим претендентом на первое место считали поляка Грабовского, который

довел рекорд своей страны до 7,81. Результат 7,75 показал накануне первенства финн Валкама, отличающийся умением соревноваться с сильнейшими противниками. Шансы на золотую медаль имел также советский спортсмен И. Тер-Ованесян, победивший на соревнованиях в Польше Грабовского. Своим именитым противникам он противопоставил задор молодости. В числе финалистов первенства мог быть и чемпион СССР 1958 г. О. Федосеев. Высокие результаты в сезоне 1958 г. имели также поляк Кропидловский — 7,69, два представителя ФРГ — Мольцбергер — 7,66 и Штейнбах — 7,64.

Квалификационные соревнования проводились 19 августа. Для участия в дальнейших соревнованиях 20 августа спортсмены должны были сделать прыжок не хуже 7,15.

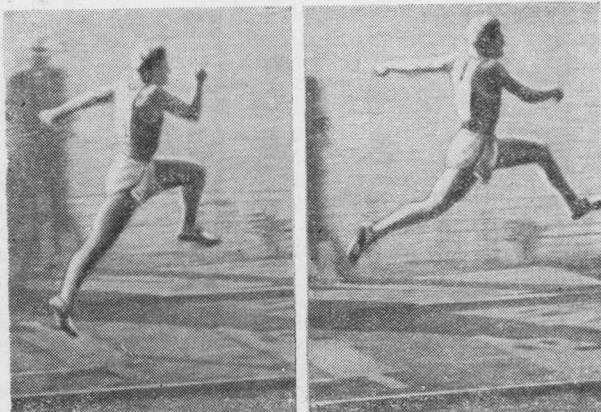
Прыгнувший одним из первых Грабовский показал 7,61 и задал тон всем участникам. Тер-Ованесян достиг 7,65, Валкама 7,51, Мольцбергер 7,46, Шарп 7,52, Кропидловский 7,63. Хуже других прыгнул Федосеев 7,19. Таким образом, предварительные результаты первенства Европы оказались выше, чем XVI Олимпийских игр.

В финальных соревнованиях очередность прыжков была изменена, и Тер-Ованесян прыгал в числе первых. Уверенный разбег с хорошим толчком, и он приземляется за 7,58. С этим результатом он попадает в финал. Кроме него, в финал вошли Грабовский — 7,51, Кропидловский — 7,53, Бракши — 7,50, Валкама — 7,42, Брави — 7,39. Федосеев, неуверенно и неритмично выполнивший разбег, допустил два заступа и с результатом 7,29 выбыл из соревнований.

В первой же финальной попытке Игорь Тер-Ованесян показывает 7,72 и становится лидером соревнований. В шестой попытке его преимущество было безусловным; прыжком на 7,81 он улучшил всесоюзный рекорд. Кропидловский

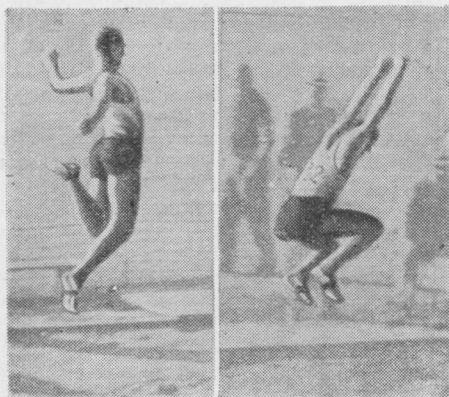


Немецкие спортсменки — участницы первенства Европы по прыжкам в длину (слева направо): победительница соревнований Лизель Якоби, Гельза Хоффманн и Эрика Фиш



Прыгает финский спортсмен И. Валкама

в шестой попытке показал 7,67 и занял 2-е место. На 3-м месте оказался Грабовский — 7,51, на 4-м Брави (Италия) — 7,51, на 5-м Бракши (Франция) — 7,50, на 6-м Валкама — 7,45.



Польский спортсмен К. Кропидловский



Прыжок Г. Грабовского (Польша)

Итак, молодой советский спортсмен И. Тер-Ованесян впервые становится чемпионом Европы. Победа Тер-Ованесяна — результат вдумчивой и кропотливой работы над основами техники прыжка, над приобретением необходимых качеств и в первую очередь скорости и силы. В течение всего года спортсмен очень много соревновался в спринте, доведя результаты на 100 м до 10,5 и на 200 м до 21,5. Кроме того, в его тренировке большое место занимали упражнения со штангой.

Выступление О. Федосеева было неудовлетворительным, прежде всего, из-за отсутствия стабильного шага, что приводит к большому числу заступов. При подготовке к первенству СССР, а затем к первенству Европы в его тренировке большое место занимала отработка точности разбега и были установлены контрольные отметки. Однако в ходе основных соревнований спортсмен произвольно удлинил разбег. Думается, что Федосееву необходимо совершенствовать не только разбег, но и подход к толчку, что должно положительно сказаться на выполнении всего прыжка.

Итоги первенства Европы показали, что класс прыгунов в длину значительно повысился, и прежде всего польских

спортсменов. В ближайшие 1—2 года победителем в международных соревнованиях может быть спортсмен, имеющий прыжки в пределах 7,90—8,10.

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОИГРЫШ

С каждым годом увеличивается популярность тройного прыжка, и неслучайно, что для участия в этом виде было заявлено 23 спортсмена, имеющих результаты международного класса. В соревнованиях выступали рекордсмен СССР и мира Ряховский, призеры Олимпийских игр исландец Эйнарссон и советский спортсмен Креер, рекордсмен Польши Шмидт, который в ряде соревнований этого года уверенно прыгал за 16 м, рекордсмен Франции Баттиста, рекордсмен Болгарии Гургушинов и ряд других сильных прыгунов.

Квалификационные соревнования, на которых надо было выполнить норму 14,60, состоялись 23 августа. В условиях дождливой погоды эту норму выполнило 18 человек, 9 из них прыгнуло за 15 м. Лучший результат оказался у Шмидта — 15,74.

Большой неожиданностью было неудачное выступление Креера, который имел второй в сезоне результат — 16,30. Он сделал два заступа, а в последнем прыжке оттолкнулся за метр от планки и показал 14,50. Причина такого провала — недостаточная собранность на квалификационных соревнованиях, пренебрежительное отношение к низкой норме и в связи с этим неполноценная разминка. В данном случае важна была и психологическая настройка на необходимость с первой попытки прыгнуть за 14,60. Выбыв из соревнований, Креер создал более тяжелые условия для выступления Ряховского, который лишился грамотного совета, находясь на секторе.

Основные соревнования проводились 24 августа при дожде, и борьба за право попасть в финал была упорной с

первых попыток. Шмидт прыгает 15,94 — очень высокий для этих условий результат. Ряховский показывает 15,48, Малхерчик 15,35.

Усилившийся дождь привел в негодность дорожку, и соревнования были перенесены на другой сектор. Вновь произведена разметка разбега. Сделаны пробные прыжки. Наконец начинается финал.

В первой финальной попытке только Баттиста улучшает результат до 15,42, во второй попытке поляк Малхерчик прыгает на 15,83, Ряховский на 16,02, а Шмидт на 16,43. В третьей попытке хорошо проявил себя Эйнарссон, сумевший сосредоточиться, — он показал 16,00. Шмидт от третьего прыжка отказался и, таким образом, с результатом 16,43 завоевал звание чемпиона Европы. Для условий, в которых проходили соревнования, это исключительно высокий результат. Победа польского прыгуна не является случайной. Шмидт с самого начала был лидером соревнований. Надо отметить, что он имеет данные для результатов, близких к 17 м. Это рослый спортсмен (рост 184 см), имеющий небольшой вес (в пределах 70 кг) и обладающий высокой скоростью (100 м — 10,6). Он хорошо использует эту скорость в прыжках, сохраняя ее до приземления.

Теперь совершенно ясно, что результаты, близкие к 17 метрам, в ближайшее время будут доступны лишь тем спортсменам, которые, кроме блестящей техники, имеют скорость в беге на 100 м в пределах 10,5—10,7 или на 60 м — 6,6—6,8. Чтобы сделать прыжок около 17 м, необходимо выполнить скачок в пределах 6,40—6,60, «шаг» за 5 м и «прыжок» за 5 м. Например, Ряховский, прыгнув на матче СССР — США на 16,59, имел следующее соотношение: «скачок» — 6,46, «шаг» — 4,97, «прыжок» — 5,16. Креер в этом же соревновании показал 16,30, сделав «скачок» — 6,12, «шаг» — 5 м и «прыжок» — 5,18. Уступая в скорости Ряховскому,



Сильнейшие прыгуны тройным (справа налево): чемпион Европы И. Шмидт (Польша), занявший четвертое место Р. Малхерчик (Польша), награжденный серебряной медалью рекордсмен мира О. Ряховский (СССР) и завоевавший бронзовую медаль В. Эйнарссон (Исландия)

он проигрывает в «скачке» при равных результатах в «шаге» и «прыжке».

В заблуждении находятся те тренеры и их ученики, которые хотят достигнуть высокого результата в тройном за счет большого «прыжка». Удлинение «прыжка» связано с сокращением «скачка» и особенно «шага», так как прыгун вынужден очень спешить при выполнении первых двух частей тройного прыжка, чтобы иметь повышенную скорость для последней его части.

Занявший 2-е место Ряховский находился не в лучшей своей форме, так как из-за травмы пятки на соревнованиях в Польше тренировался слабо и потерял

скоростные качества. Второй причиной, снизившей результат, явилась серия ответственных соревнований, близких по срокам одно к другому. Это соревнования в Польше, первенство СССР, матч СССР — США, которые, несомненно, потребовали больших нервных затрат.

Третьим был призер XVI Олимпийских игр Эйнарсон с результатом 16,00, четвертым Малхерчик — 15,83, пятым Баттиста — 15,48 и шестым финн Ракхамо — 15,18.

В техническом отношении наши прыгуны были подготовлены хорошо, но им необходимо больше заниматься спринтом, чтобы стабилизировать беговой

шаг. К положительной стороне в подготовке наших прыгунов надо отнести круглогодичное развитие силы, особенно путем применения упражнений со штангой, что позволило сохранить высокую спортивную форму в течение всего года.

В заключение нужно отметить, что достигнутые результаты не должны успокаивать нас. Надо быть готовыми к тому, что на Олимпийских играх 1960 г. в Риме будут выступать прыгуны США, которые к тому времени будут иметь более высокие достижения.

С. КУЗНЕЦОВ,
заслуженный тренер

УПРАЖНЕНИЯ С ШАРОВИДНЫМИ ШТАНГАМИ

В Московском энергетическом институте на занятиях по физическому воспитанию со студентами применяются упражнения с шаровидными штангами. Эти упражнения дают возможность развить силу и скорость. Упражнения применялись в различных частях урока в зависимости от задачи урока. В дальнейшем предполагается организовать более тщательное наблюдение над некоторыми группами студентов с целью определить, насколько упражнения с тяжестями помогают развить скорость в беге на короткие дистанции.

Со штангой можно выполнять самые различные упражнения. Длина снаряда позволяет, например, делать упражнения, как с гимнастической палкой. Их количество, вид, темп, ширина хвата грифа определяются преподавателем в зависимости от состава группы, ее подготовленности и задачи урока.

Упражнения выполнялись в различных вариантах: под счет преподавателя и без счета — самостоятельно, с фиксацией внимания занимающихся на быстром начале движения, на быстром выполнении доступных упражнений.

Шаровидные штанги — это удлиненные гантели с шарами на концах. Длина грифа 1 м, но может быть несколько больше или меньше, на концах грифа имеется по одному шару. Штанги можно сделать из различного материала, любого веса. У нас штанги сделаны из металла и имеют вес 10—12 кг. Такие штанги можно заменить также тяжелыми палками даже без шаров на концах. В холодную погоду для занятий на воздухе гриф штанги нужно обмотать лентой.

Ниже приводятся упражнения с шаровидными штангами, которые применялись на занятиях со студентами:

1. Из основной стойки, ноги врозь, штанга горизонтально внизу, хват двумя руками сверху: поднять штангу на грудь, затем над головой, опустить за спину (на лопатки), затем опять над головой и вернуться в исходное положение.

2. Из упора присев, штанга на полу, хват двумя руками сверху: встать,

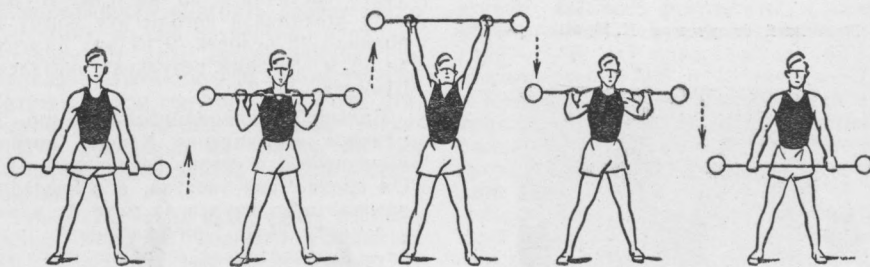


Рис. 1

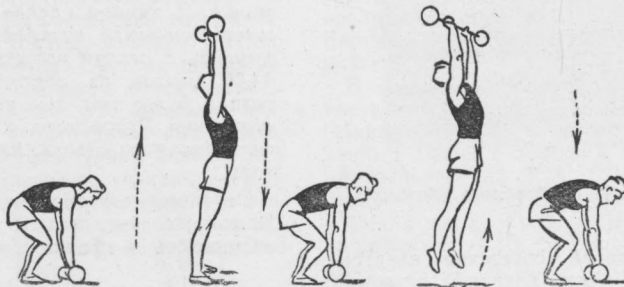


Рис. 2



Рис. 3

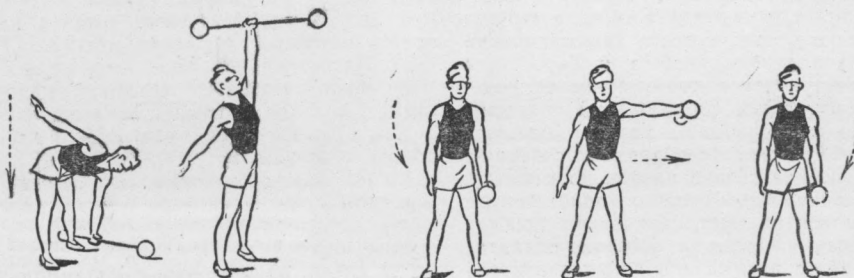


Рис. 4

Рис. 5

поднять штангу над головой, вернуться в исходное положение; подпрыгнуть вверх, штанга над головой, вернуться в исходное положение.

3. Штанга внизу за спиной, хват сверху двумя руками: отвести штангу назад подальше, вернуться в исходное положение, отвести штангу назад выше с наклоном туловища вперед, вернуться в исходное положение.

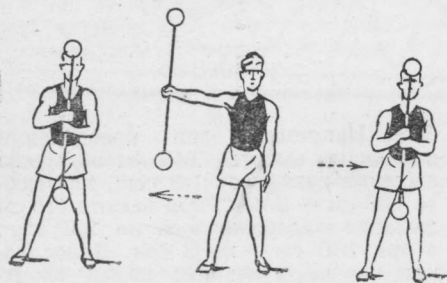


Рис. 8

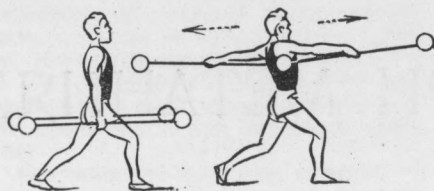


Рис. 6

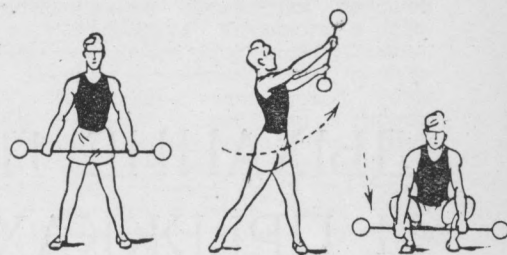


Рис. 7

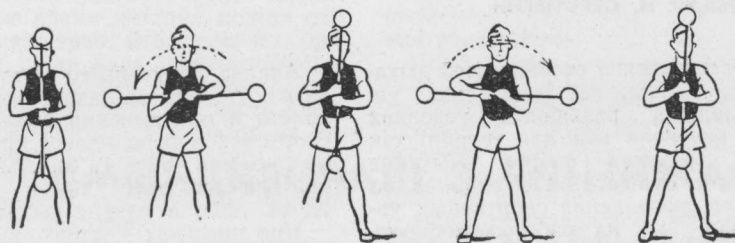


Рис. 9

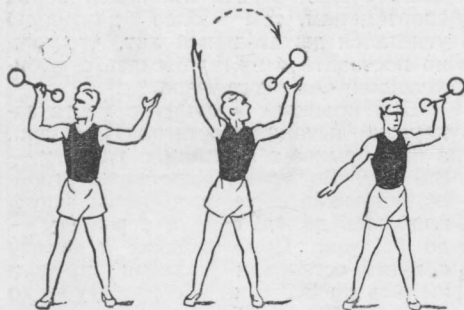


Рис. 10

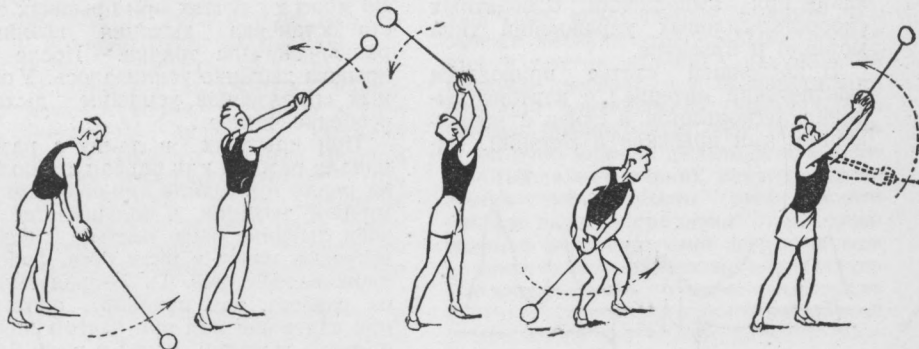


Рис. 11

4. Штанга на полу, хват за середину штанги одной рукой: быстро сделать рывок вверх, вернуться в исходное положение, затем то же другой рукой.

5. Из основной стойки, штанга сбоку, хват за середину одной рукой сверху: поднять штангу в сторону выше одной рукой, вернуться в исходное положение; затем то же другой рукой. Это упражнение можно выполнять с двумя штангами.

6. Из положения выпада вперед, две штанги по бокам горизонтально, хват сверху за середину штанги: поднять правую руку со штангой вперед, левую со штангой отвести выше назад; поменять руки (размахивание двумя штангами попеременно вперед — назад).

7. Из основной стойки, ноги в стороны, штанга горизонтально внизу, хват сверху двумя руками: с поворотом туловища влево поднять штангу влево-вверх; глубоко приседая, повернуть туловище направо, штанга горизонтально внизу; то же повторить вправо.

8. Из основной стойки, штанга вертикально перед грудью, хват двумя руками за середину: отвести правую руку со штангой в сторону, левую опустить вниз; то же в другую сторону.

9. Из основной стойки, штанга перед грудью вертикально, хват двумя руками за середину: быстрые повороты штанги влево — вправо.

10. Из основной стойки, ноги врозь,

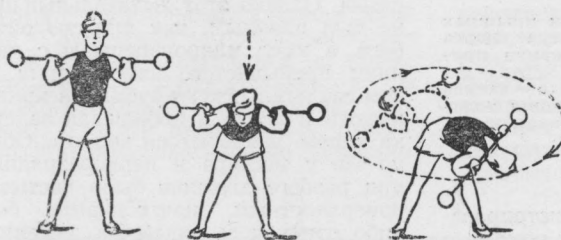


Рис. 12

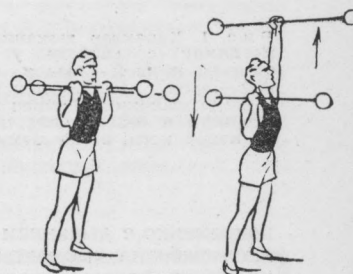


Рис. 13

штанга над правым плечом, хват снизу правой рукой: подбросить штангу над головой влево и поймать левой рукой; затем то же правой рукой (выполнять с мягким приседанием).

11. Из основной стойки, ноги на ширине плеч, хват двумя руками за конец штанги, другой конец штанги на земле: имитация вращения молота.

12. Из основной стойки, ноги на ширине плеч, штанга за спиной (на лопатках или под руками): наклоны вперед, в сторону, назад, повороты и кружение туловища.

13. Из основной стойки, ноги на ширине плеч, две штанги на плечах, хват снизу: попеременное поднимание и опускание каждой штанги вверх и обратно на плечо; одновременное поднимание двух штанг.

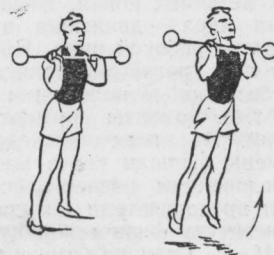


Рис. 14

14. Из основной стойки, штанга на груди или сзади (на лопатках): прыжки на месте или с продвижением вперед.

Н. МАЛИНОВСКИЙ

ДЫХАНИЕ ПРИ МЕТАНИЯХ И ПРЫЖКАХ

Доцент И. СЕРОПЕГИН

Установление особенностей дыхания при выполнении физических упражнений в различных условиях имеет значение как для теории, так и для практики спорта. Дыхание оказывает существенное влияние на характер выполнения спортивных упражнений и на работоспособность спортсмена. Однако в методической и физиологической литературе почти ничего не говорится о характере дыхания при выполнении одноактных скоростно-силовых упражнений типа метаний и прыжков.

В настоящей статье приводится фактический материал о картине дыхания легкоатлетов в связи с выполнением ими прыжков и метаний. Од-

нализ полученного материала показал, что при прыжках фазы толчка, полета и приземления большинством спортсменов выполнялись при задержке дыхания (рис. 1, 2). Дыхание задерживается либо после окончания вдоха, либо в начале выдоха.

При прыжках в длину, высоту и в тройном с места у одних и тех же спортсменов дыхание задерживалось меньше, чем при прыжках с разбега. Во многих случаях при прыжках с места остановка дыхания возникала раньше начала толчка. После же прыжка дыхание усиливалось. У опытных спортсменов усиление дыхания особенно четкое.

При прыжках в длину с разбега начало разбега или первая его половина редко проходили при обычном ритмичном дыхании, в большинстве случаев дыхание было частым и поверхностным, почти в ритм бега, либо задерживалось (рис. 1). Вторая половина разбега, как правило, протекала при задержке или при частом поверхностном дыхании, почти в ритм бега.

У мастера иногда можно было наблюдать осуществление разбега также и во время одного дыхательного цикла. Однако этот дыхательный цикл не был плавным, как при спокойном беге, а имел микроперерывы с явлением прерывистого натуживания, о чем свидетельствуют зубцы на кривых выдоха и вдоха и небольшая задержка в фазе начавшегося выдоха. Обычно же у мастера и перворазрядника при разбеге дыхание было частым и поверхностным, почти в ритм бега, либо отмечалась задержка дыхания.

В тройном прыжке мы собирали данные лишь об опытных спортсменах. Разбег, как и при прыжках в длину, совершался при поверхностном дыхании, почти в ритм разбега, либо при его задержке. Во время же самого прыжка дыхание было более глубоким, чем при разбеге, а в некоторых случаях оно полностью останавливалось (рис. 2). Особенно длительная задержка дыхания наблюдалась тогда, когда спортсмену давалась предварительная команда прыгнуть как можно дальше (рис. 2б). Идентичная картина обнаружилась при этом задании в тройном прыжке с места и в прыжках в длину с разбега.

Особенно четкие данные получены в прыжках в высоту. Оказалось, чем выше устанавливалась планка, тем длительнее была задержка дыхания и тем раньше она возникала при раз-

бега. Например, при преодолении планки на высоте 140 см задержка дыхания равнялась 1,3 сек., на высоте 160 см — 2 сек., при высоте 175 см дыхание задерживалось на 2,2 сек., а при 180 см — на 3 сек. В последнем случае почти весь разбег спортсменом совершался при остановке дыхания.

Следовательно, чем более трудная двигательная задача ставилась перед спортсменом, тем более длительно угнетался дыхательный акт, что можно поставить в прямую связь с мобилизацией сил спортсмена.

При прыжках в длину с места задержка дыхания достигала 2,8 сек., а при прыжках в длину с разбега — 3,8 сек. Во время выполнения тройного прыжка с места дыхание задерживалось до 4,6 сек., а с разбега — до 5,1 сек. При прыжках в высоту с места остановки дыхания продолжались до 3,2 сек., а с разбега — до 3,7 сек. Таким образом, при различных прыжках дыхание задерживалось максимально до 5,1 сек. После прыжков наблюдалось отчетливое усиление дыхания. Длительность задержки дыхания также связана с длительностью выполнения легкоатлетического упражнения.

Экспериментальные данные о характере дыхания при метаниях также свидетельствуют о задержках дыхательного акта. При любых видах метаний основное мышечное усилие обязательно выполнялось при задержке дыхания, а в большинстве случаев и подготовительные движения, приходящие к основному усилию, особенно, если они требовали значительного мышечного напряжения (например, при метании молота) (рис. 3).



Рис. 1. Характер дыхания при прыжках в длину с разбега у мастера спорта (подъем кривой — выдох, опускание кривой — вдох, горизонтальная черта — задержка дыхания). Вторая кривая — запись опорного и безопорного положения толчковой ноги; внизу отметка времени

новременно с дыханием регистрировались рабочие моменты с помощью пневмографической записи. Так, при прыжках записывались опорные и безопорные положения толчковой ноги; при метаниях копьа, диска и при толкании ядра — движения в плечевом суставе рабочей руки. При метаниях молота регистрировались опорные и безопорные положения одной из ног, т. е. моменты вращательных движений. Во всех исследованиях спортсмены дышали через маску.

Исследованиям подвергались студенты и преподаватели Государственного института физической культуры имени И. В. Сталина, имеющие разную тренированность и квалификацию (от новичка до мастера спорта) и специализирующиеся в метаниях или прыжках. Всего было исследовано 11 человек в прыжках (в длину, в высоту и в тройном с места и с разбега) и 12 в метаниях (молота, диска, копьа и в толкании ядра).

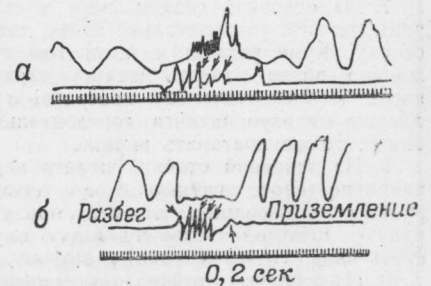


Рис. 2. Варианты дыхания при тройном прыжке с разбега у перворазрядника: а — прыжок без задания; б — с заданием прыгнуть как можно дальше

При метаниях с места остановки дыхания короче, при метаниях с поворотом или с разбегу, а также при толкании ядра со скачком они более продолжительны. Во время метания копыя, диска и толкания ядра задержки дыхания меньше (1,4—2,8 сек.), чем во время метания молота (3,0—6,6 сек.).

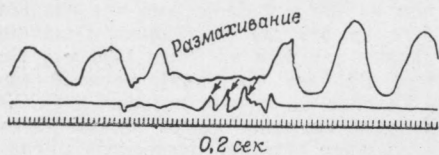


Рис. 3. Характер дыхания при метании молота у мастера (стрелками указаны повороты)

То же, очевидно, следует сказать и о продолжительности натуживания, которое наблюдается при прыжках и метаниях. Натуживание заключается в том, что при закрытой голосовой щели напрягается выдыхательная мускулатура, вследствие чего повышается внутрилегочное давление и давление в плевральной полости, которое из отрицательного становится положительным. Одновременно повышается и давление в брюшной полости, так как мышцы брюшного пресса напряжены, от чего брюшные органы давят на диафрагму, втягивая ее в грудную полость.

Чрезмерное повышение внутриполостного давления, особенно при несовершенной регуляции, влечет за собой расстройство кровообращения. Поэтому резко выраженное и длительное натуживание нужно рассматривать как явление отрицательное, и его следовало бы избегать. Однако установлено, что при увеличении давления в легких возбуждаются имеющиеся в них рецепторы, и это рефлекторным путем вызывает изменение функционального состояния скелетных мышц (М. Е. Маршак), способствуя повышению их силы.

Экспериментальные данные при работе со штангой предельного веса показывают, что если спортсмены не задерживали дыхания и не натуживались, то они не могли выжать штангу. Исследования В. С. Фарфеля и И. М. Фрейдберга показывают, что наибольшая сила мышц кисти и спины проявляется при задержке дыхания.

Натуживание во время метаний и прыжков большей частью менее выражено и более кратковременно, чем при поднятии тяжестей и при борьбе. Только во время метания молота оно проявляется ярко. Это видно и по изменению цвета лица (покраснению) и по записи дыхания. Однако и при прыжках и при метаниях часть пневмограммы, которая указывает на задержку дыхания, представляет из себя не ровную линию, а почти всегда волнообразную, особенно при метании молота (см. рисунки).

Сказанное выше заставляет думать, что основное мышечное усилие при метаниях и прыжках, очевидно, эффективнее производить при задержке дыхания. В этом случае задержка по времени будет небольшой.

Удалось подметить, что при лучшем техническом выполнении, например метания копыя, у одного и того же спортсмена задержка дыхания короче и приходится главным образом на основное мышечное усилие. При неудачном броске, когда движения скованы уже при разбеге из-за преждевременного большого мышечного напряжения, дыхание задерживается более длительно.

Таким образом, преждевременная, а значит, и более длительная задержка дыхания, возникшая во время подготовительных движений, с одной стороны, отрицательно сказывается на технике выполнения упражнения, а с другой, — длительная задержка дыхания с явлениями натуживания может неблагоприятно отразиться на кровообращении, а следовательно, и на работоспособности спортсмена. Поэтому, с нашей точки зрения, целесообразнее подготовительные движения,

не требующие проявления большой силы, стремиться выполнять в условиях свободного ритмичного дыхания, а основное мышечное усилие, требующее проявления значительной силы при задержке дыхания или на выдохе.

После метаний, выполненных хотя бы с кратковременной задержкой дыхания, наблюдается, как и при прыжках, усиление дыхания. Перед началом прыжков и метаний (особенно молота) очень часто делается глубокий выдох и последующий вдох как признак мобилизации возможностей организма спортсмена для выполнения упражнения.

Приведенные выше экспериментальные данные говорят о том, что при выполнении прыжков и метаний наблюдается угнетение дыхательной функции и особенно во время основного мышечного усилия. Как понимать это явление?

Нам представляется, что при выполнении одноактных скоростно-силовых упражнений типа метаний и прыжков в корковом конце двигательного анализатора возникает доминантный очаг возбуждения, который вызывает явления отрицательной индукции в других отделах центральной нервной системы, и в частности торможение деятельности дыхательного центра. Доминантный очаг усиливается за счет энергии дыхательного центра. После нескольких секунд торможения возбудимость дыхательного центра в силу развития последовательной положительной индукции возрастает, о чем свидетельствует усиление дыхательной функции даже после кратковременных задержек дыхания.

Механизм более выраженного угнетения дыхательной функции в случае, когда спортсмен получает задание прыгнуть как можно дальше, вероятно, сводится к усилению отрицательной индукции с доминантного очага возбуждения в двигательном анализаторе на дыхательный центр уже в результате предварительной словесной инструкции. Однако это представление требует более глубокого экспериментального подтверждения.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

на 1959 год

В журнале вы найдете ответы на различные вопросы в области легкоатлетического спорта, а также практические советы и рекомендации по методике тренировок и изучению техники всех видов легкой атлетики.

В специальных разделах эти же вопросы освещаются применительно к практике работы в секциях коллективов физической культуры на производстве и в общеобразовательных школах.

В отделе «Консультация» даны советы по вопросам медицины, оборудования мест для тренировок и состязаний, организации соревнований и работы судей по легкой атлетике.

Журнал систематически освещает жизнь легкоатлетических секций коллективов физкультуры на предприятиях, в вузах и т. д.

В журнале рассказывается о событиях по легкой атлетике в стране и за рубежом. Помещаются материалы о спортивном пути лучших советских и зарубежных легкоатлетов и о методике их тренировки.

В каждом номере публикуются кинограммы сильнейших советских и зарубежных спортсменов с комментариями ведущих специалистов.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

УСПЕХ СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Спортивный сезон 1958 г. у основной массы легкоатлетов завершился участием в командном первенстве Советского Союза. В Тбилиси съехалось около 1300 спортсменов, представлявших союзные республики и города Москву и Ленинград. Российская Федерация и оба города выставили по две команды. Это увеличило остроту соревнования и позволило принять участие в первенстве многим молодым атлетам, не попавшим по своим достижениям в основной состав. Среди выступавших было 132 человека в возрасте до 19 лет, 443 — до 23 лет и 655 — от 23 до 30 лет. Только 5 человек было старше 30 лет.

Погода далеко не благоприятствовала спортсменам. После теплых дней в конце октября (первенство началось 28 октября) наступило резкое похолодание, что сказалось на результатах выступлений. И все же соревнования свидетельствовали о том, что для основной массы легкоатлетов этот год прошел с пользой.

СМЕНА ИДЕТ

За последние два года в числе призеров крупнейших состязаний зритель привык видеть одни и те же лица. В спринте, например, то Бартенев выигрывал у Коновалова, то наоборот. На средних дистанциях чаще других фигурировали имена Говорова, Пипине, Соколова, Осминкина, Маричева. Такое же «постоянство» можно было наблюдать и в других видах легкой атлетики.

В нынешнем году эта «традиция» дала трещину. Уже на личном первенстве страны, разыгранном в июле в Таллине, заставили говорить о себе молодые спортсмены. Еще больше сказалось присутствие молодежи на командных соревнованиях.

Пожалуй, наибольшее впечатление на всех произвел 19-летний ленинградец Эдвин Озолин. Победитель школьных всесоюзных состязаний 1957 г. в беге на 100 м, он вначале как-то не нашел своего места среди взрослых. Еще неокрепший физически, Эдвин не мог соперничать с более взрослыми атлетами. Одно время даже раздавался голос о том, что спринтера из Озолина не получится и его следует специализировать в прыжках в длину. Казалось, в этих замечаниях было зерно истины: молодой спортсмен стал показывать хорошие результаты в прыжках в длину и даже вошел в состав сборной страны по этому виду. Параллельная работа над спринтом и прыжками под наблюдением опытного педагога В. Атананова сыграла положительную роль в

становлении молодого спортсмена. В Тбилиси мы увидели Озолина значительно более возмужавшим, окрепшим.

Когда в забеге на 100 м Озолин показал лучший результат 10,5, никто не придал этому большого значения — так у нас бегали не раз. Но уже в полуфинале всех поразила легкость его бега. Без заметного напряжения Озолин пробежал дистанцию за 10,3. Не так часто удавалось нашим спринтерам повторить всесоюзный рекорд 7-летней давности!

Всеобщее внимание привлек финал. На старте зрители увидели всех лучших спринтеров: Коновалова (Азербайджан), Бартенева (Украина), Башлыкова (Москва), Богомолова (РСФСР) и двух молодых ленинградцев — Озолина и Гетмана. Уже со старта Озолин был впереди. Это преимущество он сохранил до финиша. Секундомеры зафиксировали время меньше 10,3 и больше 10,2. Ближайшие к Озолину — Коновалов и Башлыков — показали по 10,5, Бартенев 10,6, Гетман 10,7, Богомолов 10,8.

В беге Озолина привлекают отличное положение корпуса, хорошая техника. Советская легкая атлетика обрела в лице ленинградца отличного спринтера, которому, очевидно, будет под силу улучшить наконец-то всесоюзный рекорд на 100 м. Хорошие данные для спринтерского бега у Евгения Гетмана, ровесника Озолина. В Тбилиси он показал на 100 м последовательно 10,6, 10,6 и 10,7. Значительно более благоприятное впечатление, чем раньше, произвел и Юрий Башлыков, у которого улучшился финиш.

Молодежь хорошо показала себя не только в спринте. Сейчас можно говорить о том, что мы имеем талантливых десятиборцев в лице Игоря Тер-Ованесяна и Юрия Дьячкова. Если первого мы знали еще в прошлом году, то грузинский атлет дебютировал в труднейшем соревновании впервые. Любопытно отметить, что после первого дня состязаний Тер-Ованесян, имея 4324 очка, опережал рекордсмена Европы Василия Кузнецова на 31 очко, а Дьячков занимал шестое место с суммой 3719 очков.

Нельзя не указать на появление новой фигуры среди барьеристов — ростовчанина Валентина Чистякова. Спортсмен с отличными физическими данными, он имеет скоростные качества, умеет бороться за победу. Все это дает основания видеть в лице Чистякова хорошего партнера Анатолию Михайлову. Чистякову 19 лет. Его тренеру Т. Прохорову советуем обратить внимание на развитие спринтерских качеств у своего питомца и, конечно, на технику преодоления барьеров.

Среди молодежи следует также отметить Евгения Аракеляна (Москва). Он зарекомендовал себя способным бегуном на 400 м с барьерами и в гладком беге на эту же дистанцию. Отличные данные для бега на 800 и 1500 м у Петра Варрака (Эстония), который еще в Таллине, на личном первенстве СССР, привлек внимание своим легким бегом и умением хорошо распределять силы по дистанции. В Тбилиси его превосходство над соперниками было очевидным. Варрак закончил дистанцию 800 м за 1.50,6 и имеет полную возможность в ближайшее время выйти из 1.50.

В беге на 1500 м вновь хорошо проявил себя Валентин Самойлов (Таджикистан). Отличные данные к бегу на длинные дистанции у Владимира Рябова (Казахстан), которому впервые удалось выполнить норму мастера спорта — 10 000 м он пробежал за 29.37,4. В беге на 1500 м успешно выступил Александр Артынюк (Ленинград). Он без большого труда опередил в забеге таких опытных спортсменов, как Н. Голубенков (РСФСР) и Н. Маричев (Москва), победил и в финале — 3.50,4.

В ходьбе на 20 км нельзя было не заметить Э. Зависнова (Москва). Инженер-строитель по профессии, он занимается легкой атлетикой уже 8 лет, но лишь недавно стал увлекаться спортивной ходьбой. Занятое им третье место — впереди таких опытных скороходов, как Ярмыш, Юнк и другие. — позволяет видеть в Зависнове будущего мастера.

Ряду молодых легкоатлетов удалось на первенстве впервые выполнить норму мастера спорта. Радует то, что это были представители разных республик, разных спортивных организаций и разных видов легкой атлетики. Ирина Кудрявцева (Москва) толкнула ядро 15,00, Валентина Назарова (РСФСР) 15,04, Галина Высокая (УССР) метнула копье 51,51, Алевтина Шаститко (Ленинград) 52,40, Елена Деманова (РСФСР) 52,74. Бируте Томсон (Латвия) метнула диск 50,00, установив новый рекорд республики. Елена Ярошинская (Москва) пробежала 80 м с/б за 11,1, Гиви Гогоберидзе (БССР) прыгнул в высоту 2,00.

Мы упомянули о лучших, но есть еще немало молодых спортсменов, располагающих всеми данными, чтобы стать мастерами спорта. Задача тренеров и спортивных организаций помочь им найти свой путь к высотам мастерства.

В ЧЕСТЬ 40-ЛЕТИЯ КОМСОМОЛА

Командный характер состязаний не снизил интереса борьбы за личное первенство, хотя в большинстве видов победителям не присуждалось никаких званий.

Особенно острая борьба разыгралась в толкании ядра у мужчин. В этом виде наши метатели достигли некоторых успехов; показателем их было установ-

ление нового рекорда СССР Виктором Липнисом. Способный ленинградский спортсмен завоевал серебряную медаль на первенстве Европы. Соревнования в Тбилиси показали, что рост мастерства в толкании ядра носит более широкий характер. Квалификационную норму 15,00 выполнило 23 участника. В предварительных соревнованиях 10 атлетов толкнули ядро за 16 м. Лучшими среди них были Вартан Овсепян (Армения) 17,25, Адольфус Варанаускас (Литва) 17,35 и Владимир Лоцилов (РСФСР) 17,02. Между первыми двумя и произошел бой за первое место. В итоге победу завоевал Овсепян с новым рекордом страны. 17,93. Варанаускас проиграл ему только 12 см. Свое достижение армянский спортсмен посвятил 40-летию комсомола. Наличие острой конкуренции позволяет ожидать нового улучшения всесоюзного рекорда в толкании ядра, причем на этот раз с результатом выше 18 м.

Еще большего успеха достигла Бируте Залогайтите в метании копья. Литовская спортсменка в течение этого года показывала стабильные результаты. Она впервые стала чемпионкой страны. На первенстве Европы Залогайтите уступила лишь экс-рекордсменке мира Дане Затопковой. В Тбилиси, имея в квалификационном выступлении 53,06, а в предварительных состязаниях 52,20, Залогайтите затем в пятом броске послала копьё на 57,49. Этот результат превалирует не только всесоюзный рекорд Надежды Коняевой 55,48 (1954 г.), но и был выше мирового рекорда, установленного австралийкой А. Паздера в начале этого года. Свой выдающийся результат комсомолка Залогайтите также посвятила 40-летию комсомола.

Хорошими результатами порадовали и метатели диска. В отличной форме находится сейчас Владимир Трусенев (Ленинград). Его броски на 56,60 в квалификационных соревнованиях и на 56 м в основных показали, что он успешно осваивает «попадание в снаряд».

Третий рекорд, посвященный юбилею комсомола, установил заслуженный мастер спорта Василий Кузнецов. Его поединок с Уно Палу и Игорем Тер-Ованесяном привлек внимание зрителей своей остротой и большим напряжением. Особенно много волнений доставили прыжки с шестом. Уже стало темно, большая часть многоборцев закончила состязание, но все еще соревновались трое — Кузнецов, Кутенко и Тер-Ованесян. На высоте 4,05 сошел Кутенко, Кузнецов взял 4,10. Продолжал соревнование лишь Тер-Ованесян. С завидной легкостью он взял 4,15, а затем и 4,20.

В метании копья Кузнецов вновь подтвердил свои разносторонние физические качества. Он послал снаряд на 67,55. Как и в метании диска, слабый результат был у Тер-Ованесяна. Пробежав 1500 м за 5,00,8, Кузнецов не только занял первое место, но и улучшил всесоюзный и европейский рекорды в десятиборье, набрав 8042 очка. Прекрасного результата достиг Палу — 7559 очков. Это новый рекорд Эстонской республики и восьмое место в списке сильнейших десятиборцев мира за всю исто-

рию легкой атлетики. Тер-Ованесян также превысил 7-тысячный рубеж на 184 очка.

В последний день первенства блестяще выступила двукратная чемпионка Европы Галина Быстрова (РСФСР). Обладая редкой способностью долго удерживать спортивную форму, горьковчанка и на этот раз оказалась значительно выше по мастерству, чем ее соперницы, среди которых в первую очередь надо отметить Галину Гринвальд (Ленинград). Быстрова толкнула ядро на 13,81, прыгнула в высоту 1,60, пробежала 200 м за 25,5 и 80 м с барьерами за 10,8. Решающими оказались прыжки в длину. Она и здесь добилась отличного результата, прыгнув на 6,00. В итоге она набрала 4872 очка, на 26 очков больше, чем в 1957 г., когда она впервые стала рекордсменкой мира.

В шестерку сильнейших многоборков, кроме Г. Гринвальд — 4533 очка, вошли также Л. Шмакова (РСФСР) — 4496, Н. Виноградова (Ленинград) — 4395, Д. Непайте (Латвия) — 4370 и Г. Акимова (Москва) — 4341 очко.

Как и Василий Кузнецов, Галина Быстрова посвятила свой рекорд 40-летию ВЛКСМ. Отличными подарками отметили спортсмены славный юбилей!

Аплодисментами сопровождали зрителей выступления Т. Ченчик (РСФСР), показавшей результат 1,74. Она уже перешла и через высоту 1,77, но планка все же не удержалась на стойке и новый рекорд страны так и не был установлен.

Нельзя было не приветствовать успеха В. Креера (РСФСР), прыгнувшего тройным на 16,43, или Р. Шавлакадзе (Грузия), когда он преодолел высоту 2,09. Одобрения заслуживали марафонцы и скороходы, которые показали хорошие результаты в трудных условиях уличного движения.

РОСТ МАСТЕРСТВА НЕДОСТАТОЧЕН

Командное первенство страны проходило в этом году в относительно поздние сроки, после многочисленных соревнований, отдельные из которых, как, например, матч с ФРГ, окончились для советских спортсменов сравнительно неудачно. В связи с этим высказывалось мнение о том, что наши ведущие легкоатлеты устали, что установка Всесоюзного тренерского совета на длительный сезон многочисленных соревнований неверна и что, наконец, от первенства страны этого года нельзя ждать значительных результатов.

Таким образом, соревнования в Тбилиси не только подводили итоги сезона, но и имели, кроме того, принципиальный характер. Они должны были в какой-то степени ответить на вопрос о том, насколько правильна наша советская система тренировок.

Выступления на первенстве подтвердили, прежде всего, правильность установки на удлинение соревновательного сезона. Пессимистические предсказания маловеров не оправдались, и 31-е первенство СССР ознаменовалось многими выдающимися достижениями. На соревнованиях было установлено два мировых, один европейский и один всесоюз-

ный рекорды. Кроме того, были улучшены 42 рекорда союзных республик. 27 человек впервые выполнили норму мастера спорта. Для сравнения укажем, что на первенстве 1957 г. был установлен только один всесоюзный рекорд (Т. Ченчик — прыжки в высоту 1,74) и норму мастера спорта впервые выполнили лишь 8 человек.

Характерно, что на личном первенстве страны этого года во многих видах программы результаты были значительно ниже, нежели на соревнованиях в Тбилиси. Так, у мужчин в беге на 100 м в Таллине был показан результат 10,6, а в Тбилиси 10,3, на 200 м соответственно 21,4 и 21,2, на 400 м — 47,7 и 47,3, на 800 м — 1,51,1 и 1,50,6, в прыжках в высоту — 2,03 и 2,09, в тройном прыжке 15,86 и 16,43. Во многих видах такая же картина наблюдалась и у женщин (бег на 100 м и 80 м с/б, прыжки в высоту, метание копья и т. д.). В общем из 31 вида программы в 19 видах на командном первенстве страны достижения были выше, чем на личном.

Командное первенство показало, что при правильно построенной тренировке участие в многочисленных соревнованиях в период с мая до ноября способствует повышению мастерства легкоатлетов, показу ими высоких и стабильных результатов. Примером этого служат многие выдающиеся спортсмены.

Василий Кузнецов уже в начале сезона в Краснодаре улучшил мировой рекорд в десятиборье, мужественно боролся с Рафером Джонсоном в матче СССР — США, затем завоевал звание чемпиона Европы и вот теперь, на исходе сезона, снова превысил европейский рекорд. Галина Быстрова отличилась в этом году мировыми рекордами в пятиборье и барьерном беге, причем последний рекорд в пятиборье был установлен ею также в Тбилиси.

Несмотря на молодость, Игорь Тер-Ованесян высоко пронес знамя советской легкой атлетики на европейских стадионах, успешно выступая весь год. В его активе и звание чемпиона Европы, и победы на крупнейших международных соревнованиях, и блестящие достижения во многих видах десятиборья на первенстве страны. Впервые в течение всего сезона удачно выступал Анатолий Михайлов, который на первенстве Европы завоевал бронзовую медаль. Неуклонно двигалась вперед Бируте Залогайтите. От серебряной медали на первенстве Европы она закономерно пришла к мировому рекорду в метании копья.

Честь и хвала этим спортсменам, которые продемонстрировали в течение года образец вдумчивого отношения к своей тренировке, выступали на редкость ровно, успешно, без провалов на международных встречах.

Таким образом, результаты первенства подтвердили правильность построения календаря и методики тренировок многих ведущих спортсменов. Однако свидетельствуют ли они о массовом улучшении мастерства легкоатлетов сравнительно с первенствами 1956 и 1957 гг.? В каких видах это улучшение произошло и в каких нет? Чтобы ответить на этот вопрос, воспользуемся сравнением

результатов первого, десятого и двадцатого участников первенств последних трех лет.

Несмотря на благоприятное впечатление, которое оставило выступление в Тбилиси Э. Озолина в беге на 100 м, неумолимый язык цифр говорит о том, что достаточных сдвигов на коротких дистанциях у нас не произошло. Незначительно улучшились результаты первого, десятого и двадцатого лишь в беге на 100 м. Зато ухудшились достижения на дистанциях 200 и 400 м. Топтание на месте, а подчас и ухудшение в результатах на трех последних первенствах страны мы наблюдаем в беге на средние и длинные дистанции.

Из года в год улучшаются результаты на 110 м с/б. Неуклонно растут достижения в прыжках, особенно в высоту и тройном. Несколько хуже положение в прыжках с шестом, где на первенстве этого года большинство показателей осталось на прежнем уровне.

За последние три года результаты победителя первенства страны в метании диска выросли с 52,81 до 56,00. Повысились также достижения победителей в метании молота и толкании ядра. К сожалению, этот рост еще недостаточен для завоевания не только мирового, но и европейского первенства.

В этом году не улучшили своих показателей на коротких дистанциях советские легкоатлетки. Результаты первой в беге на 100 м на первенствах последних трех лет равнялись 11,6, 11,5, 11,6; результаты двадцатой — 12,1, 12,4, 12,2. Примерно на том же уровне остались достижения и в прыжках. Улучшились результаты во всех трех видах метаний.

Таким образом, наряду с отличными достижениями отдельных спортсменов, первенство показало недостаточный рост мастерства советских легкоатлетов, и прежде всего в беговых видах.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ИТОГИ

Обратимся теперь к результатам командного первенства. Места распределились следующим образом: 1. РСФСР-1 — 101797 очков; 2. Ленинград-1 — 101423; 3. Москва-1 — 96897; 4. УССР — 96462; 5. БССР — 68398; 6. РСФСР-2 — 68209; 7. Эстонская ССР — 58669; 8. Ленинград-2 — 54563; 9. Грузинская ССР — 51626; 10. Латвийская ССР — 47520; 11. Москва-2 — 46595; 12. Литовская ССР — 40830; 13. Казахская ССР — 35006; 14. Азербайджанская ССР — 32529; 15. Узбекская ССР — 27851; 16. Таджикская ССР — 27677; 17. Армянская ССР — 19247; 18. Киргизская ССР — 17358; 19. Молдавская ССР — 11987; 20. Туркменская ССР — 9459.

За всю историю проведения командных состязаний на первенство СССР москвичи одержали победу 13 раз. По одному разу этого удалось достичь спортсменам РСФСР (1928 г.) и Ленинграда (1949 г.).

Как же сложилась борьба между командами на этот раз? Первый же день соревнований показал, что основные претенденты на первое место хорошо подготовились к соревнованиям. Наилучшее впечатление оставляли ленинградцы, их дружный коллектив

пополнился способной молодежью. Значительно лучше, чем в прошлые годы, выглядели команды РСФСР и Украины, также имевшие способных молодых легкоатлетов. Вопреки традиции слабо выступили москвичи. Вначале казалось, что четвертое место, занятое столичными спортсменами в первый день соревнований, случайность. Однако дальнейший ход первенства показал, что их неудачи — закономерное следствие плохой постановки работы по воспитанию молодых легкоатлетов в спортивных организациях столицы.

В ходе последующих соревнований ленинградцы укрепляли свои позиции. К последнему дню они были на 1682 очка впереди первой команды РСФСР. Москвичи занимали лишь четвертое место, проигрывая украинским атлетам более тысячи очков. Надежды болельщиков на то, что Москва выправит свое положение в последний день первенства, не оправдались. Даже установление европейского рекорда В. Кузнецовым не могло передвинуть команду на более высокое место.

И все же, несмотря на, казалось бы, прочное положение лидирующих команд, произошли непредвиденные изменения. Спортсмены РСФСР хорошо выступили в ходьбе на 50 км. Это позволило значительно сократить разрыв между ними и ленинградцами. Еще больший вклад в командный зачет внесла Галина Быстрова, установившая новый мировой рекорд в пятиборье. По положению, за установление мирового рекорда команда получила 1000 очков в дополнение к очкам по таблице многоборья. В итоге коллектив спортсменов Федерации вышел на первое место, набрав 101797 очков. Ленинградцы оказались позади — на 374 очка. На третье место передвинулась команда Москвы.

Прежде всего нужно отметить заслуженный успех спортсменов РСФСР. В команде Федерации выступало лишь 40 мастеров спорта, в то время как у Москвы их было 51, Ленинграда — 41. Между тем, команда РСФСР показала больше всего результатов, равных норме мастера спорта. Это сумели, в частности, сделать 12 первоазрядников, в то время как в команде Москвы результаты мастера показали лишь 4 первоазрядника, Ленинграда и Украины — по два. Российская Федерация сумела выставить сильную и вторую команду, которая заняла шестое место. Выход на первое место команды РСФСР показывает, что на местах, наконец, начинают серьезно заниматься легкой атлетикой. Десятки и сотни городов республики, конечно, должны выигрывать у Москвы и Ленинграда.

В успехе спортсменов Российской Федерации немалую роль сыграла правильная организация работы по легкой атлетике. В течение сезона был проведен ряд соревнований, из которых крупнейшими были республиканские весенние, а затем зональные соревнования, первенство республики для городских и сельских спортсменов. Проведенные в разное время состязания побуждали молодых спортсменов к регулярным тренировкам. Кроме того, эти соревнования позволили лучше выявить состав команды республики, ближе узнать лю-

дей и их возможности, способствовали обмену опытом между тренерами и спортсменами.

Немалую организационную работу провели и ленинградцы, правильно ориентировавшиеся на молодежь, а не только на уже известных спортсменов. Благодаря этому им удалось подобрать полноценную замену тем спортсменам, которые не сумели удержать форму до конца сезона.

Первое либо второе место в командном зачете должна занимать и Украина, располагающая неисчерпаемыми возможностями для организации круглогодичной тренировки. Прискорбно то, что только в середине таблицы занимает место команда Грузии. Еще дальше команды других южных республик. Очевидно, нужно принять какие-то особые меры, чтобы легкую атлетику, наконец, начали по-настоящему культивировать там, где она может особенно успешно развиваться.

Первенство страны позволяет сделать ряд важных выводов о практике подготовки к соревнованиям наших лучших спортсменов. Мы уже отдали в статье должное мастерству и стабильности результатов таких легкоатлетов, как Кузнецов, Тер-Ованесян, Михайлов, Быстрова, Залогайтите. Но ведь это, к сожалению, единицы. А большинство ведущих спортсменов выступило на первенстве и в течение всего года крайне неровно.

Интересно, что во многих видах программы на первенстве страны были показаны такие высокие результаты, что будь они достигнуты на первенстве Европы, их обладатели могли бы стать либо чемпионами континента, либо занять одно из призовых мест. Это относится к бегу на 100 м, толканию ядра, метанию диска и молота у мужчин, толканию ядра, метанию копья и диска у женщин.

В чем же дело? Почему многие наши, даже опытные, спортсмены не умеют показывать высокие результаты на ответственных соревнованиях? Вот, например, Владимир Кузнецов. И перед первенством Европы и перед первенством страны он имел результаты за 80 м, а на этих крупнейших соревнованиях, где острота спортивной борьбы достигала вершины, не сумел мобилизовать себя, добиться того уровня достижений, на которые был способен. Таких примеров можно, к сожалению, привести немало.

Итак, недостаточно уметь показывать максимальные для себя результаты вообще, надо быть готовым к их показу в острой спортивной борьбе на главных соревнованиях сезона. А для этого нужно заботиться не только о своей физической, но и о психической подготовке, развивать способность проявлять там, где надо, необходимые волевые усилия.

Высокие волевые качества — это такой же показатель тренированности легкоатлета, как его спортивная форма. Они не постоянны, меняются под влиянием внешних воздействий и могут быть приобретены в процессе спортивной тренировки.

Прошедшее первенство страны, как и весь сезон 1958 г., показало, что воспитание способности мобилизовать себя на ответственных международных сорев-

нованиях является одной из главных задач современной тренировки. Чем это может быть достигнуто? Во-первых, преодолением трудностей, возникающих в процессе тренировочной работы, и, во-вторых, в ходе самих соревнований, где борьба с многочисленными соперниками требуют проявления максимальных волевых усилий.

По мере приобретения спортивной формы, вступления в период важнейших встреч будет возрастать и острота борьбы на соревнованиях. Причем спортсмен, сознательно, творчески относящийся к процессу своего совершенствования, должен сам искать этой борьбы, а не избегать ее. Примером такого отношения к соревнованиям является, например, А. Артынюк, который на первенстве страны воспользовался представившейся возможностью, чтобы выступить на 1500 м, хотя это и не его коронная дистанция, и после острой борьбы стал победителем.

На первенстве мы наблюдали несколько раз, как из-за недисциплинированности участников сводились на нет усилия ряда коллективов. Характерный случай произошел с Юрием Кутенко. Выступая за команду Украины в десятиборье, он имел реальные шансы набрать норму мастера спорта, но отказался от участия в беге на 1500 м. Это лишило команду третьего места. Примерно то же произошло с представительницей Ленинграда Тamarой Пресс. Сделав в метании диска только две попытки, давшие зачетные очки, она решила, что этого достаточно. Между тем, если бы она попыталась в следующей попытке сделать бросок на 49 м и выполнить норму мастера спорта, то принесла бы своей команде дополнительные 300 очков.

Подобные примеры можно было бы умножить. Они показывают, что до сих пор ряд наших ведущих легкоатлетов выдвигают на первый план свое «я» в ущерб интересам коллектива. Следовательно, многие наши тренеры еще плохо воспитывают своих учеников, а сами спортсмены не осознают важности коллективной борьбы и безупречного поведения на соревнованиях.

* * *

Меньше чем через год сборные команды республик, городов Москвы и Ленинграда вновь соберутся на крупнейшие соревнования — Спартакиаду народов СССР. Есть еще время подумать, учесть ошибки выступления на первенстве страны, хорошо подготовиться. Задача будет осложнена тем, что, помимо сборной команды, республикам придется подготовить к участию в Спартакиаде по одному коллективу физической культуры.

Выступление на командном первенстве страны по легкой атлетике для наших сильнейших спортсменов — это

Технические результаты

Мужчины

100 м. Э. Озолин (Л-1) 10,3; Ю. Коновалов (Аз) 10,5; Ю. Башлыков (М-1) 10,5; 200 м. Ю. Коновалов 21,6; Э. Озолин 21,7; В. Архипчук (УССР) 21,9. 400 м. К. Грачев (Л-1) 47,6; А. Игнатьев (Л-1) 47,7; Э. Оясту (Эст) 48,3. 800 м. Т. Варрак (Эст) 1,50,6; С. Суханов (РСФСР-1) 1,51,0; А. Осминкин (М-1) 1,51,2. 1500 м. А. Артынюк (Л-1) 3,50,4; В. Самойлов (Тадж) 3,50,7; Н. Голубенков (РСФСР-2) 3,50,8. 5000 м. П. Болотников (М-1) 14,08,0; И. Чернявский (УССР) 14,09,2; А. Десятчиков (М-1) 14,11,2. 10 000 м. П. Болотников 29,06,8; А. Десятчиков (М-1) 29,19,8; Е. Жуков (Л-1) 29,23,4. Марафон. Н. Румянцев (Л-1) 2:20,06,6; В. Бойков (РСФСР-1) 2:22,03,0; Ю. Никитин (РСФСР-1) 2:22,18,0. Эстафеты. 4 × 100 м. УССР (И. Тер-Ованесян, В. Архипчук, М. Бондаренко, Л. Варленев) 40,5; Ленинград — 1 41,0; Москва — 1 41,1. 4 × 400 м. Ленинград — 1 (К. Грачев, М. Белавенцев, Н. Чиронов, А. Игнатьев) 3,11,6; Москва — 1 3,13,4; УССР 3,13,5. 110 м с/б. А. Михайлов (Л-1) 14,0; Н. Березудский (Л-1) 14,4; Ю. Петров (М-1) 14,4. 200 м с/б. Ю. Петров 23,5; А. Михайлов 23,5; А. Кленин (Л-1) 23,8. 400 м с/б. П. Седов (РСФСР-1) 53,0; В. Юшко (УССР) 53,4; Е. Аракелян (М-1) 53,8. 3000 м с/п. В. Евдокимов (Л-1) 8,53,6; С. Ржищин (М-1) 8,53,8; Н. Соколов (РСФСР-1) 8,53,8.

Ходьба. 20 км. В. Голубничий (УССР) 1:29,31,0; А. Ведяков (М-1) 1:30,40,2; Э. Зависнов (М-2) 1:30,49,2. 50 км. М. Лавров (РСФСР-1) 4:10,37,8; М. Коршунов (РСФСР-1) 4:10,39,0; А. Серый (УССР) 4:16,08,0.

Длина. И. Тер-Ованесян (УССР) 7,74; Д. Бондаренко (Л-1) 7,64; В. Ситкин (УССР) 7,58. Высота. Р. Шавлакдзе (Гр.) 2,09; В. Вулкин (Л-1) 2,00; Г. Гогоберидзе (БССР) 2,00. Тройной. В. Креер (РСФСР-1) 16,43; Л. Карпушенко (М-2) 15,86; Л. Щербаков (М-1) 15,80. Шест.

большая школа. На наш взгляд, в течение ближайших трех лет вплоть до III Спартакиады народов СССР было бы правильно ежегодно проводить и личные и командные первенства страны. На личные первенства следует допускать мастеров спорта и спортсменов первого разряда независимо от их возраста, а на командные — легкоатлетов не старше 21 года. Это значительно стимулировало бы выдвигание молодежи в сборные команды, помогло бы решить, наконец, проблему спортивных резервов, которая всегда является для нас главной.

Б. КОСВИНЦЕВ

Н. Занцинский (Л-2) 4,40; В. Булатов (БССР) 4,40; И. Петренко (УССР) 4,30.

Диск. В. Трусенев (Л-1) 56,00; А. Вальтушникас (Лит) 53,61; В. Ляхов (М-1) 53,44. Копье. Вл. Кузнецов (Л-1) 75,66; В. Овчинник (РСФСР-1) 72,18; М. Паамо (Эст) 70,02. Молот. В. Руденков (М-1) 64,11; А. Самоцветов (М-2) 64,11; О. Колодизкий (Л-1) 63,14. Ядро. В. Овсейян (Арм) 17,93; А. Варанаускас (Лит) 17,81; В. Лоцилов (РСФСР-1) 17,02.

Десятиборье. Вас. Кузнецов (М-1) 8042; У. Палу (Эст) 7559; И. Тер-Ованесян (УССР) 7220.

Женщины

100 м. В. Крепкина (УССР) 11,6; В. Забелина (РСФСР-1) 11,7; М. Иткина (БССР) 11,8. 200 м. В. Забелина 24,4; Л. Хярсинг (Эст) 24,6; Л. Нецаева (Л-1) 24,7. 400 м. З. Котова (Л-1) 56,1; Н. Откаленко (М-1) 56,3; Т. Аврамова (БССР) 56,7. 800 м. Л. Лысенко (УССР) 2,06,4; З. Елхова (РСФСР-1) 2,06,4; Н. Откаленко 2,06,6. Эстафеты. 4 × 100 м. РСФСР-1 (В. Забелина, Р. Улиткина, Н. Полякова, Г. Резникова) 45,9; Ленинград — 2 47,2. 4 × 200 м. Москва — 1 (И. Бочкарева, Л. Масленникова, Т. Буянова, Н. Откаленко) 1:39,0; БССР 1:39,7; УССР 1:40,4. 800 м с/б. Г. Быстрова (РСФСР-1) 10,8; Р. Кочелова (РСФСР-1) 11,1; Н. Виноградова (Л-1) 11,1. Длина. В. Шапрунова (Л-1) 6,09; Н. Протченко (РСФСР-1) 5,96; Т. Фролова (М-2) 5,83. Высота. Т. Ченчик (РСФСР-1) 1,74; Р. Некудне (М-1) 1,68; Л. Набатова (РСФСР-2) 1,65.

Диск. Н. Пономарева (М-1) 53,19; Т. Тугуши (Гр) 52,53; А. Золотухина (Л-1) 50,28. Копье. В. Залогайтите (Лит) 57,49; Е. Демонина (РСФСР-1) 52,74; А. Шастикова (Л-1) 52,40. Ядро. Г. Зыбина (Л-1) 16,66; З. Дойникова (Л-1) 16,35; Т. Пресс (Л-1) 16,23.

Пятиборье. Г. Быстрова (РСФСР-1) 4872; Г. Гринвальд (Л-1) 4533; Л. Шмакова (РСФСР-1) 4496.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

* Интересны статистические данные об одном из крупнейших соревнований сезона — VI летней спартакиаде профсоюзов. Всего в ней участвовало 3758 спортсменов и тренеров от 15 союзных республик, Москвы и Ленинграда. Наибольшее количество участников привлекла легкая атлетика — 938 (для сравнения укажем, что велосипедисты, вторые по численности, выставили всего 392 человека). 60 процентов участников составляет молодежь до 24 лет. Высшее образование имеют пятая часть соревнующихся и среднее — свыше половины. Спартакиаду можно смело назвать комсомольской: на старт вышло 2300 комсомольцев и коммунистов. Первенство оспаривали представители 42 национальностей Советского Союза, в том числе дунганцы, уйгуры, курды, аварцы и др.

* Вступило в строй одно из крупней-

ших спортивных сооружений страны — Центральный стадион Казахской ССР в Алма-Ате. Здесь имеются легкоатлетическая беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний, футбольное поле, трибуны на 30 тысяч зрителей. Стадион радиофицирован, установлены световые табло для информации зрителей о счете матча, о результатах бегунов, прыгунов и метателей.

* На легкоатлетическом матче СССР — США присутствовала группа тренеров из различных городов Российской Федерации, приглашенная на матч Всероссийским комитетом по физической культуре и спорту. Тренеры наблюдали во время соревнований за техникой лучших в мире американских и советских легкоатлетов, засняли ряд кинограмм и сейчас в своей практической работе на местах передают передовую технику своим воспитанникам.

Применявшиеся на этом матче новинки спортивного оборудования вызвали широкий интерес у спортсменов, судей, организаторов соревнований. Наибольшее внимание привлекли «синхронный финиш» для точного определения времени бега и оптический прибор для измерения длины прыжка. Эти новинки, несомненно, будут использованы во многих городах страны.

* С целью внедрения киносъемки в тренировочный процесс Всесоюзный совет «Спартак» разослал 10 проекционных аппаратов советам общества в Москве, Ленинграде, Киеве, Харькове, Днепропетровске, Одессе, Ростове-на-Дону, Сталинграде и др. Съемки будут производиться тренерами совместно с их учениками. Работу с аппаратами уже ведут тренеры С. Вакуров (Московская обл.), Г. Никифоров (Ленинград), Н. Коротаяев (Сталинград) и др.

Спортсменка из ГОРЬКОГО

Оба знаменательные в жизни спортсменки события — награждение медалью «За трудовую доблесть» и присвоение звания заслуженного мастера спорта — не вскружили ей голову. Галина Быстрова не только не остановилась, как это часто случается, на достигнутом, а наоборот, стала еще настойчивее работать над совершенствованием своего мастерства.

После правительственной награды легкоатлетка добивается новых побед. Она становится чемпионкой РСФСР, страны, Европы, показывает блестящие результаты в матчах США — СССР, ФРГ — СССР и других международных соревнованиях. В 1957 г. она устанавливает новый мировой рекорд в пятиборье, а в 1958 г. с результатом 10,6 заставляет «потесниться» мировую рекордсменку в барьерном беге западногерманскую спортсменку Ценгу Копп (Гастль). И так, к медали «За трудовую доблесть» спортсменка присоединила еще около полсотни десятка золотых спортивных медалей.

Быстрова находится в расцвете сил и мастерства. Впереди ей предстоит еще много раз оспаривать первенства и защищать спортивную честь Родины. И мы верим, что спортсменку ждут новые большие успехи. Порукой тому ее нелегкий путь в спорте, трудовое упорство, сильная воля.

Вот об этих замечательных качествах Галины Быстровой и пойдет наш сегодняшний рассказ.

ГАЛИНА ЗАВОЕВЫВАЕТ ПРИЗНАНИЕ

Это произошло три года назад. Стадион «Динамо» в Тбилиси, где проводилось первенство СССР по легкой атлетике, был переполнен. Особое внимание привлекали к себе забеги женщин на 80 м с барьерами. Знатоки спорта называли эти соревнования «малым первенством мира», ведь за право быть обладательницами золотой медали боролись сильнейшие барберистки — рекордсменка мира Галина Ермоленко, (Гринвальд), чемпионка Европы Мария Голубничая.

Зрители разделились на два лагеря. Одни прочили победу Голубничей, другие говорили, что медаль непременно достанется Ермоленко. Третьего мнения не было. Его не было даже и после того, как в предварительных и полу-

финальных забегах лучшее время — 11,2 показала никому до сих пор не известная молодая спортсменка из Горького Галина Долженкова.

— Уловка знаменитостей, берегут силы к финалу, — говорили на трибунах и в судейской о Ермоленко и Голубничей.

А в это время Галина Долженкова и ее тренер Василий Моисеевич Быстров обсуждали детали бега в финале.

— Главное, спокойствие, Галя, — говорил воспитатель молодой легкоатлетке. — От этого зависит твоя победа.

И вот, на старте Голубничая, Ермоленко, рядом с ними Долженкова. Хотя тренер только что успокаивал Галю, она все же волнуется. Стартер медленно поднимает руку с пистолетом. Болельщики, судьи, тренеры, спортсмены — все устремили взгляд на финалистку. Через какое-то мгновение решится судьба золотой медали.

Выстрел. Стартовый разбег, первый барьер, второй... До половины дистанции Долженкова проигрывала своим опытным соперницам. Только на седьмом барьере она приблизилась к ним. Восьмой барьер на долю секунды Галина преодолела раньше Ермоленко и Голубничей. Победа!

Фотокорреспонденты, кинооператоры окружили Галю. Она стояла растерянная, на поздравления не отвечала, а только изредка улыбалась. Да и что можно сказать, когда тебе 19 лет и ты стала чемпионкой страны.

Уже после того как прошло первое волнение, Гале вспомнилось начало ее пути в спорте...

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Девушке 14 лет. Позади школа-семилетка. Впереди много различных дорог. А выбрать надо одну единственную, правильную и, конечно, любимую. И она выбрала.

— Хочу быть преподавателем физкультуры, — заявила Галя дома.

Подобное решение всех удивило.

— Очередная фантазия, — заметила мать.

— Нет, мама, это мое твердое решение. Мне хочется, чтобы люди были сильные, ловкие, ничего не боялись. Ведь в этом частица, и немалая, человеческого счастья.

В физкультурном техникуме Галина с удовольствием занималась гимнасти-



Нелегко толкнуть далеко ядро, имея небольшой собственный вес. Галина Быстрова уделяет много времени тренировке в этом наиболее трудном для нее виде пятиборья

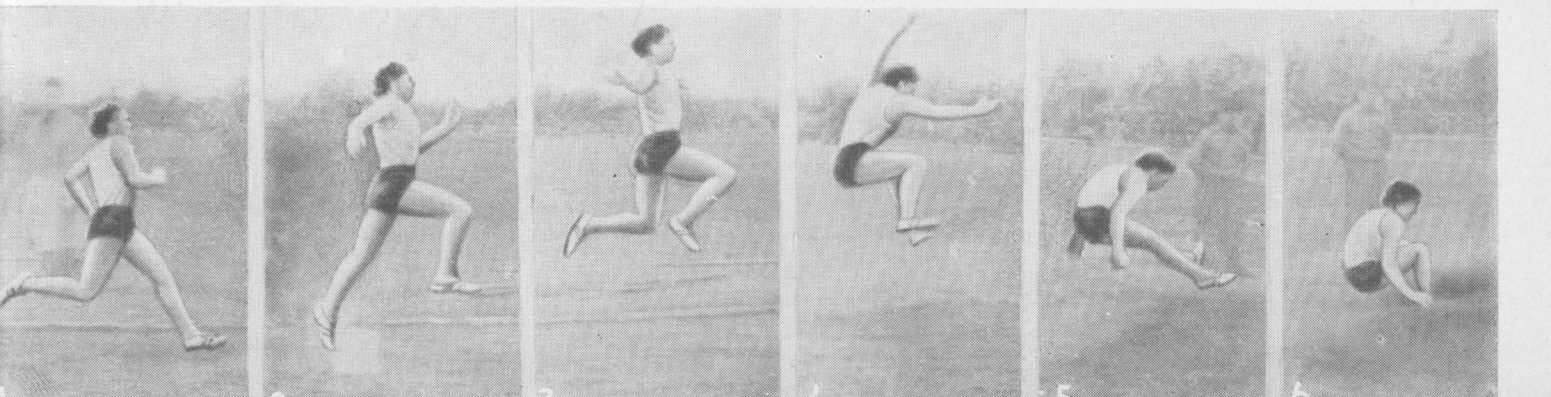
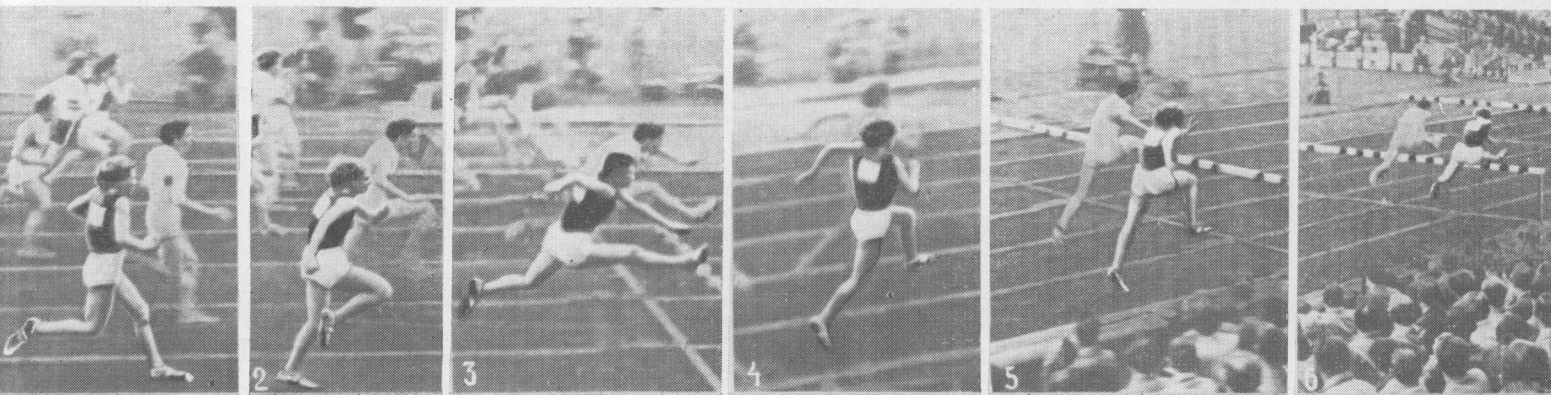
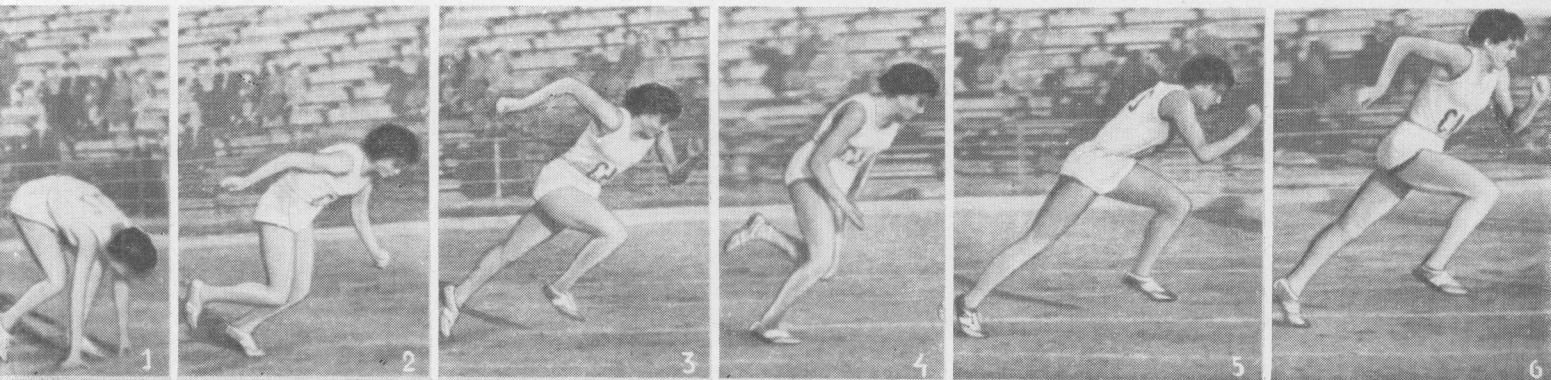
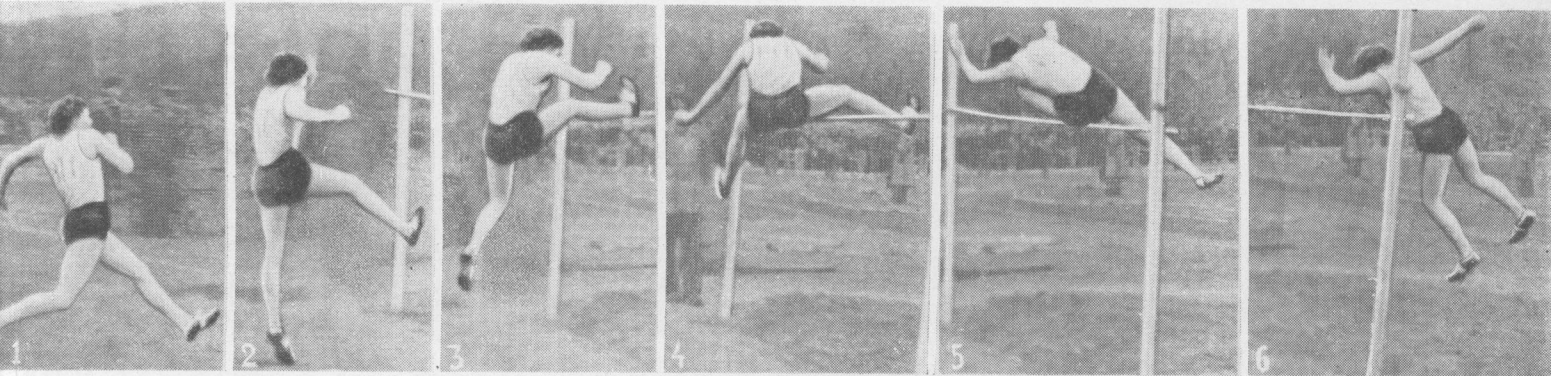
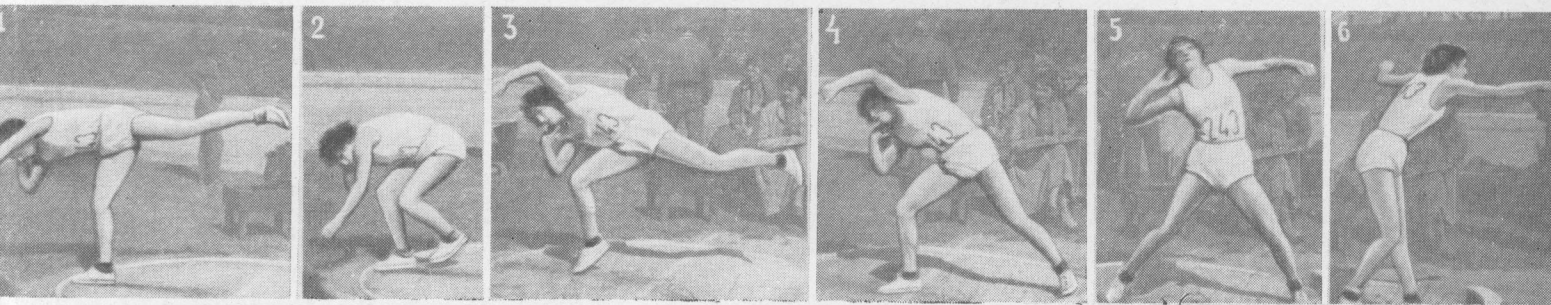
кой, баскетболом, ходила на лыжах, бегала на коньках. К легкой атлетике особого тяготения не испытывала, так как на вступительных экзаменах ее результаты были невысокими: 100 м пробежала за 14,6, прыгнула в высоту 1,10, метнула гранату на 26 м.

Однажды, в честь Дня Конституции, в техникуме проводились соревнования по легкой атлетике. Галю обязали выступать за группу. Она долго отказывалась, думала, подведет. Но когда вышла на старт, ей очень захотелось выиграть. Она пробежала 20 м за 3,6 сек и преодолела планку на высоте 1,35, установив рекорд гор. Горького в закрытом помещении для девушек 15—16 лет.

Первая, пусть незначительная, победа окрыляла ее. С этого времени Галина начала заниматься в легкоатлетической секции техникума под руководством В. М. Быстровой. Тренер сказал

На приводимой кинограмме рекордсменки мира в пятиборье Г. Быстровой видно, что она достигла высокого спортивного мастерства в большинстве видов легкой атлетки, входящих в пятиборье, и прежде всего в барьерном беге, в котором она также является мировой рекордсменкой. Однако в то же время кинограмма показывает, что в отдельных видах пятиборья техника Быстровой еще нуждается в совершенствовании, в первую очередь в прыжках в высоту и в толкании ядра.

ГАЛИНА БЫСТРОВА В ПЯТИБОРЬЕ





девушке, что физически она еще очень слаба, плохо координирует движения и для того, чтобы стать хорошей легкоатлеткой, ей придется много и упорно работать.

Занимались в спортивном зале три раза в неделю — с набивным мячом, у гимнастической стенки, прыгали на матах, устраивали дружескую вольную борьбу, упражнялись со штангой и гантелями, даже стояли и ходили на руках. Вначале Галя очень уставала, тело нестерпимо ныло. Но вскоре стало легче, она чувствовала, что мышцы становятся все более крепкими и эластичными.

В январе 1950 г. Галина начала упражняться с барьерами и на первых же занятиях ушибла колени. Она то не доходила до барьера, то цеплялась за него, то высоко прыгала. Восемь шагов до первого барьера и по три между барьерами казались мукой. Но Василий Моисеевич говорил:

— Побольше терпения. Барьеры надо полюбить...

кумов физкультуры она улучшила этот результат еще на 0,3 сек., прыгнула в высоту 1,45 и в длину 5,20.

ОТ БАРЬЕРА К МНОГОБОРЬЮ

— Теперь будем заниматься метанием, — сказал однажды своей воспитаннице Быстров. «Шутит» — подумала про себя девушка, — «какая из меня метательница при собственном весе 52 килограмма». Но все же всю зиму 1951/52 г. Галина занималась то с ядром, то с гантелями, то со штангой, то с диском. Она толкнула ядро на 8,66, через три месяца на 9,82, а в мае на 10,72. Диск метнула на 31,13, гранату — на 36,59.

Так Долженкова стала готовиться к многоборью. В Сталино на первенстве СССР среди юношей и девушек она выиграла первое место в тоеборье: 100 м 13,2, высота 1,45, ядро 10,39 — 2098 очков. В августе 1952 г. семнадцатилетняя Галина впервые выступила вместе со взрослыми в пятиборье и на первенстве СССР заняла 9-е место.

Этот год был знаменательным для нее не только спортивными успехами. Произошли серьезные изменения в ее личной жизни. Галя окончила техникум, стала женой В. М. Быстрова, своего тренера и друга, а затем и матерью. У нее родился мальчик.

В этот момент многие советовали ей бросить спорт. Но через пять месяцев после рождения сына Галина вновь приступила к регулярным тренировкам. В июне 1954 г. она уже пробегала барьеры за 11,6, в длину прыгала 5,60, толкала ядро 11,94, в пятиборье имела 4285 очков.

В начале 1955 г. Галина тренировалась четыре раза в неделю. Ее главной задачей в этот период было улучшение скорости бега. В конце февраля она установила личный рекорд на 100 м 12,2. В марте на весеннем первенстве СССР в Ташкенте ей удалось выиграть 80 м с барьерами — 11,5 и занять второе место в пятиборье — 4092 очка.

Однажды Галя услышала от тренера:

— Ты можешь легко преодолеть барьерную дистанцию за лучшее время, если изменишь старт.

Они засели за расчеты, обсуждали различные варианты, спорили. Вышли на дорожку, потом снова сидели за письменный стол и занимались анализом бега. И, наконец, пришли к выводу, что Галина должна расстояние до первого барьера преодолеть не за восемь шагов, как обычно, а за семь. Для этого надо было изменить старт, удлинить каждый шаг на несколько сантиметров. Спортсменка долго не могла решиться на такую «рационализацию», так как это было в середине сезона, но Василий Моисеевич настоял на своем.

Он оказался прав. Галя быстро освоила новый ритм бега. На соревнованиях в честь премьер-министра Индии Неру она пробежала 80 м с барьерами за 11,1 и впервые выполнила норму мастера спорта. Через 20 дней, выступая в пятиборье, набрала 4548 очков, также выполнив норму мастера.

Быстрова была включена в сборную команду СССР для поездки на Вар-



За каждым шагом своей воспитанницы внимательно следит тренер В. М. Быстров. Киносъемка помогает ему анализировать технику мировой рекордсменки
Фото А. Ульянова



Барьерный бег — любимый вид Галины, в котором она достигла большого совершенства

И, наконец, настал день, когда Галина должна была выступить в барьерном беге на первенстве города в закрытом помещении. Страшновато было ей старт на старт. Но финиш был замечательным. Она пробежала 30 м с барьерами за 5,4 сек., установив новый городской рекорд. Кроме того, на этих соревнованиях юная спортсменка пробежала гладкие 30 м за 4,8 сек., прыгнула в длину 4,99 и в высоту 1,30, толкнула ядро на 6,56.

Летом этого же года на первенстве техникумов она пробежала 80 м с барьерами за 13,2. А через месяц завоевала первое место на соревнованиях РСФСР — 12,6. На спартакиаде техни-

Юрий Литувев преодолевает барьер

шавский фестиваль. На первых для нее международных соревнованиях она вышла на второе место в пятиборье и на четвертое место в беге на 80 м с барьерами.

Выступая на первенстве Москвы по легкой атлетике, горьковчанка прыгнула в длину 5,97. На первенстве РСФСР в Нальчике она снова подтвердила норму мастера спорта в пятиборье (ядро 11,98, высота 1,53, 200 м 28,2, 80 м с/б 11,1, длина 5,55 — 4548 очков).

Чтобы сохранить до первенства СССР спортивную форму, Быстрова тренировалась пять — шесть раз в неделю. В тренировку она пробегала отрезки 70—80 м по 10—12 раз, выполняла много общеразвивающих, специальных и прыжковых упражнений. Тренировка заканчивалась бегом на 150 м в 3/4 силы. В Тбилиси Быстрова завоевала золотую медаль чемпионки СССР.

Зима и весна 1956 г. снова прошли в упорных тренировках. В Нальчике Галина в беге на 80 м с барьерами впервые «вышла» из 11 сек.

Наступили дни Спартакиады народов СССР. В прыжках в длину Быстрова выиграла золотую медаль и звание чемпионки СССР — 6,03. В беге на 80 м с барьерами она была третьей — 10,8 и в пятиборье четвертой — 4555 очков. На этих соревнованиях блестяще выступила Нина Виноградова, выиграв бег на 80 м с барьерами — 10,7 и установив новый мировой рекорд в пятиборье — 4767 очков.

По существу, на Спартакиаде была скомплектована сборная команда СССР для участия в XVI Олимпийских играх, в состав которой вошла и Быстрова. В Ташкенте, на отборочных соревнованиях, она подтвердила свое право поехать в Мельбурн. Семь раз горьков-

чанка стартовала в беге на 80 м с барьерами и семь раз показывала хорошие результаты: 11,0; 10,9; 10,9; 10,9; 10,8; 10,7; 10,8.

В Мельбурне, в полуфинале, Галя была первой — 10,9. В финале ей не повезло — она заболела и пробежала дистанцию за 11,1.

МИРОВОЙ РЕКОРД

Особенно много поработала спортсменка в 1957 году — году установления ею мирового рекорда в пятиборье. После возвращения из Мельбурна, через два с половиной месяца, она приступила к тренировкам, но, как говорится «не прыгалось, не бежалось». Участвуя в первенстве города в закрытом помещении, Быстрова показала средние результаты: 60 м 8,2; ядро 10,15; высота 1,40; 60 м с/б 8,9; длина 5,38. Было над чем задуматься. Галина увеличила объем тренировки.

В феврале спортсменка пробежала на занятиях 11 700 м, из них 3200 на отрезках с ускорением в 3/4 силы, преодолела 1800 м специальными упражнениями барьеристки и бегом с преодолением барьеров.

В марте нагрузка значительно возросла. Только вовремя разминки она пробежала 29 700 м. Специальные упражнения бегуна составили 2400 м, бег с ускорением в 3/4 силы — 9500 м. Она 135 раз толкнула ядро, 121 раз прыгнула в длину, проделала 5750 м специальных упражнений барьеристки. Кроме того, в этот месяц были введены дополнительные упражнения: многократные прыжки — 750 м и бег в 3/4 силы в конце тренировки — 1450 м.

Летом, несмотря на большое число соревнований, Галя продолжала систематически тренироваться. В августе она провела 23 тренировки и выступила в 10 соревнованиях.

На Московском фестивале Быстрова заняла первое место в пятиборье, набрав 4560 очков, а в конце августа повысила количество очков до 4712, показав лучший результат мира в сезоне.

Теперь она чувствовала, что сможет побить мировой рекорд. И когда в Одессе она вышла на старт всесоюзных соревнований на первенство «Буревестника», то невольно вспомнила слова Суворова: «Тяжело в учении — легко в бою». Набрав в пятиборье 4846 очков, горьковчанка не только завоевала первое место, но и установила новый мировой рекорд.

Рекордсменка мира тренируется почти ежедневно, по несколько часов. Вечерами, подготовившись к очередным занятиям в педагогическом институте, где она учится во втором курсе, Галя читает специальную литературу по легкой атлетике, анализирует с Василием Моисеевичем свою технику.

Ближайшая мечта Галины Быстровой — набрать в пятиборье 5000 очков. Своим последним выступлением на командном первенстве СССР этого года в Тбилиси, где Быстрова набрала 4872 очка и вновь установила мировой рекорд, она вплотную приблизилась к выполнению этой мечты.

Г. ЗАХАРОВ



На спартакиаде дружественных армий

В. АНДРЕЕВ

главный тренер Советской Армии

Спартакиада дружественных армий в Лейпциге, проходившая с 20 по 28 сентября, явилась большим историческим событием в спортивной жизни армий демократических стран. Впервые армейские спортсмены 12 дружественных стран съехались в Германскую Демократическую Республику для больших спортивных состязаний. Организационный комитет, общественные организации и граждане ГДР сделали все возможное для успешного проведения спартакиады, которая явилась демонстрацией нерушимой дружбы стран социалистического лагеря, дружбы армий, стоящих на страже мира.

В программу спартакиады входило 11 видов спорта. Соревнования по легкой атлетике занимали ведущее место, в них приняли участие команды 10 стран: Албании, Болгарии, Венгрии, ГДР, Китая, Монголии, Польши, Румынии, СССР, Чехословакии. Команды состояли из 25 спортсменов, каждый из которых имел право выступать не более, чем в трех видах. В каждом виде страна могла выставить трех участников.

Состав команд был очень сильным, особенно СССР, ГДР, Польши, Чехословакии и Венгрии. В состав этих команд входили чемпионы и призеры первенства Европы 1958 г. Литувей, Ржищина, Пионтковский, Кшишковяк, Ожуг, Скобла, Юнгвирт, Ихарош, Рожовельди, Сеченьи и др. Хорошую команду привезли и наши китайские друзья, у которых есть много способных легкоатлетов.

Предварительные соревнования проводились в Эрфурте 24 и 25 сентября, финальные — в Лейпциге 27—28 сентября в присутствии более 100 тысяч зрителей.

В предварительных соревнованиях шла борьба за право выступать в финале, и, кроме того, каждый участник стремился принести своей команде большее количество очков; это сделало состязания очень интересными. В Эрфурте были разыграны также два финала: в ходьбе 20 км и в беге на 5000 м.

24 сентября над стадионом прозвучал гимн Советского Союза в честь первого чемпиона спартакиады Сергея Лобастова, завоевавшего это звание в ходьбе на 20 км. Бег на 5000 м выиграл чемпион Европы Кшишковяк (Польша) 13.53,2. Советский стайер Десятчиков был лишь седьмым со временем 14,28,4.

Особый интерес вызвали квалификационные соревнования по метанию диска, где приняли участие четыре финалиста первенства Европы. Лучший результат показал Буханцев (СССР) 54,90, далее Сеченьи (Венгрия) 54,45, Тодоров (Болгария) 54,12, Пионтковский (Польша) 53,76.

Все спортсмены Советской Армии получили право участвовать в финальных соревнованиях, за исключением бега на 400 м, где наши бегуны чемпион СССР Никольский и чемпион Вооруженных Сил Рахманов выступили ниже своих возможностей.

Финальные соревнования в Лейпциге отличались напряженной спортивной борьбой. Команды трех армий — СССР, ГДР и Польши имели примерно равное количество очков. Команда Чехословакии фактически уже не могла претендовать на первое место, так как в предварительных соревнованиях у нее была снята эстафета 4×100 м за переход зоны.

В беге на 100 м в борьбе с сильными конкурентами победил советский спринтер Токарев, который проявил исключительные волевые качества. Его время 10,5. С таким же результатом вторым был Фойк (Польша) и третьим Башлыков (СССР).

Неожиданное поражение потерпел в беге на 3000 м с препятствиями рекордсмен Советского Союза Ржищина. Первый закончил дистанцию Буль (ГДР) с хорошим результатом 8.38,2, время Ржищина 8.39,8. В беге на 110 м с барьерами заслуженную победу одержал представитель Китая Шоу Люанли — 14,6. Ю. Литувей (СССР) с тем же временем остался на втором месте.

Финал бега на 800 м собрал сильных соперников: на этой дистанции выступали Юнгвирт (Чехословакия), Рожовельди (Венгрия), Валентин (ГДР), Маричев, Ивакин (оба СССР) и др. Первый пересек линию финиша Юнгвирт — 1.50,8, далее Рожовельди — 1.51,0 и Маричев — 1.51,2. Маричев имел реальную возможность выиграть этот бег, но он побоялся выйти вперед за 250 м до финиша, что вынудило его бежать последний поворот по третьей дорожке и решил исход борьбы.

Уверенно занял первое место в метании молота Никулин, показав высокий результат 65,0. Он был признан сильнейшим легкоатлетом соревнований

и ему был вручен учрежденный Армией ГДР Кубок «Сильнейшему легкоатлету Спартакиады».

Легкоатлеты Советской Армии заняли первые места во всех прыжках. Евгений Чен завоевал две золотые медали — в прыжках в длину с новым рекордом Советской Армии 7,68 и в тройном — 15,71. Высокий результат в прыжках в длину 7,51 показал Владимир Ситкин, занявший второе место.

Всего советские спортсмены завоевали 23 медали, из них 7 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых, заняли первое общекомандное место, набрав 51731 очко. На втором месте была команда ГДР — 50937 очков, на третьем — Польши — 48984 очка.

Технические результаты

100 м. Токарев (СССР) 10,5; Фойк (Польша) 10,5; Башлыков (СССР) 10,5. 200 м. Мандлик (Чехословакия) 21,2; Сватовский (Польша) 21,5; Кинос (Чехословакия) 21,7. 400 м. Сватовский

(Польша) 47,4; Ирасек (Чехословакия) 47,5; Мах (Польша) 47,6. 800 м. Юнгвирт (Чехословакия) 1.50,8; Рожовельди (Венгрия) 1.51,0; Маричев (СССР) 1.51,2. 1500 м. Валентин (ГДР) 3.46,3; Юнгвирт (Чехословакия) 3.46,3; Иохман (Польша) 3.46,4. 5000 м. Кшишковяк (Польша) 13.53,2; Ихарош (Венгрия) 13.57,2; Янке (ГДР) 14.02,0. 10 000 м. Кшишковяк (Польша) 29.10,8; Ожуг (Польша) 29.12,0; Гродцкий (ГДР) 29.28,6. Эстафеты. 4 × 100 м. Польша 41,0; СССР 41,1; ГДР 42,2. 4 × 400 м. Польша 3.10,9; ГДР 3.11,8; СССР 3.12,8 (рекорд СА). 110 м с/б. Шоу Люан-ли (Китай) 14,6; Литувев (СССР) 14,6; Реймарс (ГДР) 15,0. 400 м с/б. Дитгнер (ГДР) 51,6; Богатов (СССР) 52,0; Штурм (ГДР) 53,4. 3000 м с/п. Буль 8.32,8; Ржицин 8.39,8; Янке 8.45,4. Марафонский бег. Канторек (Чехословакия) 2:25.32,6; Бартоломе (ГДР) 2:25.43,8; Семенов (СССР) 2:25.46,2. Ходьба. 20 км. Лобастов (СССР)

1:33.42,4; Егоров (СССР) 1:34.41,2; Моц (Чехословакия) 1:34.54,8. 50 км. Моц (Чехословакия) 4:23.37,8; Лобастов (СССР) 4:24.17,0; Скронг (Чехословакия) 4:35.50,8.

Высота. Степанов (СССР) 2,03; Ситкин (СССР) 1,97; Каспар (Чехословакия) 1,94. Длина. Чен (СССР) 7,68; Ситкин (СССР) 7,51; Планк (ГДР) 7,37. Тройной. Чен (СССР) 15,71; Ржехак (Чехословакия) 15,32; Верещатин (СССР) 15,30. Шест. Чернобай (СССР) 4,40; Хлебаров (Болгария) 4,25; Мискей (Венгрия) 4,25.

Диск. Пионтковский (Польша) 55,15; Сеченьи (Венгрия) 54,38; Буханцев (СССР) 53,51. Копье. Радзивинович (Польша) 75,31; Дичев (Болгария) 72,93; Кутенко (СССР) 69,92. Молот. Никулин 65,00; Егоров (оба СССР) 60,68; Крумов (Болгария) 59,55. Ядро. Скобла (Чехословакия) 17,84; Буханцев (СССР) 16,68; Плихал (Чехословакия) 16,61.

ТРЕНИРОВКА БЕГУНОВ ЕВРОПЕЙСКОГО КОНТИНЕНТА *

Бегуны европейских стран, расположенных на континенте, начали заниматься бегом позже своих английских и американских собратьев и, естественно, использовали в своей тренировке все лучшее, что было накоплено ими. В то же время широкое распространение бега в Европе повело к совершенствованию существовавших методов тренировки, в результате чего в ряде европейских стран появились бегуны, достижения и известность которых намного превысили достижения спортсменов Англии и США. Нурми, Пельтцер, Лядумег, Харбиг, Хегг, Затопек, Нильсен, Бойсен, Бартель, Ихарош, Табори, Рожовельди, Юнгвирт, Моэнс — вот далеко не полный перечень европейских бегунов, которые по праву могут быть названы выдающимися и каждый из которых оставил заметный след в истории мировой легкой атлетики.

В их успехах решающими были те же факторы, которые обеспечивали успех и их предшественникам, а именно: целеустремленность, настойчивость, систематичность в работе, спортивное трудолюбие, требовательность к себе. Вместе с тем, европейские бегуны многое сделали для дальнейшего совершенствования методов спортивной тренировки.

Феноменальные достижения Пааво Нурми, имя которого, как правило, связывается с эпитетом «великий», известны каждому. Достаточно сказать, что за 11 лет своей спортивной карьеры он 19 раз обновлял мировые рекорды на различные средние и длинные дистанции и был на голову выше своих противников. Нурми первым из бегунов

европейского континента с большим эффектом применил как метод тренировки бег в равномерном темпе и на соревнованиях показывал исключительное умение точно распределять силы на дистанции. Он внес новое и в технику бега — значительный поворот туловища и акцентированный вынос бедра, что обеспечивало ему сравнительно длинный шаг. Но основной причиной его успеха была отличная тренированность, основанная на систематической и большой по объему и интенсивности тренировочной работе.

В литературе приводятся данные, что Нурми ежедневно пробегал 5 миль (8046,5 м), отправляясь на работу, и столько же, возвращаясь домой. Тренируясь на дорожке, он мог в течение часа пробежать 10 × 400 м (400 м за 60 сек.), что для того времени было совершенно необычным. По существу Нурми был стайером, но высокая степень тренированности позволяла ему добиваться высоких достижений и на средних дистанциях.

В отличие от американских спортсменов, европейские бегуны на средние дистанции имеют много общего в тренировке со стайерами. Европейские бегуны на 1500 м на голову выше американских, и это объясняется различием в методах их подготовки. Американцы акцентируют внимание на использовании своих преимуществ в скорости и недооценивают развитие выносливости. Европейцы идут от обратного — в основе их успеха лежит большая работа над выносливостью. И если американский путь спортивного совершенствования пока дает некоторое преимущество в беге на 800 м, то в беге на другие средние дистанции значительное пре-

восходство продолжает оставаться за европейцами.

Многие из сильнейших европейских бегунов на 1500 м одновременно успешно выступали и на длинных дистанциях и, естественно, характер их тренировки был во многом схож с характером тренировки стайеров. Однако с каждым годом становилось все яснее, что только большого объема работы для сохранения превосходства на средних дистанциях недостаточно, нужно повысить и ее интенсивность. Повышение же интенсивности без сокращения объема в условиях беговой дорожки, приводило к быстрому расходованию энергии бегуна и в первую очередь нервной, а также к перенапряжению мышц ног, потере их эластичности и заболеванию.

В середине 30-х годов шведами была предложена новая форма тренировки — фартлек, получившая широкое распространение в послевоенные годы. В основу фартлека был положен применявшийся и ранее так называемый переменный бег, или бег с ускорением, рывками, который был приведен в определенную систему в соответствии с новыми требованиями. Вся подготовительная работа должна была проводиться на местности, на дорожку бегун выходил только для выполнения скоростных ускорений. Тренировка строилась насколько возможно эмоционально, чтобы сохранить нервную энергию, что по мысли автора этой системы Г. Ольмера могло быть достигнуто бегом на время, а не на определенные дистанции.

Ольмер рекомендовал следующий план ежедневной тренировки (1—2 часа): легкий разминочный бег 5—10 мин.; равномерный бег 1—2 км; быстрая ходьба 5 мин.; легкий бег с ускорениями (рывками) по 50—60 м до появления небольшого утомления; легкий бег с тремя-четырьмя быстрыми шагами в начале и в конце, как при попытке оторваться от противника; бег с полной скоростью на подъеме протяженностью 150—200 м; быстрый бег 1 мин. При этом имелось в виду, что если бе-

* См. журнал «Легкая атлетика», № 7, 9, 1958 г.

гун хорошо подготовлен, он может, если нужно, повторить всю серию упражнений сначала, причем отдельные упражнения (например бег на подъем) могут выполняться по нескольку раз*.

Регулярная круглогодичная тренировка с большим объемом работы вначале и затем с последующим постепенным ее сокращением, но увеличением интенсивности, при применении всех основных форм работы дает возможность европейским бегунам на 1500 м добиваться не только отличных результатов, но и большой их стабильности. Гундер Хегг, например, в 1942 г. в течение 82 дней установил десять мировых рекордов на средние и длинные дистанции, причем последним был установлен рекорд на 5000 м, равный 13.58,2. Этому предшествовала огромная по объему и интенсивности тренировочная работа. Вот несколько фактов, приведенных им в книге «Моя тренировка», вышедшей в свет в 1952 г.

Страстное желание стать отличным бегуном заставило Хегга в 1939 г. принять решение в любое время года пробегать шесть раз в неделю по 5 км. Спортсмен тогда находился в армии — был солдатом и бегал в исключительно тяжелых условиях. Тренировку он начал зимой по глубокому снегу, но никогда не принимал в расчет появлявшееся иногда нежелание тренироваться или сильную усталость после тяжелого трудового дня. К тому же он всегда стремился бежать в полную силу.

«Бег должен стать привычкой, а затем необходимостью», «вначале развитие выносливости, а затем скорости без потери выносливости», — исходя из этих принципов Хегг впоследствии стал тренироваться по два раза в день. До обеда он пробегал 6 км в равномерном темпе, после обеда бегал с ускорениями по 50 м до появления напряжения в мышцах ног. Но надо сказать, что хотя Хегг и называет свою работу «калорийной» (в 1942 г., например, он пробегал в неделю до 140 км), однако он не доводил себя до состояния полной усталости. Это свидетельствует о разумном, творческом отношении к тренировке. Неудачный для Хегга сезон 1939 г. укрепил его мнение, что только напряженная, интенсивная тренировка может принести успех. После летнего сезона 1940 г. он был уверен, что примененная им система тренировки должна привести его к мировым рекордам. И рекорды не замедлили прийти.

Принципы, которыми руководствовался в своей тренировке Хегг, помогли добиться успеха и другим выдающимся европейским бегунам на средние дистанции. Среди них нужно прежде всего назвать шведских спортсменов Странда, Густавссона, Андерссона, Эриксона. В настоящее время шведская система тренировки, судя по выступлению Ольмера с докладом на эту тему на всеамериканском конгрессе тренеров по легкой атлетике в 1956 г., сводится к следующему.

В достижении спортивного мастерства очень важны индивидуальные особенности спортсменов, хотя они и не

имеют решающего значения. Выдающиеся результаты можно добиться лишь путем тяжелой и упорной работы, направленной на укрепление организма и особенно совершенствование систем дыхания и кровообращения. Тренировка должна быть круглогодичной, но с середины октября до декабря не должно быть активной подготовки к соревнованиям.

Интенсивный бег составляет 20—25% годового объема бега. Этот бег проводится в форме интервальной тренировки (повторный и переменный бег), которая одновременно развивает и скорость и выносливость. Доминирующий зимой и весной продолжительный бег (1—2 часа ежедневно) не должен быть слишком быстрым.

В соответствии с климатическими условиями и спортивным календарем тренировка делится на: подготовительную, или зимнюю, — с середины декабря до конца марта, весеннюю — апрель, май, соревновательную — июнь — октябрь, причем зимой спортсмены не выступают в соревнованиях.

Средствами зимней тренировки являются: бег 60—75 мин. в темпе 1 км за 4 мин.; переменный бег 45 сек. медленно (со скоростью 1 км за 5 мин.) и 30 сек. ускоренно (1 км за 3 мин.) до утомления; ходьба один раз в неделю 2—3 часа (темп средний между прогулочной и спортивной).

Весной дистанция переменного бега увеличивается до 6—12 км, причем первые $\frac{3}{4}$ дистанции пробегаются в полсилы, а последняя — в $\frac{3}{4}$ силы. Повторный бег проводится на 800—2500 м. Пробегки повторяются до усталости, причем полного восстановления дыхания не должно быть.

Летом для совершенствования скоростных качеств рекомендуется: повторный бег на 150—400 м со скоростью выше средней. Для совершенствования выносливости применяется повторный бег на 800—3000 м со скоростью на 5—15 сек. ниже средней на основную дистанцию, между пробежками медленный бег трусцой 10—30 мин.; бег на основную дистанцию, пробегая первую половину с соревновательной скоростью, затем для отдыха 2—3 мин. трусцой и вторую половину также с соревновательной скоростью. Каждый 10-й день проводится прикидка.

В технике бега шведы придерживаются мнения о необходимости постановки стопы с передней части, но с пальцами, взятыми на себя, что снимает напряжение с мышц голени. В отношении длины шага они придерживаются общей для европейских спортсменов точки зрения — наиболее эффективным считают шаги умеренной длины при повышенной их частоте.

Огромное влияние на тренировку всех европейских бегунов имела система, примененная известнейшим чехословацким бегуном на длинные дистанции Эмилем Затопеком. Тренируясь в основном на коротких отрезках дистанции, пробегаемых с относительно большой скоростью, и находясь все время в движении (отдых между пробежками заключался в медленном беге), Затопек добился исключительно высокой работоспособности, что обеспе-

чило ему достижение высоких и стабильных результатов. Переменный бег с чередованием значительного количества отрезков, пробегаемых в быстром и медленном темпе (Затопек мог пробегать до 100 раз по 100 м и до 60 раз по 400 м в быстром темпе), стал одним из основных методов тренировки не только бегунов на длинные, но и средние дистанции, утверждая один из основных путей к высоким спортивным достижениям — путь увеличения объема тренировочной работы и повышения ее интенсивности.

Характерным для развития легкой атлетики в Европе является тот факт, что успехи в беге на средние и длинные дистанции не являются привилегией какой-либо одной страны: в последние годы заставили много говорить о себе и венгерские, и чехословацкие, и польские бегуны. Колоритной фигурой в спортивном мире был венгерский бегун на 1500 м Шандор Ихарош. Заслуженную славу делили с ним его соотечественники Ласло Табори и Иштван Рожовельди. Как же тренировались эти бегуны?

В журнале «Экип» в августе 1954 г. говорилось, что успех Ихароша является результатом его упорной работы. Он тренируется два раза в день в течение всего года. Зимой бегает в горах и по лесу в среднем по 3 часа в день, летом — на дорожке в общей сложности от 4 до 5 часов. Утром бегает по траве медленно и в переменном темпе в течение полутора часов, во второй половине дня тренируется напряженно 2,5—3 часа, чередуя бег на расслабление по траве и бег на время от 100 до 3000 м. Основу его тренировки составляет бег на отрезках 400 м со скоростью 60—61 сек., часто он также бегает отрезки по 300 м со скоростью 45 сек. Каждая серия состоит из 20 пробежек. Однако твердого плана тренировок у Ихароша нет, обычно он руководствуется самочувствием. Это и не удивительно. Таким выдающимся бегунам, как Ихарош, планы, рекомендуемые широкому кругу спортсменов, не могут подойти, они сами определяют объем и характер своей тренировки.

Лучшие бегуны Европы на 800 м тренируются и руководствуются теми же принципами, что и бегуны на 1500 м. Относительно умеренная скорость лучших из них Роже Мозэса и Аудуна Бойсеа (примерно 48 сек. на 400 м) все же дала возможность первому стать мировым рекордсменом (1.45,7), а второму — удержаться на 3-м месте в списках сильнейших мира за всю историю бега (1.45,9).

Решающую роль в их успехах сыграла превосходная общая физическая подготовка и огромная по объему и интенсивности тренировочная работа в подготовительном периоде. Это дает возможность тренироваться летом, хотя и интенсивно, но с небольшим объемом, решая в первую очередь задачу сохранения сил и улучшения спортивной формы. Благодаря отличной физической подготовке Мозэс и Бойсеа даже зимой применяют те же методы, что и летом. Бойсеа считает, что зимой следует тренироваться не менее 4—5 дней. Вот, например, как он строит одну из своих

* Подробнее о фартлеке см. в статье «Что такое фартлек», «Легкая атлетика», № 7, 1957 г.

тренировок в феврале: легкий бег в течение 15 мин., бег 2×500 м с ускорением на последних 100 м (в туфлях с шипами), бег 5—10×200 м и затем 100 м легко. Перерывы для отдыха заполняются медленным бегом. Занятия заканчиваются медленным бегом и гимнастическими упражнениями.

Многие спортсмены считают, что при отличных скоростных данных можно достичь выдающихся результатов и без большой и напряженной работы над выносливостью. Для подтверждения своих взглядов они ссылаются на Харбига, Куртнея и других бегунов, имевших в беге на 400 м результаты около 46 сек. Однако следует помнить, что Харбиг пришел к мировому рекорду (1.46,6), державшемуся 16 лет (до 1955 г.), имея хорошую кроссовую подготовку, и база для его последующих успехов на 800 м была вполне достаточной. Куртней же, по собственному заявлению, не любящий длительного бега и кроссов, все же способен бегать 10×300 м сильно с отдыхом в ходьбе

на 100 м, что свидетельствует о его неплохой выносливости.

Харбиг обладал отличными скоростными данными и у него был большой запас выносливости, однако, как показывает анализ его тренировок, за год до установления рекорда (в 1938 г.) он бегал много и интенсивно. Километраж бега за год превышал 600 км, что по тому времени было очень большой цифрой. При этом нужно учесть целенаправленность его тренировки, выразившуюся, в частности, в применении большого количества специальных упражнений. Впервые широко примененные Харбигом, они впоследствии стали одним из основных средств тренировки всех бегунов. Другой новинкой, примененной Харбигом, было широкое использование повторной формы бега со сравнительно короткими отрезками дистанций, но с большой интенсивностью. В настоящее время количество повторений многими бегунами увеличено, но такую интенсивность бега могут выдерживать лишь единицы.

Благодаря отличной предварительной

подготовке объем тренировки Харбига по мере приближения сезона соревнований уменьшался. Если до марта включительно спортсмен пробегал в месяц в среднем по 75 км, то в последующие месяцы — только по 39 км, что давало ему возможность бегать с высокой скоростью все тренировочные дистанции.

Итак, методика тренировки сильнейших европейских бегунов как на 1500, так и на 800 м заключается в развитии способностей бегунов к эффективной работе с учетом индивидуальных качеств спортсмена. Вопросы сохранения нервной энергии бегунов теперь, когда они вынуждены тренироваться особенно напряженно, волнуют многих тренеров. В настоящее время все шире распространяется мнение о необходимости сократить до минимума бег по секундомеру, который заставляет спортсменов расходовать силы непропорционально их накоплению.

А. МАКАРОВ
мастер спорта

ВСТРЕЧИ

с зарубежными спортсменами

С каждым годом все больше расширяются связи советских легкоатлетов с зарубежными спортсменами. В прошлом году наши легкоатлеты участвовали в двадцати международных встречах, в этом году — свыше чем в тридцати. Теперь встречаются между собой уже не только сборные команды СССР или союзных республик с национальными сборными других стран, но и команды городов, спортивных организаций и т. д.

Расскажем о ряде интересных встреч с зарубежными спортсменами, проведенных в последние месяцы сезона у нас в стране и за рубежом.

Узбекские легкоатлеты, участники X Республиканской спартакиады в Ташкенте, встретились с лучшими китайскими спортсменами. Гости добились большого успеха и в ряде видов завоевали звание чемпионов Узбекской ССР.

Среди женщин в беге на 100 м первой была Лю Синь-юй — 12,2, А. Пугачева и С. Гудошникова показали лишь по 12,6. Лю Синь-юй победила и в прыжках в длину — 5,68, на втором месте была Л. Чернявская — 5,50. В беге на 80 м с барьерами первой финишировала Вэнь Юнь-чжэнь — 11,4, Т. Бондаренко проиграла ей 0,4 секунды. Экс-рекордсменка мира Чжэн Фэн-жун легко преодолела планку на высоте 1,65, О. Левоненко смогла показать лишь 1,55. Ши Бао-чжу дальше всех метнула диск — 43,82, намного от нее отстала Р. Забарская — 39,21.

Среди мужчин в беге на 110 м с барьерами первым линию финиша пересек Гао Дзи-дяо — 14,9, вторым был Ю. Пузанов — 15,3. Ли Чжун-лин одержал победу в беге на 400 м — 49,3, В. Ситников проиграл ему 0,1 секунды. Ма Сян-лун был первым в прыжках в

высоту — 1,98. В. Семенцев сумел преодолеть всего 1,85. Только 0,1 секунды проиграл Чен Дя-сунь в беге на 100 м победителю И. Монастырскому — 10,8.

Литовские легкоатлеты приняли в Каунасе и Вильнюсе своих соседей — польских спортсменов гор. Гданьска. Первая встреча польских и литовских легкоатлетов состоялась в Варшаве почти два десятилетия назад — в 1939 г. Тогда победили поляки со счетом 143 : 78.

Теперь убедительную победу в Каунасе одержали литовцы, выигравшие в 22 номерах программы из 31. Счет матча 197 : 33. Отлично выступили литовские спортсмены А. Варанаускас в толкании ядра — 17,52, А. Балтушикас в метании диска — 53,53. Чемпионка СССР и призер первенства Европы Б. Залогайтите послала копьё на 52,93. Рекордсмен СССР в беге на 1500 м И. Пипине на 0,6 секунды опередил известного польского бегуна К. Зимны, пройдя дистанцию за 3.53,2. Призер первенства Европы поляк К. Кропидловский победил в прыжках в длину — 7,37. Польская спортсменка Русинувна толкнула ядро на 14,11.

В Вильнюсе, кроме литовцев и поляков, в соревнованиях принимали участие спортсмены Эстонии. Здесь также сильнейшими оказались советские легкоатлеты. Гости сумели одержать победу только в следующих видах: К. Жибовский в беге на 3000 м — 8.25,2, К. Кропидловский в прыжках в длину — 7,25, Егоров в беге в 100 м и Русинувна в толкании ядра. В беге на 1000 м поляк З. Матевки проиграл 1,2 секунды победителю Г. Астраускасу (Литва) — 2.30,7. Литовский скороход М. Касперайчус, показав в ходьбе на

10 км результат 45.24,0, победил чемпиона Польши Ф. Шишка. В метании копьё Б. Залогайтите с результатом 52,27 опередила на 3,5 метра польскую спортсменку М. Грабовскую.

В свою очередь советские легкоатлеты — спортсмены Ленинграда — побывали в Польше, в гор. Щецине, где выступали на состязаниях, в которых принимали участие спортсмены ряда польских городов. В командном зачете первое место заняли ленинградцы, набравшие 594 очка, на втором месте команда Бидгоща, третьем — команда Вроцлава.

Кроме того, в Польше состоялась встреча между легкоатлетами Бреста и Люблина. У мужчин победу одержали люблинцы, у женщин — спортсменки Бреста. В общем зачете встреча закончилась ничью со счетом 151 : 151.

Интересную поездку совершили легкоатлеты Армении. Они побывали в гостях у албанских спортсменов и выступили там на первенстве страны. Легкоатлеты Армении вышли победителями в большинстве видов соревнований. Р. Туманян установил новый рекорд Армянской ССР в тройном прыжке, Д. Авакян победил в беге на 1500 и 5000 м, Э. Восканян — в беге на 100 м, прыжках в длину и высоту. Армянские легкоатлеты награждены медалями чемпионов Албании.

В столице Чехословакии Праге советские легкоатлеты выступали дважды. Сначала они приняли участие в традиционном кроссе на приз пражской газеты «Руде право» — органа ЦК Коммунистической партии Чехословакии. Победу одержал рекордсмен Чехословацкой Республики в беге на 5000 м Мирослав Юрек, закончивший дистанцию длиной около 6 км за

17.42,2. Вторым финишировал советский бегун И. Чернявский — 17.45,8, третьим — М. Хэлберг (Новая Зеландия) — 17.48,4. Наши бегуны Л. Виркус и Ю. Захаров были на шестом и седьмом месте. В командном зачете победили советские спортсмены.

Затем наши легкоатлеты выступали на соревнованиях, посвященных празднованию Дня Чехословацкой армии, в которых стартовали также спортсмены Болгарии и ГДР. 100 м быстрее всех пробежал Ю. Башлыков — 10,6. Е. Чен одержал победу в тройном прыжке — 15,76, Ю. Никулин в метании молота — 63,25. Вновь в командном зачете победили представители СССР.

Традицией для советских легкоатлетов стало выступление на открытых первенствах Румынии. В этом году в XI первенстве приняло участие более 300 спортсменов от 20 стран. Наши легкоатлеты заняли первые места только в трех видах: В. Овчинник в метании копья — 75,20, О. Григалка в толкании ядра — 17,08 (вторым был А. Варанаускас — 17,07), А. Балтушникас в метании диска — 53,75 (вторым был В. Компанец — 53,04, опередивший семикратного победителя Румынии венгра Ф. Клича — 53,00). В прыжках в высоту Р. Шавлакадзе с результатом 2,00 был третьим после И. Ланского (Чехословакия) — 2,08 и чемпиона Европы Р. Даля (Швеция) — 2,04. В прыжках с шестом, где победил представи-

тель ГДР М. Прейсгер — 4,40, советский шестовик Ю. Плешаков был только шестым — 4,20.

На празднествах в честь 60-летия атлетического клуба студентов Будапештского университета советские спортсмены встретились с легкоатлетами Венгрии, Польши, Чехословакии, Англии, Швеции. Только в одном виде — прыжках в высоту нашим легкоатлетам удалось одержать победу: В. Булкин, преодолев высоту 2,01, оставил позади себя рекордсмена Венгрии А. Бодо — 1,94. В метании копья Э. Озолина оказалась на втором месте — 48,56, уступив победу рекордсменке Венгрии среди девушек А. Баллог — 49,35.

Побывали советские легкоатлеты и в северных странах Европы. В Гетеборге (Швеция) они совместно со спортсменами многих стран выступали на традиционных «августовских играх». Среди наших легкоатлетов победу смог одержать только Вл. Кузнецов в метании копья — 75,90. В тройном прыжке В. Креер занял второе место — 15,52, значительно отстав от победителя Ю. Шмидта (Польша) — 16,15. В прыжках в высоту Ю. Степанов показал только 2,00, его опередили шведы Р. Даль и С. Петтерссон — оба 2,05. Е. Жуков, хотя и установил в беге на 5000 м свой личный рекорд — 13.57,8, но был позади Г. Пири (Англия) — 13.51,6 и М. Юрека (Чехословакия) — 13.52,2. В беге на 400 м В. Рахманов с

результатом 47,5 значительно отстал от М. Спенса (Южно-Африканский союз) — 46,0 и Д. Керра (Ямайка) — 46,7. В. Липснис, толкнувший ядро на 16,67, оказался позади А. Роу (Англия) — 17,81 и И. Скоблы (Чехословакия) — 17,50.

В столице Финляндии Хельсинки студенты Тартуского университета встретились с легкоатлетами вузов Хельсинки. Победу одержали эстонские спортсмены со счетом 163:119. В соревнованиях отличился ряд советских легкоатлетов. Чемпионка Европы этого года Линда Кепп пробежала 100 м за 11,9 и 80 м с барьерами — 11,3, Имби Колари толкнула ядро на 13,72. Метатель молота Р. Зуппинг послал снаряд на 57,01, прыгун с шестом Я. Тимуск преодолел высоту 4,00.

После первенства Европы отдельные группы советских легкоатлетов выступали в международных встречах на стадионах шведских городов — в Гетеборге, Мальме, Бурленге и в столице Норвегии Осло.

Итак, на соревнованиях с зарубежными спортсменами у советских легкоатлетов было немало успехов, были и неудачи. Но каковы бы ни были спортивные результаты, соревнования всегда проходили в дружественной обстановке, содействовали сближению спортсменов разных стран и укрепляли дело мира между народами.

Р. ПРАГЕР

ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ,

ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛЕ „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“ ЗА 1958 г.

Большое соревнование 2, 2
Воспитание советского спортсмена 8, 2
Готовиться к лету начинаем зимой 12, 2
За традиционный календарь соревнований 1, 2
Матч сильнейших команд двух континентов 7, 2
Матч столетия выиграли спортсмены СССР 9, 2, 28
На благо народа 12, 2
Наши гости о матче 9, 5
Овладевайте спортивной техникой 4, 2
Переломный год 6, 2
Поговорим о главном 5, 2
По инициативе Ленинского комсомола, 11, 2
Покончить с безответственностью 3, 2
Саркизов-Серазини И. Грозный враг 8, 4
Шесть дней в Стокгольме 10, 2
Этапы большого пути 6, 4

В коллективах физической культуры

Аксельрод С. Как планировать соревнования 1, 4

Баландин Б. В селе Средний Икорец 11, 6
Борилкевич В. Рождение секции 2, 4
Бровко В. Легкоатлеты автомобильного завода имени Лихачева 7, 4
Жуков Н. Ленинградскому университету — спортивную базу 4, 7
Клименко В., Коробов А., Левицкий Н. В помощь тренеру коллектива: 1, 7; 2, 6; 3, 5; 4, 8; 5, 5
Козин В. На одном из стадионов 11, 7
Коллективы физкультуры — победители VI Спартакиады профсоюзов 12, 10
Кузнецов А. Обучение технике прыжка в длину 10, 12
Лин Ал. Больше инициативы и самостоятельности 4, 4
Лин Ал. На одном из стадионов 10, 10
Лин Ал. Секция перестала работать 1, 5
Лыков В. Завод гордится своими легкоатлетами 4, 6
Лыков В. С чего мы начали 5, 4
Медведев Н. Обучение технике

тройного прыжка 12, 7
Петrochenko В. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям 7, 5
Семенов Д. Обучение дыханию 11, 4
Семенов Д., Хрущев Б. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции 8, 5
Сергеев М. Работать лучше 6, 10
Слободской А. Общественный актив — большая сила 6, 9
Срыбник М. Чего мы ждем от нового общества 3, 4
Щенников Б. Обучение технике бега на короткие дистанции 9, 9

Легкая атлетика в школе

Алексеев Г. Упражнения бегуна на уроке физического воспитания 6, 12
Бобкин А. Опыт обучения младших школьников толканию 12, 12
Боген М. Где вы сейчас, коллега-скептик? 7, 6
Валик Б. Воспитание свободы движений 3, 8

Гойхман П. Спортивный уклон—программа сегодняшнего дня 11, 8
 Канаки В. Развитие быстроты у юных легкоатлетов 1, 11
 Ковалев Б. Акробатика в подготовке юного легкоатлета 4, 10
 Левинштейн С. Прыжки с шестом в детской спортивной школе 2, 9
 Луцишин В. Все зависит от нас самих 4, 12
 Розенфельд Я. Перворазрядников можно готовить и в школе 1, 13
 Рощупкин Г. Обучение подростков тройному прыжку 5, 6
 Сулиев Л. Методы выявления копьеметателей среди подростков 1, 10
 Теннов В. Растет смена 10, 14
 Штангер И. Спорт укрепляет здоровье школьников 8, 8
 Филатов С., Ягодин В. С шестом прыгают подростки 8, 9
 Юношеская спартакиада 11, 10

Техника и методика тренировок

Бандейкина Л., Люлько Р. О переднем толчке в беге на короткие дистанции 9, 15
 Буланчик Е. Почему мы отстаем в беге на 110 м с/б 4, 17
 Верхошанский Ю. О главном в тройном прыжке 8, 12
 Волков В. Выступают советские многоборцы 11, 15
 Горожанин В. Особенности техники или недостатки? 1, 15
 Дьячков В. Обучение технике перекидного способа прыжка 4, 13
 Дьячков В. Прыжки в высоту и с шестом 11, 12
 Еленский Г. Высший класс спортивного мастерства 6, 17
 Кокунов В. Техника барьерного бега А. Михайлова 6, 25
 Краснов С. Правильно понимать специализацию 1, 17
 Креер В. Наш опыт 9, 19
 Крейнис З. К единому мнению 1, 14
 Кузнецов С. Прыжки в длину и тройным 12, 14
 Литуев Ю. Как я тренируюсь 5, 23
 Майский А. Механизм отталкивания при беге 2, 11
 Макаров А. Развивать кроссы как вид легкой атлетики 3, 15
 Малиновский Н. Упражнения с шаровидными штангами 12, 16
 Марков Д. О крайностях в обучении метанию 3, 13
 Марков Д. Техника метания копья 5, 14
 Озолин Н. Заниматься зимними видами спорта 1, 16
 Озолин Н. Не снижать темпов тренировки осенью, заранее подготовиться к зиме 9, 13
 Остапенко А. Успех бегуну приносит не только тактика 7, 8
 Подведем итоги дискуссии по спринту 6, 13
 Пугачевский А. Ответ В. Горожанину 2, 12
 Северцов Н. Упражнения типа «хлеста» в тренировке метателей 1, 18
 Семенов Д. О спортивной подготовке спринтера 5, 9
 Стуколов А., Фруктов А. Пути совершенствования техники спортивной ходьбы 8, 16
 Типаков В., Чернобай В. Улучшать технику прыжка с шестом 4, 19

Турова Г. В чем секрет техники В. Крепкиной 5, 24
 Турова Г. Особенности тренировки женщин 3, 12
 Турова Г. Рациональная техника М. Голубничей 5, 9
 Уралов И. Как бегают М. Никольский 5, 12
 Ухов В. Современная техника спортивной ходьбы 2, 15
 Филин В., Матвеев Л. Тренировка легкоатлетов в заключительном периоде 9, 11
 Черкашин П. Все ли беговые упражнения полезны 3, 10
 Шехтель Ал., Шехтель Ар. О двигательном навыке и качестве 7, 9
 Шорец П. Тренировка марафонца С. Попова 8, 14

Наука и спорт

Бирюкова З. Физиологическое обоснование индивидуализации тренировок 1, 20
 Борисевич Н., Шувалов Ф. Динамометрический метод контроля 3, 17
 Дембо А. Повышенные нагрузки и врачебный контроль 9, 16
 Донской Д. О биодинамическом анализе спортивной техники 4, 21
 Донской Д. Взаимодействие сил в движениях легкоатлета 5, 17
 Донской Д. Структура спортивных движений в легкой атлетике 6, 20
 Донской Д. Методы регистрации спортивных движений 7, 11
 Донской Д. Анализ движений в спортивной технике 8, 17
 Иссурич З., Кузнецов А., Шехтель А. Приемы повышения отчетливости мышечных ощущений 5, 19
 Корецкий В. Быстрота движений и возраст 9, 17
 Озолин Н. Суточный и недельный режимы спортсмена перед ответственными соревнованиями 7, 13
 Пуни А. Волевая подготовка легкоатлетов 2, 17
 Серопегин И. Дыхание при метаниях и прыжках 12, 18
 Фруктов А. Обзор диссертаций по легкой атлетике 3, 18
 Яковлев Н. Значение витаминов для спортсмена 8, 18
 Яковлев Н. Значение пищевых белков для спортсмена 10, 19

По Советскому Союзу

Аксельрод С. Конгресс здоровья 8, 23
 Алабин В. Занимаемся круглый год 11, 24
 Андреев В. Юбилейная спартакиада 11, 20
 Андреев М. Резервы — главное условие успеха 11, 21
 Бартечев Л. Бегать длинные отрезки 4, 24
 Бару И. Рыцари беговой дорожки 6, 27
 Биргер Н. Легкая атлетика в Белоруссии за 40 лет 1, 22
 Блюмфельд В. В горах Дагестана 8, обл.
 Богачек П., Выставкин Н. Легкая атлетика на Украине 7, 17
 Важное решение 1, 22
 В несколько строк 12,

Во Всесоюзном комитете 6, 22
 Воспитатели мастеров спорта 12, В союзных республиках 2, 23
 В честь 40-летия ВЛКСМ 6, 11
 Голубничая М. Неустанно совершенствовать технику 3, 2
 Горшков Е., Косвинцев Б., Лирман С. Первая репетиция 7, 15
 Два юбилея: В. Стариков, Р. Люлько 3, 24
 Движение рекордов СССР и мира за 40 лет 1, 32
 Десять лучших легкоатлетов СССР на I.V 1958 г. 5, 25; на I.VI 1958 г. 7, 25
 Ершов П. В авангарде 2, 19
 Жирмунский А. В Петербургском политехническом институте 5, 26
 За десять лет. Результаты первого, десятого, двадцать пятого, пятидесятого и сотого легкоатлета СССР за 1948—1957 гг. 7, 8, 9, 10, 11, обложка
 Захаров Г. Спортсменка из Горького 12, 24
 Зыбина Г. Залог успеха в круглогодичной тренировке 3, 23
 Коваль Т. Преподаватели обсуждают проект программы 8, 27
 Косвинцев Б. Нерешенные проблемы 9, 21
 Косвинцев Б. Не снижать взятых темпов 5, 20
 Косвинцев Б. Результаты мастера спорта показаны зимой 3, 23
 Косвинцев Б. Соревнования имени братьев Знаменских 8, 11 и 20
 Косвинцев Б. Успех спортсменов Российской Федерации 12, 20
 Куду Ф. Новый стадион в Тарту 1, обл.
 Кузнецов С. Быть сильнее в десятиборье 2, 21
 Либкинд Л., Мудрик Н. Юбилейная спартакиада «Динамо» 10, 21
 Лин Ал. Летопись недавних лет 6, 29
 Лобастов С. На дорожке и в походе 2, 22
 Львов Б., Шафран А. Из прошлого русского спорта 10, 27
 Мастера пришли в школу 4, 23
 Модой Г. Спортсмен-тренер, 2, 22
 Над чем будет работать Всесоюзная секция в 1958 г. 2, 29
 На первенстве Москвы 11, 23
 Наши юбиляры 4, 25; 7, 22; 8, 28
 Новые рекорды 1958 г. 7, 21
 Осипов И. Славный путь 1, 24
 По призыву тренеров Российской Федерации 6, 23
 Пукирев В. В борьбе за мастерство 10, 24
 Пукирев В. Рекорды и нули 8, 22
 Ратов П. Просматривая протоколы соревнований 7, 23
 Рекорд вернулся в СССР 9, 19
 Рохлин Э. Возможности реализуются плохо 10, 25
 Сергеев И. Сила в движении 8, 25
 Сергеев Л. Рубеж 8000 очков преодолен 7, 20
 Соболев П. На старте спортсмены профсоюзов 11, 18
 Степанов П. Борьба за мировой рекорд 2, 21
 Страшнов В. Как мы начинали 9, 27
 Теннов В. Первые весенние 6, 24
 Теннов В., Филин В. Выступают тренеры и спортсмены 3, 19

VI Спартакиада профсоюзов 6, 19
Лучшие легкоатлеты СССР за 1957 г.
(тридцать результатов) бесплатное
приложение к № 2 журнала

За рубежом

Андреев В. На спартакиаде дружественных армий 12, 26
Андреев П., Кайтмазова Е. Перед первенством Европы 1958 г. 1, 27; 2, 26
Встречи с зарубежными спортсменами 12, 29
Десять лучших легкоатлетов мира в 1957 г. 1, 30
Десять лучших легкоатлетов Европы за 1957 г. 2, 29
Зарубежная хроника 1, 29; 2, 30; 3, 27; 4, 28; 7, 32; 11, 30
Знать свой темп бега 4, 31
Илев Н. На дистанциях дружбы 6, 31
Илев Н. На очередном конгрессе ИААФ 11, 29
Кайтмазова Е. Зимний сезон в США 5, 32
Календарь основных международных соревнований в 1958 г. 2, 31
Легкоатлеты США в Варшаве 9, 32
Макаров А. Тренировка американских бегунов на средние дистанции 9, 30
Макаров А. Тренировка английских бегунов на средние дистанции 7, 30
Макаров А. Тренировка бегунов европейского континента 12, 27
Марьяновский В. На дистанциях дружбы 6, 31
Накануне VI Первенства Европы 3, обложка
Описание трассы марафонского бега на первенстве Европы 1958 г. 3, 32
Оуэнс, Снайдер, Морроу, Джексон. О подготовке спринтера 1, 25; 2, 24
Подготовка сильнейших американских бегунов на 400 м 3, 27

Поляк С. Все готовятся к Стокгольму 7, 29
Поляк С. Новые рекордсменки мира 8, 29
Поляк С. Новые рекорды 10, 29
Поляк С. Шведы готовятся к чемпионату 5, 28
Прагер Р. Международные встречи сборных команд союзных республик 9, 25
Рохлин Э. Неделя Балтийского моря 9, 29
Садовский В. Сборная команда СССР в ФРГ 11, 26
Сенярский С. Наши претенденты на призовые места 5, 27
Силовые упражнения американцев 5, 30
Смирнов А. Легкоатлеты Германии снова едины 4, 26
Советские легкоатлеты в странах Европы 8, 30
400 м быстрее 45 сек. 4, 29
Янецкий А. Так готовятся легкоатлеты Чехословакии 3, 25

Библиография

Верхошанский Ю. Монография о прыжках в высоту 11, 31
Новые книги 2, 30; 4, 31
Ежегодники по легкой атлетике 7, 25
Раков А., Люлько Р. Книга о беге (Ф. Стампфл «О беге») 3, 31

Читатели предлагают

Панкратов Л. Катушка для финишной нитки 8, 32
Шостак М. Экран для стартового пистолета 8, 31

Читатели пишут

Захарченко Л. «Есть ли талантливые бегуны среди юношей» 8, 24

Верхошанский Ю. О недостатках одной системы обучения 1, 31

Консультация

Абельсон С. Новинки спортивного инвентаря 10, 32
Еленский Г. Советы судьям 3, 29
Лакербай О. Для тренировки метателей 11, 32
Попов В. Конструкция ямы для прыжков в высоту 6, обл.

Кинограммы (на вкладках)

Бегать как Юрий Литувев 6
Коробков Г. Старт Б. Морроу и Д. Зима 8
Техника выдающихся барьеристов (Диллард, Дофф) 3
Дьячков Б. Так прыгает Роберт Шавлакадзе 7
Дьячков В. Техника сильнейших в мире прыгунов в высоту (Ю. Степанов, В. Ситкин, И. Кашкаров) 1
Кузнецов С. На правильном пути (И. Тер-Ованесян) 7
Прыгает рекордсмен мира Р. Гутowski 6
Марков Д. Лучшие метатели мира (Уильям Нидер, Артур Ортер) 2
Техника метания диска олимпийского чемпиона Альфреда Ортера 9
Диск метает Бабка 12
Копье метает Франклин Хелд 9
Сулиев Л. Почему И. Яунземе не показывает своих лучших результатов 8
Ядро толкает Даллас Лонг 10
Тутевич В. Ядро толкает молодой мастер (В. Липснис) 7
Тутевич В. Техника толкания ядра П. О'Брайена 11
Фруктов А. Техника сильнейших в мире скороходов (Н. Рид, Д. Дордо-ни, Л. Спирин, А. Микенас) 4
Хоменков Л. Изучайте технику бега В. Куца 5

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Л. С. Хоменков (редактор), Б. Е. Косвинцев (отв. секретарь), Д. П. Ионов, Г. В. Коробков, Б. Н. Львов, Д. П. Марков, Н. Г. Озолин, П. В. Ратов, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Адрес редакции: Москва, К-104, М. Бронная ул., д. № 4. Тел. Б 3-04-57, Б 8-96-72.

Художественный редактор В. И. Казакова

Корректоры Р. Б. Шупкиова и А. Ю. Гринштейн

Сдано в производство 5/XI 1958 г.
Формат бумаги 60 × 92¹/₈, 2 бум. листа.

A09874
4 п. л. + 0,5;

Зак. 704
6,90 уч.-изд. л.

Подписано к печати 2/XII 1958 г.
69 000 зн. в п. л. Тираж 26 500 экз.

Издательство «Физкультура и спорт», Москва, К-50, М. Гнездииковский пер., д. 3.

13-я типография Московского городского совнархоза. Москва, ул. Баумана, Гарднеровский пер., д. 1а.

Малый ленинградский марафон



Ветеран пробега 75-летний Ф. Забелин



Старт пробега



Олимпийский чемпион В. Куц поздравляет победителя Н. Румянцева

Тридцатикилометровый легкоатлетический пробег Пушкин—Ленинград по праву считается одним из крупнейших соревнований сезона. Пробег, или, как его называют, «малый ленинградский марафон», собирает всегда большое количество участников. В этом году он проводился в 32-й раз. На старт в г. Пушкин вышел 131 бегун. Многие из них в тренировках пробежали не одну тысячу километров, чтобы участвовать в этом крупнейшем соревновании бегунов-стайеров. Наряду с командами спортсменов Ленинграда и Москвы в пробеге участвовали бегуны 16 городов страны: Курска, Нерехты (Костромская обл.), Ростов-на-Дону, Чебоксар, Томска и других.

У «ленинградского марафона» есть хорошая особенность: в нем ежегодно участвуют не только молодые спортсмены, но и большая группа «старичков» в возрасте более 50 лет. Ленинградцы даже именуют это соревнование «пробегом ветеранов».

Группу ветеранов в пробеге этого года возглавил старейший участник москвич М. Годин. Сейчас ему 68 лет, однако для своего возраста он отлично преодолел 30 км — за 2:40.15.

Среди шести выступавших спортсменов в возрасте более 50 лет победу одержал курский бегун В. Бунак — 1:56.39,4. В следующей группе «старичков», в возрасте 40 лет, победил москвич Н. Попов — 1:41.33,6.

Вне конкурса, уже в черте г. Ленинграда, в пробег включился 75-летний Федор Андреевич Забелин. Преподаватель физического воспитания одной из школ г. Люботин Харьковской области, Забелин более 30 лет был участником «ленинградского марафона».

Зрители бурными овациями встретили на Дворцовой площади ветерана советского спорта.

Среди спортсменов, оспаривающих первенство в основной группе, победил ленинградец Н. Румянцев — 1:38.45,2, вторым был Н. Терентьев — 1:40.34,6. У бегунов в возрасте до 21 года лучшим был А. Сердюков (Ленинград) — 1:50,36,0.

Текст и фото В. ГАЛАКТИОНОВА



Лазаруктмиллэт. В. атоф. И. ташт