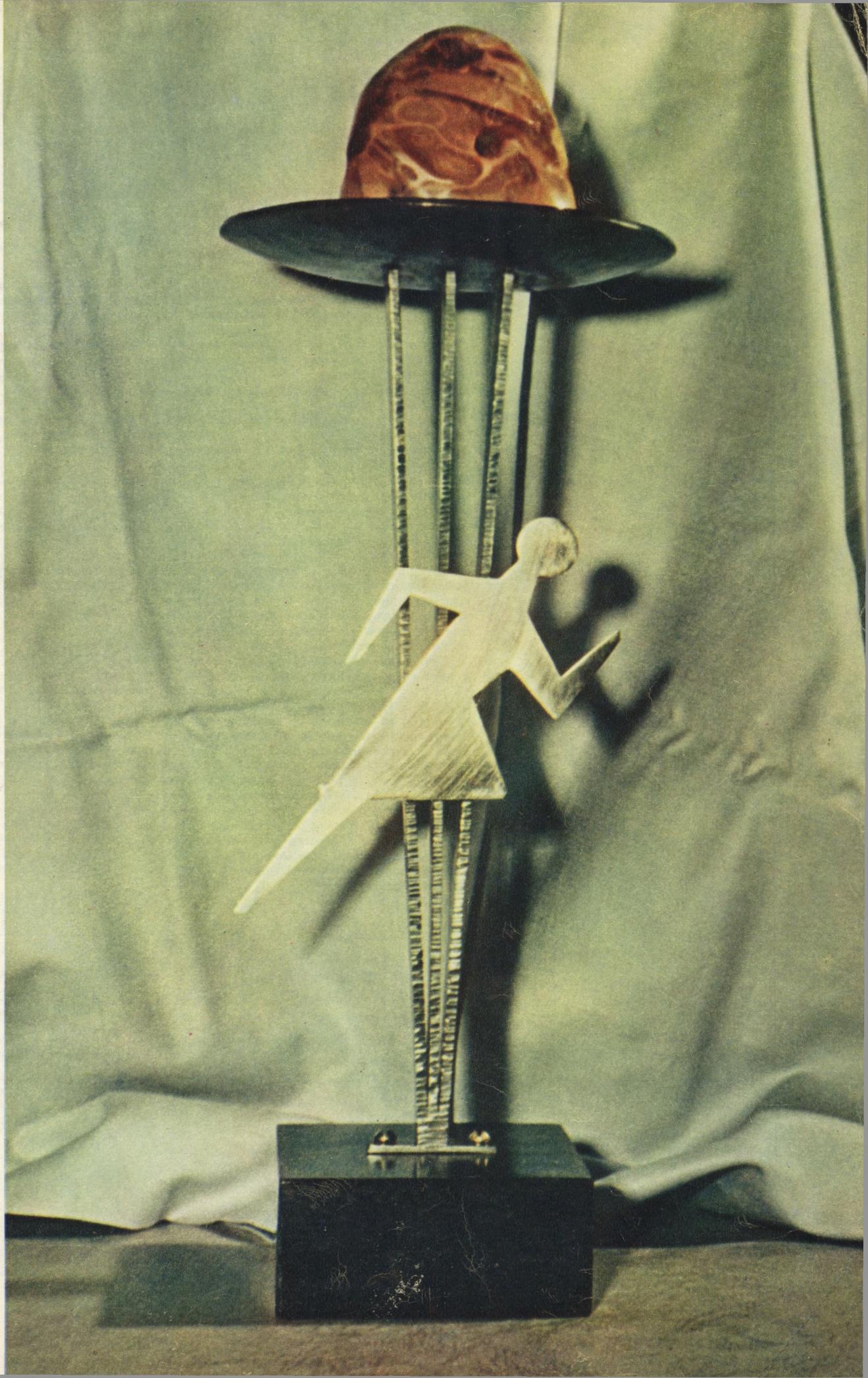


ЯНВАРЬ • 1970

Легкая атлетика



МОСКВА—

ПРЕТЕНДЕНТ

№ 1

Москва — олимпийский претендент № 1. Таков лейтмотив мировой прессы, обсуждающей предложение Моссовета, поддержанное Олимпийским комитетом СССР, выдвинуть кандидатуру столицы нашей Родины на организацию Олимпийских игр 1976 года.

Москва давно уже снискала славу спортивного города. Более четверти миллиона москвичей занимается легкоатлетическим спортом. К услугам московских спортсменов 69 стадионов, среди которых выделяется гигант в Лужниках. В скором времени столица будет иметь еще целый ряд стадионов, оборудованных по последнему слову техники.

Наша столица великолепно справлялась с состязаниями не меньшего масштаба, чем олимпийские игры. В 1956 году в финале I Спартакиады народов СССР приняли участие 9240 спортсменов. В том же году Мельбурнская Олимпиада собрала 8180 участников. В финале II Спартакиады народов СССР выступило 8450 человек, а на Олимпиаде в Риме — 7000. Отлично зарекомендовали себя наши организаторы соревнований, а советские судьи по легкой атлетике пользуются заслуженным авторитетом во всем мире.

На самом высоком уровне проводились в Москве и международные встречи легкоатлетов. Вспомним 1958 год, первый матч СССР и США. Вот, что говорили тогда наши гости. Ральф Колсон, руководитель американской команды: «Огромное впечатление произвел на нас Центральный стадион, на котором проходили соревнования. Таких спортивных комплексов мне еще не приходилось видеть». Чарльз Дюмас, олимпийский чемпион по прыжкам в высоту: «От всего сердца хочу сказать, что наслаждался пребыванием в Советском Союзе. Нас приняли очень гостеприимно.» Не менее восторженно отзывались о пребывании в нашей столице и другие легкоатлеты, побывавшие в гостях у Советских спортсменов.

Мировая спортивная общественность с большим интересом восприняла весть о выдвижении кандидатуры Москвы на организацию Олимпийских игр 1976 года. «Я воочию убедился в том, что Советский Союз может хорошо организовать олимпийские игры, когда присутствовал на Спартакиаде народов СССР в Москве и когда наблюдал за некоторыми другими крупными соревнованиями в Советском Союзе. Все эти соревнования были превосходно организованы», — заявил президент Международного олимпийского комитета Эвери Брендедж.

Решение о месте проведения Олимпийских игр 1976 года примет Международный олимпийский комитет на своей сессии, которая состоится в мае нынешнего года в Амстердаме. На право организации Олимпийских игр, кроме Москвы претендуют Лос-Анджелес, Монреаль и Флоренция. Но именно Москва в глазах мирового общественного мнения — претендент № 1 на организацию Олимпийских игр 1976 года. Право на оптимизм дает нам огромный авторитет советского спорта, блестящие победы наших олимпийцев на стадионах Хельсинки, Мельбурна, Рима, Токио, Мехико, колоссальный опыт проведения в нашей стране крупнейших международных соревнований.

В НОМЕРЕ:

- | | |
|---|---|
| 1 «Календарь-70» | 15 К. Пушкарев «Колосс из «Колоса» |
| 2 «У легкоатлетов Узбекистана» | 20 «Знаете ли вы легкую атлетику!» |
| 4 «Диссертация защищается дважды» | 22 С. Шенкман «Лекарство — бег» |
| 7 Л. Сулиев «Советская школа метания копья» | 25 В. Михайлов «Можно ли верить словарию Узбстера!» |
| 9 «На всесоюзной конференции тренеров» | 26 К. Буханцов «Афинский дневник» |

На нашей обложке. Главный приз соревнований журнала «Легкая атлетика».

Фото В. Бровко

На четвертой странице обложки. «Новогодняя шутка».

Рисунок художника Е. Шабельникова

На страницах журнала фото В. Кутырева, Н. Волкова, А. Бочинина, К. Буханцова, Г. Туровой, В. Светланова (все Москва), В. Галактионова (Ленинград), Ю. Вишневого (г. Сочи), А. Утая (г. Ташкент), О. Галушко (г. Краснодар). Кинограмма К. Баранова (Москва)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Орган Комитета по физической культуре
и спорту при Совете Министров СССР

Год издания шестнадцатый

№ 1 (177) январь 1970

КАЛЕНДАРЬ-70

КРУПНЕЙШИХ ВСЕСОЮЗНЫХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Февраль

- 25—26 — Зимние всесоюзные и международные состязания в закрытых помещениях Москва
- 26—28 — Всесоюзные зимние состязания молодежи Ленинград

Март

- 14—15 — Первый зимний чемпионат Европы в закрытых помещениях Вена

Апрель

- 3—4 — Первенство СССР по кроссу (взрослые и юниоры) Кисловодск
- 3—6 — Всесоюзные весенние состязания юношей Сочи
- 28—29 — Всесоюзные весенние состязания по метаниям и спортивной ходьбе Сочи

Май

- 9 — Финал всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» Москва
- 28—30 — Кубок СССР—Кубок «Известий» (предварительные состязания)

Июнь

- 4—5 — Всесоюзные и международные состязания «Кубок Риги» Рига
- 19—20 — Всесоюзные и международные состязания по бегу на призы газеты «Правда» Москва

- 27—28 — Матч команд СССР и ГДР по многоборьям (десятиборье, пятиборье) Таллин

Июль

- 2—3 — Мемориал братьев Знаменских Киев
- 8—10 — Кубок СССР — Кубок «Известий» (полуфинальные соревнования)
- 18—21 — Первенство СССР среди юношей Вильнюс
- 23—24 — Матч команд СССР — США Ленинград
- 28—31 — Первенство СССР среди молодежи Брянск

Август

- 1—2 — Кубок Европы для мужских команд (полуфинальные соревнования) Цюрих
- 2 — Кубок Европы для женских команд (полуфинальные соревнования) Бухарест
- 15—16 — Матч команд СССР и ФРГ по многоборьям (десятиборье, пятиборье) Таллин
- 22 — Кубок Европы для женских команд (финал) Будапешт
- 29—30 — Кубок Европы для мужских команд (финал) Стокгольм
- 7—9 — Международные состязания юниоров «Дружба» Румыния
- * Матч команд Белорусская ССР — Болгария (взрослые)
- * Матч команд Белорусская ССР — Болгария (юниоры)
- * Матч команд Латвийская ССР — Болгария

Сентябрь

- 3—6 — Всемирные студенческие игры (Универсиада) Турин
- 11—15 — Первенство СССР Днепропетровск
- 11—13 — Первое первенство Европы среди юниоров Париж
- 26—27 — Матч команд СССР — ГДР—Польша Эрфурт

Октябрь

- 3—4 — Матч команд Украинской ССР и Румынии (юноши) Яссы
- 8—11 — Кубок СССР для мужских и женских команд (финал) Краснодар, Тбилиси
- 10—11 — Международные соревнования по спортивной ходьбе на Кубок Лугано (финал) Франкфурт-на-Майне
- 17—18 — Всесоюзные соревнования по эстафетному бегу на призы газеты «Советский спорт» Тбилиси
- * Международные соревнования — «Мемориал 26 комиссаров» Баку

Примечание. Знаком * отмечены состязания, сроки и место проведения которых находятся пока в стадии согласования.



Улегкоатлетов УЗБЕКИСТАНА

Узбекская ССР

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

* Первым из легкоатлетов Узбекистана победителем чемпионата страны стал разносторонний спортсмен Н. Овсянников, который оказался сильнее в беге на 110 м с/б на Спартакиаде 1928 года. В дальнейшем чемпионами страны в разные годы становились копьеметательница М. Торопова, прыгунья в высоту В. Баллод-Лебединская и прыгун тройным О. Ряховский.

* Н. Овсянников стал и первым рекордсменом страны. Начиная с 1927 года он неоднократно улучшал всесоюзный рекорд в беге на 110 м с/б. Ему первому из отечественных барьеристов удалось достичь рубежа 17 секунд. Это произошло 14 августа 1927 года. Кстати говоря, в тот же день ему удалось установить и еще один всесоюзный рекорд — в прыжках в высоту. С тех пор Овсянников еще дважды устанавливал рекорды в барьерном беге. Ровно через год, на Спартакиаде 1928 года он пробежал дистанцию за 16,4. Еще через день ему удалось показать результат 16,2, однако в качестве рекорда этот результат не был засчитан, так как спортсмен сбил во время бега два барьера, а по тогдашним правилам рекорд из-за этого обстоятельства не мог быть засчитан.

* Первым рекордсменом мира стал О. Ряховский. В 1958 году в Москве во время матча СССР—США он не только занял первое место, но и прыгнув на 16,59, установил новый мировой рекорд. В последние годы значительных успехов добилась барьеристка Р. Бабич, превышавшая мировое и европейское достижение в барьерном беге на 200 м. Последний ее результат является европейским достижением.

* В республике хорошо знают имена легкоатлетов, успешно выступавших в сезоне 1969 года. Среди них спринтер Людмила Хазанова, метатель молота Шамиль Шарипов, бегуны на средние дистанции Зоя Муртазина и Раис Юнусов, прыгун в высоту Ага Догбаев, скороход Ремир Мухамеджанов, марафонец Меердек Акимбаев.

* Спортивная и общественная деятельность узбекских легкоатлетов неоднократно отмечалась различными наградами. В 1962 году Республиканская федерация была отмечена за хорошее проведение командного чемпионата страны. Различных наград удостоены и отдельные легкоатлеты, тренеры, судьи, организационные работники.

* Первыми из узбекских арбитров по легкой атлетике высшую в стране судейскую категорию — всесоюзную — получили Ю. Евдокимов и В. Сивинцев. Произошло это в 1948 году. С тех пор судьями всесоюзной категории стали — ташкентцы П. Перцев, А. Березовский, И. Саакьянц, А. Борисов, В. Барышев, Г. Горб, Т. Тарнова, Е. Саматов из Термеза, В. Бессенерных из Самарканда, Л. Азиян из Бухары, И. Холмецкий из Коканда.

* До недавнего времени Ташкент славился своими стадионами, теперь к ним прибавилось и еще одно спортивное сооружение — универсальный Дворец спорта, в котором тренируются и соревнуются представители самых различных видов спорта, в том числе и легкоатлеты. По отзывам сильнейших наших атлетов, познакомившихся с этим Дворцом, он является одним из лучших в стране.

* Олег Ряховский уже упоминался выше. Следует добавить, что Ряховский — единственный пока представитель республики, ставший призером чемпионата Европы. В 1958 году он завоевал серебряную медаль. Ныне Ряховский закончил свою спортивную карьеру. Он защитил диссертацию, стал кандидатом технических наук и работает преподавателем в вузе.

ИТОГИ ГОДА

Легкоатлеты Узбекистана в минувшем сезоне установили один европейский и два всесоюзных рекорда. Известная ташкентская барьеристка, член сборной команды страны Роза Бабич уже несколько раз выполняла в этом сезоне мастерский норматив на двухсотметровой барьерной дистанции. Она как бы примеривалась к своему рекорду. А после того как этот рекорд побила на две десятилетия Галина Митрохина, Роза не огорчилась и вскоре вернула себе рекорд, сбросив еще две десятилетия с результата Г. Митрохиной. Теперь рекорд Бабич — 26,7 — является третьим результатом в мире за все годы.

Два всесоюзных рекорда установили юные спринтеры в конце апреля. Команда юношей младшего возраста в составе Владимира Здобнова, Геннадия Якобсо-

на, Дмитрия Недоступова и Сергея Петрова в эстафете 4×100 м пронесла эстафетную палочку за 43,3. Эта же команда улучшила и всесоюзный рекорд в эстафете 4×200 м, показав на финише — 1.33,1.

Два новых мастера спорта появились в Узбекистане в прыжках в высоту. 2,06 преодолел студент института физкультуры Вячеслав Желнов, а его сокурсница Валентина Чулкова дважды в этом сезоне преодолела планку на высоте 1,68.

Из других результатов можно отметить результат быстро прогрессирующего шестовика Николая Капустина, который на первенстве страны в Киеве сразу на 26 см побил уже порядком устаревший рекорд республики по прыжкам с шестом.

Насыщенный соревнованиями календарь будет у узбекских легкоатлетов в 1970 году. Большое внимание уделяют они знакомству со своими предполагаемыми соперниками на Спартакиаде народов СССР 1971 года. Поэтому они и включили в свой календарь соревнования с приглашением многих известных спортсменов из обществ и республик страны.

Летний спортивный сезон Узбекистана начнется лично-командным первенством республики по марафонскому бегу и спортивной ходьбе на 20 км. Хозяева соревнований приглашают на него всех

В ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ

сильнейших спортсменов страны. Первенство будет проходить в апреле в городе химиков Чирчике.

Решением Совета Министров республики в октябре будет проведено открытое республиканское первенство по легкой атлетике на приз Совета Министров, на которое приглашаются спортсмены Азербайджана, Белоруссии, Грузии, Казахстана, Киргизии и Молдавии — ближайшие соседи узбекских легкоатлетов в таблице командного первенства спартакиад. Кроме спортсменов шести республик на соревнования будет приглашена персонально группа сильнейших легкоатлетов страны. Первенство будет проходить по программе Спартакиады народов СССР 1971 года. Предполагается, что соревнования пройдут на дорожке и секторах с новым покрытием «Стрела-102», созданном в республике.

РОЗА БАБИЧ

...Из Челябинска пришло сообщение о том, что во время четвертьфинальных состязаний на Кубок СССР Роза Бабич (Ташкент) установила новое всесоюзное и европейское достижение в беге на 200 м с/б — 26,7.



Передо мной лежат документы характеризующие наш отечественный синтетический материал, названный его создателями «Стрела-102». Заслуга в создании нового материала для покрытия легкоатлетических дорожек и секторов принадлежит группе ташкентских энтузиастов. С одной стороны, это директор стадиона «Текстильщик» С. Н. Зубарев и его сотрудники, на плечи которых легла большая часть исследовательской работы, а с другой — коллектив завода резинотехнических изделий, возглавляемый главным инженером Э. А. Аврутиной.

Не сразу пришел к «Стреле» Зубарев. Вот уже около двадцати лет работает он на ташкентских стадионах «Спартак», «Пахтакор», «Текстильщик» и везде его стараниями создаются новые покрытия. Еще в 1956 г. на ташкентских беговых дорожках, созданных Зубаревым и его товарищами, тренировалась сборная команда легкоатлетов страны перед отлетом в Мельбурн. В 1962 г. на дорожке «Пахтакора» Э. Озолин побил рекорд страны в беге на 100 м.

На смену гаревому покрытию пришли асфальтобитумные и другие покрытия, в состав которых неизменно входил битум. Строительство такой беговой дорожки в Алма-Ате пять лет назад расценивали очень высоко. Наличие готовых материалов, быстрота изготовления во многом способствовали успеху нового покрытия. Единогласно проголосовали за него и спортсмены. Пожалуй, главным недостатком новых покрытий было лишь их слабое сопротивление колебаниям температур. В жару они становились мягкими, в холод — твердыми. Твердел битум и со временем. Такая дорожка увеличивала количество травм. Да и служит такая дорожка всего несколько лет.

Новое, тартановое покрытие вызвало некоторые изменения в технике и

„СТРЕЛА-102“ НА СТАРТЕ

методике тренировки легкоатлетов. Появление тартана активизировало исследовательские работы по созданию других синтетических материалов для покрытия стадионов, залов, спортивных площадок. И вот в Ташкенте создан новый материал «Стрела-102». Готова техническая документация на изготовление, созданы первые метры материала, уложенные и опробованные спортсменами в секторах для прыжков ташкентского стадиона «Пахтакор».

После испытания экспериментальных дорожек комиссия, состоящая из специалистов, представителей спортивных организаций, известных спортсменов и тренеров, признала «Стрелу-102» отличным покрытием для беговых дорожек и секторов, да и не только для них. Сейчас, например, ташкентцы разрабатывают планы покрытия «Стрелой» футбольных полей, спортивных площадок и т. д. Это намного удлинит соревновательный сезон, а в условиях теплого климата Средней Азии вообще позволит спортсменам круглый год заниматься на свежем воздухе.

Слухом, как говорят, земля полнится. И вот, узнав о новом покрытии, пишут Зубареву и на завод из Алма-Аты и Вильнюса, Москвы и Киева, из больших и малых городов с просьбой прислать документацию, образцы или принять заявки на изготовление нового материала. Пачка писем и заявок все растет и растет.

На сегодняшний день завод может выпустить (и выпускает) плитки разме-

ром 500×500 мм. Это не совсем удобно, так как наклеенные плитки в дальнейшем могут отставать от основы. Поэтому завод готовится выпускать ленту шириной 1,25—1,5 м и практически любой длины. Такая лента для покрытия одной беговой дорожки в 100 м весит около 2 тонн и практически не будет сдвигаться. Это еще больше удешевит строительство, ведь достаточно иметь лишь бетонное основание, на которое, как ковровую дорожку, расстилают покрытие, и беговая дорожка готова.

«Стрела-102» совершенно не реагирует на проколы, практически не рвется и выдерживает перепад температур от —60 до +60°С. Материал эластичен, гигиеничен, пока его стоимость примерно в два раза больше битумных покрытий, но долговечность во много раз больше, поэтому первоначальные затраты с лихвой окупаются дальнейшей эксплуатацией.

Правда, завод испытывает некоторые трудности. Новое оборудование не приспособлено для выпуска тартановой толщиной, поэтому пришлось произвести дополнительную отладку машины, найти способ изготовления рифленой поверхности плиток. Сейчас завод ждет поставки рифленого вала, установка которого позволит выпускать дорожки любой длины и любого цвета по желанию заказчика.

Ташкентский завод резинотехнических изделий невелик, поэтому коллектив авторов в интересах дела готов передать техническую документацию любому другому, более мощному, заводу с тем, чтобы уже в самое ближайшее время производство «Стрелы» было начато в широких масштабах. Тем более, что сырьё для производства достаточно.

Геннадий ЧАГИН,
судья всесоюзной категории

...Спортсмен Роза начала заниматься поздно. Она познакомилась с легкой атлетикой в 1958 г. Ей было тогда уже 18 лет. Семья жила недалеко от Ташкента. Мать одна поднимала на ноги нескольких детей. До спорта ли было Розе? И только поступив в Ташкентский институт физкультуры, она начала регулярные тренировки. Ее любимым видом спорта стал спринтерский бег. Позже Роза не раз становилась призером республиканских соревнований. Но выше I разряда результаты не росли.

Уже на третьем курсе института Роза попробовала барьерный бег и постепенно он вытеснил «чистый спринт». На первенстве страны Бабич дебютировала в 1965 г. К этому времени она уже окончила институт. У нее росла дочь. Роза уже и не рассчитывала на высокие результаты, думала бросить спорт. И действительно, откуда только брались силы у этой хрупкой женщины. Семья, работа, тренировки — все легло на плечи Розы.

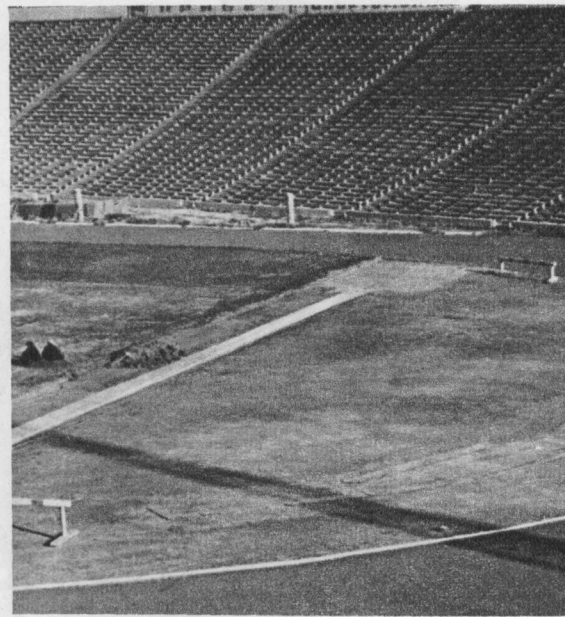
Днем своего второго спортивного рождения считает Роза выступление на Юбилейной Спартакиаде народов СССР, где она стала бронзовым призером на только что введенной новой дистанции 200 м с/б с результатом 27,5. В финале

бега на 100 м с/б она была шестой — 13,9. Только тут она по-настоящему поверила в свои силы, и помог ей в этом тренер Виктор Илларионович Барышев, с которым она готовилась к Спартакиаде. Осенью того же года на матче олимпийских команд в Ленинкане Роза Бабич устанавливает европейский рекорд, пробежав дистанцию за 27,1.

Позади еще год работы. Составлен подробный план тренировки, который должен приблизить рекордное время спортсменки к мировому достижению. Готовилась к побитию рекорда, но его неожиданно для Розы побил Галина Митрохина.

Роза, вошедшая в сборную команду Вооруженных Сил, тренировалась в это время под руководством одного из сильнейших в прошлом барьеристов, заслуженного мастера спорта Юрия Литувца. «Юрий Николаевич очень помог мне своими советами, — говорит Роза. — Не жалея ни сил, ни времени, знакомил меня со всеми тонкостями преодоления барьеров. Мы с ним рассчитывали на 26,4—26,5, но и то, что я показала в Челябинске — 26,7,— тоже хорошо. Думаю, можно пробежать быстрее 26 секунд.

Новая дорожка в Ташкенте на стадионе «Пахтакор»



ДИССЕРТАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТСЯ ДВАЖДЫ

Пожалуй, одной из наиболее поразительных сенсаций закончившегося спортивного года были успехи украинского легкоатлета Валерия Борзова, пробежавшего на первенстве страны 100 м за 10,0 и ставшего победителем на этой дистанции на первенстве Европы в Афинах. Естественно, что всех любителей спорта интересует вопрос о том, какова была система его подготовки.

Наставник Борзова — кандидат биологических наук, доцент Киевского института физической культуры Валентин Васильевич Петровский. Впрочем один этот факт еще ничего не объясняет. Наоборот, приходится удивляться, как ученый и преподаватель,

обремененный большой учебной и исследовательской работой, мог воспитать спринтера, впервые в истории советской легкой атлетики выигравшего звание чемпиона Европы на самой короткой дистанции.

Для того чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к биографии Петровского. Валентин Васильевич Петровский начал заниматься легкой атлетикой еще в юношеские годы, увлекался бегом на короткие дистанции, но даже по тем временам показывал весьма скромные результаты — 11,4 на 100 м. Затем участие в Великой Отечественной войне, ранение. Но и после войны Петровский не изменяет спорту — поступает в школу тренеров, которую оканчивает в 1948 г. Продолжает он выступать и на соревнованиях. Результат 11,1 на 100 м становится для него пропуском в сборную команду Украины. Здесь он встречается с такими опытными, вдумчивыми спортсменами, как Петр Денисенко, Евгений Буланчик, присматривается к работе лучших украинских тренеров.

И вот оказывается, что знаний-то еще маловато. Петровский начинает учиться заочно в Киевском институте физической культуры, заканчивает его и на кафедре физического воспитания медицинского института работает над диссертацией. В 1961 г. Валентин Васильевич защищает диссертацию на звание кандидата биологических наук и переходит в институт физической культуры, где и работает до сих пор в качестве доцента кафедры легкой атлетики и декана спортивного факультета, совмещая педагогическую деятельность на кафедре с тренерской работой.

Ниже мы печатаем запись беседы нашего специального корреспондента В. Теннова с В. Петровским. Что прежде всего бросается в глаза при внимательном ознакомлении с этой беседой? Органическое сочетание научно-исследовательской и педагогической работы. У нас нередко бывает, что защита диссертации становится для тренера самоцелью, временным эпизодом в его педагогической деятельности. Здесь же мы видим, как исследование, наука помогают тренеру, вооружают его знанием закономерностей педагогического процесса, позволяют ему получать информацию о функциональном состоянии его ученика, о правильности применения тех или иных тренировочных средств и методов — словом, помогают управлять тренировочным процессом.

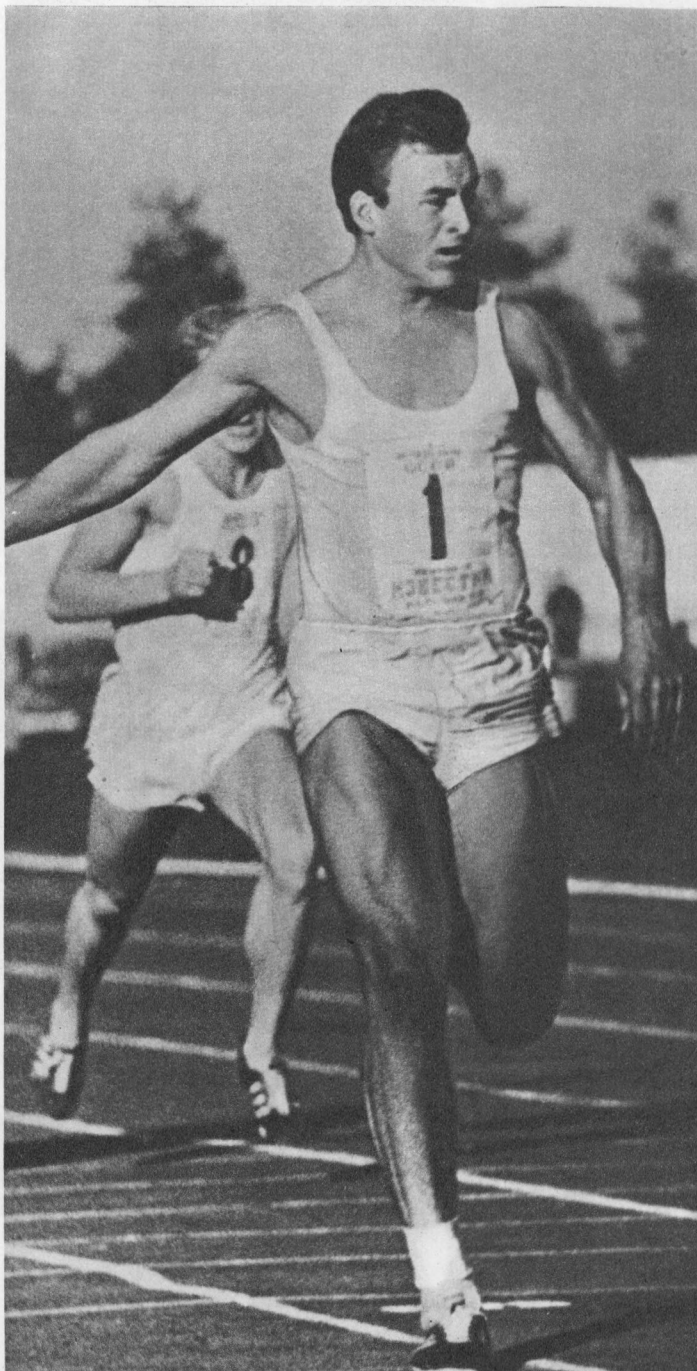
И еще одно несомненно — целеустремленность, твердая последовательность в деятельности украинского тренера. Начиная со времени подготовки диссертации и до настоящего момента Петровский, по существу, работает над одной темой, год за годом расширяя и дополняя ее. Этой цели служат и исследовательская работа в лаборатории института, и его недавняя попытка поставить на службу тренировочному процессу кибернетику, и, наконец, тренерская работа с Борзовым. Тема эта — управление тренировочным процессом, разработка и обоснование тренировочных режимов для легкоатлетов различных специальностей и различной подготовленности...

А теперь послушаем, что рассказывает по этому поводу сам Валентин Васильевич Петровский.

— Вы спрашиваете, как я начал вести научную и тренерскую работу и как я совмещаю их! Все было очень просто. Выступая на соревнованиях и тренируясь, я помогал товарищам, приглядывался к работе тренеров. А потом Школа тренеров и Институт физической культуры. Естественно, что, будучи сам спринтером, я уделял особое внимание воспитанию бегунов на короткие дистанции. Правда, это удавалось не всегда. Так, в моей группе был и стайер А. Тер-Арутюнянц, который вошел в «десятку» сильнейших бегунов страны на 10 000 м. Из моих учеников-спринтеров нельзя не вспомнить о Ф. Панкратове (100 м 10,3 и 200 м 21,3).

Что касается научной работы, то она шла рука об руку с тренерской, помогая мне решать вопросы, то и дело возникающие на пути тренера. Как всякий новичок, я прежде всего обратился к литературе. И надо сказать, что на многое мне открыли глаза труды таких ученых, как Н. В. Зимкин, В. С. Фарфель, Н. Н. Яковлев, Л. П. Чхейдзе, А. В. Коробков, М. Я. Гор-

Финиширует чемпион Европы Валерий Борзов



кин, В. М. Дьячков, Н. Г. Озолин. Именно в трудах этих ученых определяются основные закономерности спортивной тренировки и построения тренировочного процесса.

Однако я обратил внимание, что проблема режима тренировочной работы, чередования работы и отдыха у нас занимают далеко не достаточно. Это и натолкнуло меня на тему диссертационной работы — «Физиологические основы чередования работы и отдыха в спортивной тренировке». Диссертация была подготовлена на материалах работы со спринтерами. Моим научным руководителем был М. В. Лейник, заместитель директора по научной работе Украинского института гигиены труда. Диссертация готовилась и в условиях лаборатории, и в процессе педагогической работы со студентами, мастерами спорта, воспитанниками детской спортивной школы. Исследовались режимы при повторной скоростной работе, причем под режимами понимались условия чередования тренировочной работы с отдыхом.

В итоге нам удалось дать характеристику влияния различных режимов на изменение работоспособности и ее качественные показатели в процессе урока. В зависимости от режима меняются показатели возбудимости, мышечной силы, скорости, выносливости. Моей задачей было создание таких режимов, которые бы способствовали развитию быстроты движений. Так были созданы определенные типовые режимы.

Режим «А», при котором каждое последующее упражнение повторяется через короткие интервалы отдыха в состоянии пониженной возбудимости, при неполном восстановлении. Работа в этом режиме способствует преимущественно совершенствованию скоростной выносливости.

Режим «В», при котором каждое последующее упражнение выполняется в состоянии повышенной возбудимости, при достаточном восстановлении. Работа в этом режиме способствует развитию скорости.

Был исследован также режим «Д», который характеризуется более продолжительными паузами отдыха и применением преимущественно в случае необходимости снизить объем тренировочных нагрузок, но сохранить спортивную форму.

Не будет преувеличением сказать, что диссертация легла в основу моей практической тренерской работы. Исследования в этом направлении были продолжены в руководимой мной и созданной при кафедре легкой атлетики лаборатории управления тренировочным процессом. В этих исследованиях приняли участие преподаватели института, защитившие либо подготовившие на их основе диссертационные работы. Так, диссертация В. Серенко посвящена режиму подготовки бегунов, Б. Юшко — барьеристов, В. Коробченко — бегунов на средние дистанции, Р. Жердочко — методам подготовки и контрольным упражнениям прыгунов в высоту. В нашей лаборатории подготовил и защитил диссертацию на тему о методах педагогического контроля аспирант из Индии Амрик Сидха Сингх.

В этих диссертационных работах исследовалось не только влияние на тренировочный процесс различных режимов, но и разрабатывались вытекающие отсюда принципы построения недельных циклов, методы контроля за изменениями функционального состояния спортсмена в процессе тренировки. Таким образом, научная работа лаборатории послужила фундаментом для нашей практической работы, внесла свой вклад в науку об управлении тренировочным процессом. Начатая мною в 1963 г. работа, связанная с кибернетикой, была задумана как продолжение и дальнейшее развитие науки об управлении.

Все это постепенно подвело нас к созданию «моделей» тренировочных занятий с разной направленностью и с заранее известным воздействием на спортсмена, когда одно занятие направлено на развитие быстроты, другое — скоростной выносливости и т. д. Осуществить это возможно лишь при постоянном контроле за функциональным состоянием спортсмена. Собственно, этот контроль — одна из сторон управления педагогическим процессом. Один из методов контроля, который мы применяем, — хронодиография, которая позволяет нам фиксировать во времени мышечное усилие. На основе этого строится кривая, характеризующая скорость сокращения мышц, силу реакции, способность к расслаблению. Таким образом, эта кривая позволяет нам судить о «мышечной готовности» спортсмена. Судить же о его функциональном состоянии нам позволяет электрокардиография, применение спирографа. Это — текущая информация. Срочную же информацию мы получаем контролируя пульсовые показатели спортсмена.

Теперь мне легче будет ответить на ваш вопрос о системе тренировки Валерия Борзова. Собственно, именно те идеи и принципы тренировочной работы, высказанные мною выше, и

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

были положены в основу подготовки Валерия. Четкое управление педагогическим процессом, постоянный контроль за физическим состоянием и тренированностью бегуна — вот, пожалуй, один из главных принципов нашей работы. Для более точного контроля нами была разработана таблица оценки специальной беговой подготовленности Борзова. Опыт показал, что показатели в беге на 30 м с хода и на 60 м точно коррелируются с достижениями в беге на 100 и 200 м. Конечно, эта таблица составлена специально для Валерия с учетом его индивидуальных особенностей. Однако каждый тренер может составить подобную таблицу для своих учеников.

А сейчас, если это вас интересует, несколько слов о спортивном пути Борзова. В 1966 г. он поступил в Киевский институт физкультуры и начал тренироваться в моей группе. Нужно сказать, что знал я его и раньше и поддерживал связь с его тренером Борисом Ивановичем Войтасом. Работая в детской спортивной школе г. Новая Каховка, Б. Войтас много сделал для формирования будущего чемпиона. Он умело, исподволь закладывал тот фундамент, на котором впоследствии расцвел талант Валерия. Не форсируя специальной подготовки, Войтас заботился прежде всего о физическом развитии юных легкоатлетов. Борзов быстро прогрессировал и к моменту поступления в институт в возрасте 17 лет пробежал 100 м за 10,5 и 200 м за 22,0.

Однако в то время Валерий не имел, если можно так выразиться, настоящей спринтерской подготовки. Предстояло сделать еще многое. Прежде всего ликвидировать дефекты в технике. Ведь техника является тем барьером, который нередко мешает спортсменам бежать быстро, лимитирует их скорость. Таким образом, много времени у нас ушло на постановку правильной техники. Для этого выполнялись специальные упражнения. Техника совершенствовалась и во время длительного легкого бега.

Когда Валерий начал бежать правильно, оказалось, что у него не хватает скорости. Нужно было работать над улучшением как скоростных качеств, так и скоростной выносливости. Совершенствование скорости осуществлялось тренировочной работой в режиме «В». Это была повторная скоростная тренировка на отрезках до 60 м при наилучшем психологическом и функциональном состоянии спортсмена. Мы добивались не только максимально быстрого бега, но и улучшения двигательной реакции вообще, умения мгновенно реагировать на сигнал. В летнее время большую помощь нам оказывала незаслуженно забытая в наше время наклонная дорожка. Она помогла нарушить привычный динамический стереотип спринтерского бега и перейти к новой более высокой скорости.

Скоростную выносливость мы совершенствовали в режиме «А», применяя преимущественно повторное пробегание как коротких отрезков на фоне недовосстановления, так и отрезков в 150—200 м. Не забывали и о совершенствовании общей выносливости. Этой цели служили кроссы продолжительностью до 30 мин. и повторное пробегание 800 м. Кстати, здесь осуществлялся и контроль за техникой бега. Об объеме беговых нагрузок Борзова представление дают следующие данные. На тренировках, посвященных развитию скорости, Борзов пробегал до 600—800 м. На занятиях, проводимых в режиме «А», это расстояние увеличивалось до 1000—1200 м. На тренировках же, направленных на совершенствование общей выносливости, Валерий пробегал от 2400 до 3200 м. Мы всегда помнили, что при форсировании тренировок неизбежно «гасится» скорость, а затем снижается работоспособность и наступает длительное состояние утомления, поэтому старались, чтобы беговые нагрузки всегда соответствовали возможностям спортсмена. Это, пожалуй, было одним из главных принципов подготовки Валерия.

В основу составления недельных циклов тренировки у нас положено правило целенаправленных занятий. Каждое занятие посвящается лишь одной задаче — совершенствованию скорости или скоростной выносливости и т. д. Обычно в понедельник проводилась спокойная работа на средних нагрузках, во вторник — скоростная тренировка и т. д. Недельный цикл был у нас достаточно гибким и изменялся в зависимости от показателей контрольных упражнений и текущих задач. В этом отношении отличным барометром служат показатели применяемой нами таблицы. Если у Валерия ухудшаются показатели пробегания 30 м с ходу, то мы обращаем больше внимания на

скоростную подготовку. Снижение показателей в беге на 60 м с низкого старта свидетельствует о необходимости усилить работу над скоростной выносливостью.

В формировании спортсмена высокого класса большое значение имеют его моральные, волевые качества. Борзов — воспитанный, сдержанный и вдумчивый юноша. Он хорошо окончил школу и отлично учится в институте физкультуры. На соревнованиях он сосредоточен, хорошо знает, какой результат может показать, и свято верит в показатели нашей таблицы. Результат 10,0 на первенстве страны не был для него неожиданностью, так как в это время он пробегал 30 м за 2,5—2,6.

Хорошая физическая подготовленность, достигнутая в детской спортивной школе, и высокие моральные качества позволили Борзову сравнительно быстро прийти к высоким достижениям в спринте. Ежегодно он сбрасывал со своего результата на «сотке» по 0,2 сек. 10,4 в 1967 г., 10,2 в 1968 г. и 10,0 в 1969 г. На 60 м Валерий показал отличный результат — 6,4, а 200 м пробежал за 20,9 (правда, этот результат не соответствует его возможностям). Хочу напомнить, что успех Борзова на первенстве страны и первенстве Европы не был случайным. Уже в 1968, олимпийском, году он успешно выступал в Лейпциге на европейском первенстве юниоров, завоевал три золотые награды в беге на 100, 200 м и в эстафете 4×100 м.

Несколько слов о подготовке Валерия к летним соревнованиям 1969 г. После окончания сезона 1968 г., в октябре, он не тренировался на дорожке, а преимущественно играл в волейбол, что помогло ему отвлечься от длительной, однообразной работы спринтера. Затем начались тренировки в зале и на воздухе. Два занятия в неделю обязательно посвящались бегу на выносливость на открытом воздухе. Остальные тренировки проходили в залах — шлифовалась техника, совершенствовались скоростные качества.

Зимой Валерий участвовал лишь в 3—4 соревнованиях по ходу тренировочного процесса. Специальной подготовки к этим стартам он не проводил, а лишь поддерживал режим, необходимый для участия в соревнованиях (небольшое число стартов объяснялось недавно перенесенной травмой). Несмотря на сравнительно невысокую тренировочную нагрузку в зимние месяцы, Валерий отлично выступил на зимних соревнованиях. Нашлись критики, которые считали, что такие достижения для зимы слишком высоки и что это скажется отрицательно на летних стартах. Как известно, эти «прогнозы» не оправдались.

Отличительной особенностью подготовки летом 1969 г. была интенсивная скоростная тренировка. Хорошая техника позволила нам работать над достижением высокой скорости. Недельные же циклы и принципы построения тренировочного процесса оставались неизменными. На соревнованиях перед Борзовым не ставилась задача во что бы то ни стало показать рекордный результат, он бежал свободно на выигрыш. Может быть, поэтому его бег всегда отличается легкостью и непринужденностью. Специальная подготовка проводилась нами лишь к двум главным соревнованиям сезона — чемпионату страны и первенству Европы. Нужно сказать, что к этим соревнованиям Валерию удалось прийти в состоянии высшей спортивной формы. Об этом свидетельствовали результаты, показанные на контрольных отрезках. После победы на первенстве страны в Киеве с результатом 10,0 Валерий не поехал на сбор, а продолжал тренироваться в Киеве. В Афинах он был готов к результату 10,0 а время 10,4 объясняется лишь условиями соревнований (встречный ветер).

Достижение результата 10,0 связано с большими затратами нервной энергии. Требуется немало времени для восстановления. Валерий стал чемпионом Европы 18 сентября, а уже 12 октября ему пришлось выступать в Кубке Советского Союза. Здесь можно было после небольшого отдыха пойти по пути коротких интенсивных тренировок. Однако мы избрали иной путь. На помощь нам пришла поддерживающая тренировка в режиме «Д». Это была преимущественно игра в волейбол и легкий бег. Эта система оправдала себя, и на Кубке СССР была одержана очередная победа с результатом 10,1.

Мы заканчиваем беседу с Валентином Васильевичем Петровским. Итак, строго продуманная система подготовки в определенных тренировочных режимах, постоянный контроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью, полное исключение из тренировок непосильных задач и элементов форсирования — вот главные компоненты того успеха, который пришел в 1969 г. к украинскому спринтеру Валерию Борзову и его тренеру Валентину Васильевичу Петровскому. На стадионах страны и мира, где выступал Валерий, Петровский вторично «защищал» свою диссертацию. И надо сказать, защитил ее на оценку «отлично»!

Беседу записал В. ТЕННОВ

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

Л. СУЛИЕВУ 60 ЛЕТ



Есть у нас в стране ученые, тренеры и спортсмены, имена которых прочно вошли в историю отечественной и мировой легкой атлетики. С их достижениями связаны многие выдающиеся рекорды и славные победы. К числу таких людей относится один из старейших сотрудников кафедры легкой атлетики Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР Левон Григорьевич Сулиев.

Левон Григорьевич родился и провел детские и юношеские годы в Тбилиси, где занимался гимнастикой и легкой атлетикой. Уже тогда он добился хороших результатов в метании копья, прыжках и многоборье. Затем Л. Сулиев едет в Ленинград и поступает в школу тренеров, а через несколько лет с отличием заканчивает Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. За время учебы в институте он проявил незаурядные способности и исследовательской работе, что послужило основанием рекомендовать его в аспирантуру при кафедре легкой атлетики. Больше всего Левона Григорьевича интересовали вопросы техники, методики обучения и тренировки в метании копья. Занимаясь в аспирантуре, он одновременно включается в активную преподавательскую и тренерскую деятельность. Вскоре ленинградские любители спорта услышали имена его учеников — копьеметателей Л. Гавриловой-Албул, А. Винк, Л. Анокиной, которые достигли в то время весьма высоких результатов.

Отечественная война оторвала Левона Григорьевича от любимой работы, и только в 1946 г., демобилизовавшись из армии, он возвращается в родной институт. В итоге многолетней и плодотворной тренерской деятельности и глубоких научных исследований в области метания копья в 1953 году он с успехом защищает

диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

С 1953 по 1969 г. им написано свыше 50 научно-методических работ, в том числе главы в учебниках и пособиях, монография и статьи. Он также ведет большую педагогическую работу, являясь доцентом кафедры легкой атлетики. Л. Сулиев воспитал около 20 мастеров спорта, среди которых наиболее известны заслуженные мастера спорта Л. Анокин, Э. Озолина, В. Кузнецов, Н. Мартыненко-Виноградова.

В значительной мере обязаны ему своими успехами и те, кто уже закончил институт и перешел на тренерскую работу. Теперь у Левона Григорьевича есть уже «спортивные внуки», которых воспитали А. Винк, Л. Анокина, Л. Вакурова, В. Быстрова, В. Барышев, И. Шустер и другие тренеры — ученики Сулиева.

С 1951 по 1961 г. Л. Сулиев был старшим тренером сборной команды СССР. Вместе с заслуженными тренерами СССР З. Сенициным, В. Алексеевым он во многом способствовал созданию отечественной школы метания копья. С его именем связаны успехи советских копьеметателей.

За плодотворную работу Л. Г. Сулиеву присвоено звание заслуженного тренера СССР, он награжден орденами Красной Звезды, «Знак Почета» и медалью «За трудовые отличия».

Из шестидесяти прожитых лет тридцать пять он отдал преподавательской деятельности в стенах института им. П. Ф. Лесгафта. В день юбилея Л. Сулиева коллектив кафедры легкой атлетики, тренеры и спортсмены желают ему здоровья, бодрости и новых успехов в благородном деле подготовки специалистов в области легкой атлетики и воспитания спортсменов высокого класса.

Л. АНОКИНА и В. УХОВ,
заслуженные мастера спорта СССР
г. Ленинград

СОВЕТСКАЯ ШКОЛА МЕТАНИЯ КОПЬЯ

**Заслуженный тренер СССР
Леван СУЛИЕВ**

Вопрос о наличии школы в том или ином виде легкой атлетики надо, очевидно, ставить в зависимости от наличия определенной системы взглядов на технику, методику обучения и тренировки в данном виде. Изучение литературных источников позволяет утверждать, что метание копья как спортивное легкоатлетическое упражнение возродилось в Германии примерно в 80-х годах XIX столетия. Затем оно перекочевало в Скандинавские страны (Швецию, Финляндию). Копье приобрело форму и вес, приближающиеся к современным снарядам.

Применявшееся тогда метание так называемым «вольным способом» сменилось в 1906 г. новым вариантом — с захватом за середину снаряда, который впервые продемонстрировали шведы. Руди Этцольд (Германия) утверждает, что заслуга шведов не только в том, что с их «легкой руки» был утвержден новый способ захвата, но и в том, что они обобщили определенную технику метания.

Ее признаки были следующие: а) отведение снаряда осуществлялось назад «через правое плечо» без значительного поворота туловища направо; б) отведение производилось мягко и плавно на нескольких заключительных шагах разбега. Как известно, этот вариант отведения снаряда оказался довольно живучим. Некоторые сильнейшие копьеметатели, главным образом женщины, используют его и сейчас. Поэтому есть основания считать, что первой в мире школой по метанию копья стала шведская.

По несколько иному пути в развитии техники пошли финны, для которых метание копья стало поистине национальным видом спорта. Можно предположить, что извечная игра мальчишек в метание камешков, усеявших берега столь многочисленных в Финляндии озер, и стала причиной того, что финны использовали в технике метания копья вариант «свободной руки». Вместе с тем, для того чтобы увеличить «рабочий путь снаряда», свободный замах рукой сопровождался некоторым закручиванием туловища. Именно поэтому к моменту наибольшего поворота оси плеч, а соответственно и таза — в финской технике метания появился так называемый «скрестный», предпоследний перед броском, шаг.

Таким образом, в мире появляется финская школа техники метания, которая, так же как и шведская, сыграла большую роль в судьбах копьеметателей многих стран. Одной из первых разновидностей финского стиля стал способ метания Й. Мююра. Этот способ после долгих лет забвения вновь «вернулся в строй», на этот раз в нашей стране. В несколько упрощенном виде метание «свободной рукой» применялось знаменитым М. Ярвиненом. И этот модернизированный способ на многие годы (1930—1953) стал наиболее приемлемым для лучших метателей мира. Его последователями стали атлеты Суоми, Сиппала, Пентилля, Никканен, Никкинен, Хюютиянен, не-

мецкие метатели Штек и Вейман, американцы Хелд и Эллей, советские метатели В. Алексеев, А. Винк, Х. Валлман, Ч. Валлман, Ф. Иссака, Л. Гаврилова, К. Маючая.

Можно предположить, что метатели всех времен немало времени посвящали становлению разбега. Еще в древние времена, согласно немому свидетельству изваяний, рисунков на стенах и вазах, атлеты метали копье с разбега. И в более поздние годы огромное преимущество бросков с разбега становилось все более явным. В литературных источниках «новой истории» легкой атлетики разбег начинает занимать все большее место при описании техники (1909—1920 гг.— Дюпперон, Селиванов, Бирзин, Хальт, Типаков).

Какое-то время метатели применяли разбег, держа копье «под плечом». Среди русских метателей представителем такого способа был А. Д. Решетников — метатель, показывающий в 20-х годах результаты мирового класса. Однако довольно быстро спортсмены поняли, что более выгодным является несение снаряда во время разбега над плечом — способ, которым теперь за редким исключением пользуются все копьеметатели.

Немало сказано в специальной литературе о длине и скорости разбега, о его разграничении контрольной отметкой и о формах движения в заключительной части (1925—1938 гг.— Ниман, Дюпперон, Утехин, Людеке, Любимов и другие). Но четкие определения закономерностей этой подготовительной фазы метания стали появляться лишь со времени создания учебников по легкой атлетике и некоторых специальных исследований в 1934—1953 гг.

Известная в прошлом ленинградская копьеметательница Людмила Аюкина



Заслуженный мастер спорта Георгий Васильевич Васильев

Известно, что наиболее полно этот важный для становления техники вопрос исследован и описан у нас в стране, что сыграло определенную роль в быстром росте результатов массы советских копьеметателей. Большой вклад в дело создания советской школы метания копья внесли учебные пособия, подготовленные и изданные в 1936, 1940, 1950, 1956, 1961, 1965 гг. ленинградским, а затем и московским институтами физической культуры.

Понятно, что при написании этих трудов был использован как опыт дореволюционной отечественной легкой атлетики, так и огромный опыт, накопленный советскими спортсменами и тренерами. Были использованы также и материалы зарубежной литературы. Однако не лишним будет заметить, что большинство зарубежных авторов описывают свой опыт не очень систематично. Очевидно, основным спросом в западных странах пользовались популярные, броские книги, довольно слабые в методическом плане и достаточно разноречивые.

В 30-х годах на переднем крае борьбы за поставленные перед физкультурным движением задачи стали ленинградский и московский институты физической культуры. В стенах этих, а затем и других учебных заведений вырастают отличные спортсмены, формируются знания и умения тренеров. Их опыт обобщается и распространяется в самых отдаленных уголках страны. Не случайно в 1930—1934 гг. в различных городах появляются хорошие по тем временам копьеметатели: москвичи — Сергеев, Чернышев, Мицис; ленинградцы — Васильев, Шехтель, Алексеев, Хоменок, Венцлавович, Маслова, ташкентцы — Коцарев и Коцарева, свердловчанин Кичигин, украинец Пономаренко, спортсменка из Иванова Карпова и другие.

Многие из них в дальнейшем становятся тренерами, воспитателями копьеметателей. Так, в Ленинграде, Г. Васильев

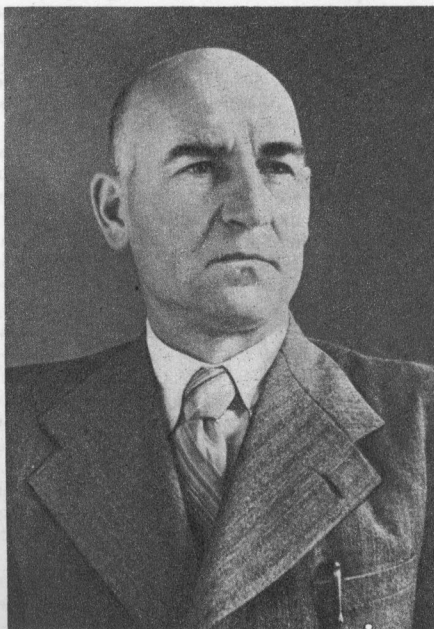
ев, П. Козловский, Ф. Мигри учили нас, тогда еще студентов, не только метать копье, но и прививали любовь к своему делу, к трудной, но увлекательной работе тренера. И пожалуй, закономерно то, что первым поставщиком сильных копьеметателей был Ленинград, где метание копья стало «фирменным видом». Подтверждением этому является то, что за последние 40 лет из 28 рекордов СССР в метании копья 19 были ленинградцами. У женщин рекорд СССР за то же время улучшался 31 раз, и 16 поправок были внесены ленинградками.

Немалую роль в этих успехах ленинградцев сыграл выдающийся мастер, а затем и тренер В. И. Алексеев. В 1936—1941 гг. им были воспитаны и выпущены в большой спорт И. Иванов, Ю. Лукьянов, Н. Агапов, Н. Еремина и многие другие отличные метатели. Так появилась «алексеевская» ветвь ленинградской школы копьеметателей. Ее характерными особенностями стали: высокий уровень общей физической, и особенно силовой, подготовки, детальная разработка технических элементов финального усилия, в основном резкого и мощного рывка, попытка использовать в заключительной части разбега «прыжковые шаги», а также вариант метания «свободной рукой».

В Москве на основе опыта работы Д. Маркова и И. Сергеева создается несколько другое направление в технике. Думается, что характерными чертами московских копьеметателей 1930—1940 гг. были хорошее физическое развитие, детальная разработка финального усилия, особенно работы ног, туловища и метающей руки, и разработка одного из вариантов метания «свободной рукой».

Немаловажную роль в создании отечественной школы легкой атлетики имела деятельность сотрудников кафедры легкой атлетики ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта. Здесь в течение многих лет работал ныне покойный Г. В. Васильев. Спортивные успехи, глубокое знание

Заслуженный тренер СССР Дмитрий Петрович Марков



легкой атлетики, эрудиция во многих областях знаний сделали его одним из самых любимых и уважаемых преподавателей института. Его перу принадлежат научные труды, в которых делались первые попытки создания теории метаний.

Если Г. Васильев главным образом теоретически обосновал технику метания копья, то большую роль в практическом использовании его положений сыграли преподаватели института П. И. Козловский и Ф. А. Мигри.

Используя полученные знания, личный опыт, данные теории и наблюдения за тренировкой лучших метателей Ленинграда и СССР, тренеры кафедры легкой атлетики в 1936—1937 гг. создают группу студентов, специализирующихся в метании копья. В частности, автор стал подыскивать себе учеников, применяя для отбора специальные контрольные упражнения. Так были привлечены к тренировкам А. Куров, А. Винк, Л. Гаврилова, А. Слободчиков, Л. Анокина и многие другие. Эти контрольные упражнения «не подвели». Они и по сегодняшний день применяются с успехом, позволяя с большой достоверностью установить способность начинающих спортсменов к метанию копья.

Таким образом, методика отбора стала одним из отличительных признаков «лесгафтовского направления» в воспитании копьеметателей. Другой отличительной чертой стал принцип индивидуализации тренировки при овладении основными элементами техники. Так, для некоторых метателей был изменен способ отведения на 4 шага, принятый до этого повсеместно. Применяв шестишажный вариант в заключительной части разбега, Л. Гаврилов, а затем и Л. Анокина добиваются рекордных результатов.

Основой подготовки начинающих копьеметателей мы считали разностороннюю физическую подготовку. Для решения этой задачи привлекался широкий ассортимент средств: гимнастика на снарядах, акробатика, спортивные игры, зимние виды спорта и другие виды легкой атлетики. Думаю, что неплохим подтверждением разносторонней подготовки наших копьеметателей явилось то, что почти все они были хорошими многоборцами.

Впервые в СССР мы применили в зимней тренировке рубку топором и в числе первых бег, прыжки и игры на снегу. В то же время общим недочетом тренировочного процесса тех лет явилась недооценка упражнений со штангой, гириями из-за продиктованной специальной литературой боязни закрепощения мышц. Однако можно смело сказать, что еще тогда почти все тренеры стремились в каждом упражнении вырабатывать у спортсменов скоростно-силовые качества. Правда, тогда это называлось проще — выработкой «быстрой силы».

Думается, что имеющие сейчас место попытки представить работу скоростно-силового направления совершенно новой областью ошибочны. Такое же замечание можно сделать и по поводу изометрических методов развития силы, которые во все времена использовались метателями.

Таким образом, можно говорить о создании отечественной школы метания копья. Основанная в значительной мере на успехах ленинградских и московских ме-



Заслуженный тренер СССР Виктор Ильич Алексеев

тателей и их тренеров эта вновь зародившаяся школа имела определенные теоретические установки, нашедшие свое первое, но не полное изложение в учебниках издания 1936 г. Характерными техническими чертами этой школы были: ускоренный предварительный разбег, четкое отведение копья, преимущественно «прямо-назад» и «вниз-назад» на 4 или, реже, на 6 бросковых шагах, хороший обгон снаряда и энергичный рывок. При этом нужно отметить, что тогда еще не была детально изучена связь «обгона» с финальным усилием, а также не было теоретического обоснования выполнения отдельных элементов финального усилия.

В учебных пособиях впервые были изложены основные положения методики: круглогодичная тренировка (правда, без уточнения недельных циклов и степени нагрузок), использование специальных упражнений для развития необходимых копьеметателям качеств, совершенствование элементов техники, использование других видов легкой атлетики и других видов спорта (за исключением упражнений со штангой).

Эта не очень четко сформулированная система все-таки позволила воспитать к 1940 году целую группу хороших по тем временам метателей: ленинградцев — Алексеева, Иванова, Лукьянова, Винка, Маслова, Гаврилова, Гущину, Анокину, Слободчикову, Садовского, Шехтеля; москвичей — Янкова, Сергеева, Чернышева, Антипова, Лаптеву, Озерову, Петрунину и многих других.

Таким образом, первым этапом создания советской школы копьеметателей нужно считать период с 1918 по 1930 г., когда отдельные тренеры и спортсмены по крохам собирали и анализировали, суммировали факты из области техники, методики обучения и совершенствования мастерства в метании копья. Второй этап (1930—1941 гг.) завершился созданием хотя еще и не совершенной, но довольно стройной системы воспитания копьеметателей.

(Окончание следует)

НА ВСЕСОЮЗНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ

Сень — пора учебы советских тренеров. Недавно закончилась всесоюзная конференция тренеров по бегу, а теперь в Москве собрались ведущие тренеры страны всех специальностей. Первый день конференции был посвящен докладам наиболее знающих и опытных тренеров, два дня проводилась секционная работа, в процессе которой обсуждались планы олимпийской подготовки сильнейших спортсменов и, наконец, в последний день были заслушаны сообщения руководителей секций, информация вице-президента Европейского комитета ИААФ Л. С. Хоменкова и выступление заместителя председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР Г. И. Елисеева.

Тренеры не только заслушали доклады, но и рассмотрели конкретные планы подготовки членов сборной команды страны, участвовали в практических занятиях, на которых демонстрировалась современная техника видов легкой атлетики, просмотрели ряд кинофильмов. Отдел легкой атлетики поставил на пленарном заседании и заседаниях секций сообщения тренеров, ученики которых в 1969 году добились выдающихся успехов. Таковы, например, были выступления В. Алексеева, В. Петровского, М. Кривоносова, воспитавших чемпионов Европы Н. Чижову, Т. Данилову, В. Борзова, А. Бондарчука.

Доклад главного тренера сборной команды СССР В. Б. Попова был посвящен итогам 1969 года и планам подготовки к XX Олимпийским играм. Докладчик отметил, что несмотря на ряд успехов, достигнутых советскими легкоатлетами в 1969 году, в частности установление ими 36 всесоюзных рекордов, задачи, поставленные перед советскими тренерами после Олимпийских игр в Мехико, еще не выполнены. В темпах роста

Обзор материалов конференции подготовлен Е. КУЗНЕЦОВЫМ, А. ФРУКТОВЫМ, В. КРЕЕРОМ, К. БУХАНЦОВЫМ, Н. ПУДОВЫМ.

спортивных достижений мы продолжаем отставать от ряда зарубежных стран.

Сделав подробный анализ развития отдельных видов легкой атлетики, В. Попов рассказал о тех задачах, которые сейчас стоят перед тренерами. Главным здесь является подготовка достаточного числа спортсменов международного класса, способных успешно бороться за олимпийские медали. В плане олимпийской подготовки предположено увеличение тренировочных нагрузок по ряду видов, четкое планирование, улучшение системы оперативного учета и повышение дисциплины спортсменов и тренеров.

Старший тренер сборной команды Е. Ф. Кузнецов, рассказав о подготовке бегунов на 400 м, отметил, что после долгих лет застоя в 1969 году произошли некоторые сдвиги. Улучшен рекорд страны, ряд бегунов готов к результатам лучше 46,0. Кузнецов изложил задачи тренировки бегунов на 400 м по периодам и этапам.

Кандидат биологических наук В. В. Петровский раскрыл особенности подготовки чемпиона Европы в беге на 100 м В. Борзова. Украинский тренер отметил, что в работе со своим учеником он опирался на данные советских физиологов, биохимиков, педагогов, а также на исследования лаборатории управления спортивной тренировкой при Киевском институте физической культуры.

Доклад старшего тренера сборной команды Е. Н. Буланчика содержал интересные данные о спортивном пути и тренировке чемпиона Европы по бегу на 400 м с барьерами В. Скоморохова. Со-

вершенствуя свое мастерство сперва на короткой барьерной дистанции, а затем в беге на 400 м с/б, Скоморохов проявил высокие морально-волевые качества, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели.

В докладе тренера сборной команды страны Н. И. Пудова содержался обширный материал о современном состоянии бега на длинные дистанции. Наши стайеры достигли запланированного объема беговых нагрузок и сейчас задача заключается в дальнейшей интенсификации тренировки.

Доклад тренера сборной команды страны М. П. Кривоносова раскрыл особенности подготовки наших сильнейших метателей молота Р. Клима и А. Бондарчука. Современная подготовка метателей молота складывается из больших объемов силовой и специальной тренировки.

Тренер сборной команды К. И. Буханцов рассказал о причинах успеха наших женщин — метательниц диска. Докладчик склонен объяснить эти успехи освоением спортсменками в 1969 году больших тренировочных нагрузок.

Доклад заслуженного тренера СССР В. И. Алексеева был посвящен тренировке чемпионок Европы Н. Чижовой и Т. Даниловой. В течение года спортсменками была выполнена значительная работа по совершенствованию техники и улучшению скоростно-силовых качеств.

Врач сборной команды Г. И. Воробьев осветил вопрос о применении спортсменами различных лекарственных препаратов, не являющихся допингами. Он предостерег тренеров и спортсменов от применения каких-либо лечебных средств без назначения врача.

В заключение пленарного заседания первого дня был просмотрен ряд кинофильмов, демонстрирующих технику лучших легкоатлетов страны и мира.

РАБОТА СЕКЦИИ МЕТАНИЙ

На секции присутствовало 175 человек. С докладами выступило 11 тренеров. Секцией руководил тренер сборной команды страны мастер спорта международного класса К. Буханцов.

Нужно отметить, что докладчики выступали с конкретными предложениями, освещали опыт подготовки наших лучших метателей. На секции царил творческая атмосфера. Особо необходимо отметить содержательные выступления ведущих тренеров страны В. Алексеева (о подготовке Н. Чижовой и Т. Даниловой), О. Григалки (о подготовке В. Ляхова и Э. Гущина), М. Кривоносова (о подготовке Р. Клима и А. Бондарчука), Э. Крузе (о подготовке В. Фельдманиса и рижской школе копьеметателей). Интересным было выступление А. Самоцветова о механических характеристиках метания молота.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РСФСР О. ГРИГАЛКА подробно остановился на технике и подготовке толкателей ядра. Анализ кинограмм показывает, что по сравнению с прошлым у сильнейших метателей траектория ядра при движении спортсмена от старта до финиша стала более вогнутой. Раньше после скачка метатели приходили в более высокое положение перед финальным усилием. Изменение траектории ядра при движении по кругу отражает эволюцию в технике толкания этого снаряда. Ядротолкатели пошли по пути максимального сгибания правой ноги в тазобедренном и коленном суставах. О. Григалка рекомендует делать уход со старта с носка, а после скачка создавать натяжения мышц туловища и ног вращением таза.

Для изучения техники хорошим упражнением являются имитации с резиной. Докладчик подробно остановился на силовой подготовке метателей. Зимой необходимо проводить три силовые тренировки в неделю. В любом упражнении нужно делать не менее четырех повторений, а в каждой тренировке — не менее 20—25 подходов.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР В. АЛЕКСЕЕВ остановился на подготовке Н. Чижовой к штурму мирового рекорда в толкании ядра. Он подробно рассказал о том, как трудно и сложно было

осваивать новые технические элементы. В связи с этим Чижова не смогла даже участвовать в зимних соревнованиях. В. Алексеев подчеркнул, что спортсмен должен четко представлять себе, как он выполняет тот или иной технический элемент. Тренер обратил внимание на важность так называемых швунговых движений в толкании ядра. Он показал много интересных подводящих упражнений с резиной и набивным мячом для совершенствования техники толкания ядра.

Чемпионка Европы Т. Данилова также применяет в своей тренировке много специальных упражнений с набивным мячом. Для лучшего чувства натяжения два раза в неделю в соревновательном периоде она метает диск весом в 1,5 кг.

Интересным было выступление В. ОВЧИННИКА, тренера молодого талантливого копьеметателя Д. Ситникова. Опыт тренерской работы позволяет ему утверждать, что копьеметатели II разряда должны делать не менее 4000 бросков в год теннисным мячом, I разряда — 6000 бросков, мастера спорта — 8000—10 000 бросков.

Э. КРУЗЕ — тренер латвийского копьеметателя В. Фельдманиса поделился своим опытом подготовки копьеметателей. Он отметил, что не нужно слепо копировать технику метания Я. Лусиса. Способ отведения копья «свобоной рукой» сверху-вперед-назад не использует скорости разбега. Крузе подробно остановился на специальных упражнениях, которые использует в своей тренировке Фельдманис. Летом копьеметателям не хватает общей и скоростной выносливости. Для приобретения этих качеств необходимо включать в тренировку бег на отрезках 6×150 м и 4×200 м.

ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ К. БУХАНЦОВ рассказал о своей работе с метательницами диска. Он обратил внимание на важность изучения и постановки «школы» метания диска. Одним из главных движений в метании диска является вращательное движение тазом в финальном усилии, которое способствует продвижению руки с диском по максимальной дуге.

Для освоения того или иного технического элемента необ-

ходимо выполнить не менее 5—6 тысяч бросков. В силовой подготовке нужно применять объемные тренировки, делая до 30 подходов и набирая 5—8 тонн. Важную роль играют в совершенствовании техники и развитии специальной силы имитации с отягощениями.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА М. КРИВОНОСОВ рассказал в своем выступлении о тренировке мировых рекордсменов Р. Клима и А. Бондарчука. Он сообщил, что многие сильнейшие метатели молота отказались от попыток овладеть техникой метания с четырех поворотов, так как при этом очень трудно остаться в кругу. Для советских метателей молота характерны большие объемы бросковой работы. Для развития специальной силы они много метают гири весом 16 кг. Например, Бондарчук делает до 150 бросков гири в тренировку. Что касается «технической» тренировки, то ее следует проводить после дня отдыха.

РАБОТА СЕКЦИИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

В работе секции приняли участие тренеры, ученики которых входят в состав сборной команды СССР. В докладах и сообщениях основное внимание уделялось следующим вопросам методики тренировки и планирования занятий: определению общего объема тренировочных средств и объема специальных средств, изменению объема и интенсивности основных тренировочных средств на протяжении года, изменению направленности недельных тренировочных циклов и определению оптимального количества стартов в году для представителей различных видов бега и ходьбы.

С интересом были выслушаны выступления И. Леоненко, И. Токаря, Ф. Сулова, П. Демина, В. Окоорокова, Б. Тарасова, Т. Реннеля и И. Шувалова. С докладами по принципиальным вопросам методики тренировки в беге на средние и длинные дистанции выступили тренеры сборной команды А. Бойко, С. Вакуров и Н. Пудов.

И. ЛЕОНЕНКО остановился на годичном планировании тренировки бегунов. Так же как и большинство тренеров, он высказался за одноклоковое планирование, когда подготовительный период продолжается 5—6 месяцев. В то же время Леоненко не исключил возможности для средневика или стайера выступить в нескольких состязаниях в закрытых помещениях. Однако, отметил он, к этим состязаниям не следует готовиться специально и ждать показа в них высоких результатов. В подготовке бегунов, по мнению Леоненко, должен преобладать комплексный метод подготовки с акцентом на развитие отдельных физических качеств, необходимых бегуну в различных периодах.

На четком разграничении тренировочных режимов остановился в своем выступлении Ф. СУСЛОВ. В основе тренировки, сказал он, лежит биологическая целесообразность воздействия отдельных тренировочных средств на организм спортсмена. Исходя из этого можно определить 4 основных беговых режима:

1. Бег со скоростью примерно 4 мин. на 1 км. 2. Бег со скоростью около 3—4 мин. на 1 км. 3. Бег со скоростью от критической до соревновательной (критической скоростью Суслов называет такую скорость бега, при которой запросы кислорода равны его затратам в организме бегуна, — примерно 3 мин. на 1 км). 4. Бег со скоростью от соревновательной до предельной. В зимней же подготовке, по мнению Сулова, должен преобладать длительный непрерывный бег.

Говоря о тренировке наших марафонцев, И. ТОКАРЬ подчеркнул, что, пробегая до 1000 км в месяц, некоторые спортсмены пренебрегают интенсивностью, что, несомненно, приводит к снижению результатов.

Следует отметить, что никто из тренеров, выступавших в прениях, не отрицал возможности выступления бегунов на средние и длинные дистанции зимой в закрытых помещениях. Однако большинство отдавали предпочтение одноклоковому планированию тренировочного процесса, поддерживая тем самым проект решения конференции тренеров по бегу, которая проводилась в Мунчаево осенью 1969 г.

В ходе обсуждения были высказаны также пожелания продолжать работу по совершенствованию календаря состязаний. В частности, отмечалось, что для дальнейшего роста мастерства наших скороходов в настоящее время необходимо увеличить количество соревнований для спортсменов всех разрядов, а для членов сборной команды СССР — количество международных состязаний.

РАБОТА СЕКЦИИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

В работе секции бега на короткие дистанции приняло участие около пятидесяти тренеров и научных работников. Теоретическими занятиями руководил заслуженный тренер РСФСР Е. Кузнецов.

Среди наиболее интересных докладов следует отметить сообщения тренеров В. Петровского, В. Самотесова, Э. Рохлина, Е. Кузнецова, Я. Сидорова, В. Сухотина, В. Кобзаренко, а также кандидатов педагогических наук А. Кузнецова и Ю. Верхошанского.

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК В. ПЕТРОВСКИЙ остановился на особенностях тренировки чемпиона Европы В. Борзова. В основу подготовки спортсмена легли модели отдельных занятий с преимущественной направленностью на развитие необходимых спринтеру качеств — быстроты, силы, специальной и общей выносливости, а также на совершенствование техники. Было отмечено, что тренировочные планы В. Борзова в значительной мере отличаются от тех, которые рекомендованы учебными пособиями, что лишний раз подчеркивает необходимость большой индивидуализации работы, особенно со спортсменами высших разрядов.

Эта же мысль прозвучала и в сообщении В. КОБЗАРЕНКО, тренера С. Коровина, молодого спринтера, пробежавшего летом 1969 г. 100 м за 10,3. В своей работе В. Кобзаренко не копирует методов подготовки взрослых спринтеров, а применяет специальные комплексы упражнений, объем и интенсивность выполнения которых не вызывают резких функциональных изменений в организме юных спортсменов, особенно в период биологического роста.

Говоря об особенностях подготовки спринтеров, заслуженный тренер РСФСР Е. КУЗНЕЦОВ отметил, что многие наши ведущие бегуны недостаточно часто применяют в своей тренировке пробегающие длинные отрезки. Имея большую группу спринтеров, пробегающих 100 м за 10,2—10,3, мы все еще значительно отстаем от зарубежных бегунов на 200-метровой дистанции. Не случайно и на чемпионате страны в Киеве победу одержали спортсмены, специализирующиеся в беге на 400 м и имеющие достаточно высокий уровень развития скоростной выносливости.

Касаясь положения дел на 400-метровой дистанции, Кузнецов сказал, что если до недавнего времени у наших тренеров не было единых взглядов на технику и методику тренировки в этом виде, то сейчас достаточно ясно просматривается общность мнений, особенно в части планирования занятий и подбора основных тренировочных средств на различных этапах подготовки. Так, например, все тренеры согласны, что в начале подготовительного периода, а также в середине марта до конца апреля основное внимание должно уделяться повышению уровня общей выносливости. А объем средств развития специальной выносливости ни в коем случае не должен снижаться в соревновательном периоде, как это происходило в последние годы.

Остановившись на подготовке ведущих бегунов страны к первенству Европы, Кузнецов сказал, что одной из причин успешного выступления нашего квартета в эстафете 4×400 м была специальная тренировка в передаче эстафеты, которую ранее применяли лишь спринтеры, готовясь к эстафете 4×100 м. Большую роль сыграла также хорошая психологическая подготовка бегунов, каждый из которых был уверен, что команда способна завоевать медали любого достоинства, и отдавал все силы для победы.

С рассказом о подготовке Б. Савчука, Ю. Зорина, О. Клейн выступили их тренеры Э. РОХЛИН, В. СИДОРОВ и В. ИСТОМИНА. Интересным в сообщении Рохлина и Сидорова было утверждение о большой пользе различных специальных упражнений, особенно прыжковых, для развития необходимых спринтеру качеств. Эта же мысль прозвучала в выступлении кандидата педагогических наук Ю. ВЕРХОШАНСКОГО, теоретически обосновавшего преимущество специальных прыжковых упражнений для развития отдельных групп мышц спринтера перед упражнениями со штангой. Разбору технических особенностей бега сильнейших и зарубежных спринтеров было посвящено выступление кандидата педагогических наук А. КУЗНЕЦОВА.

Помимо теоретических занятий были проведены также показательные практические уроки в манеже, в которых приняли участие тренеры З. Петрова и Л. Бартевев со спортсменами В. Сапеей, Н. Бесфамильной, А. и М. Лебедевыми.

После проведения практических занятий было решено, что будет полезнее в будущем привлекать к ним большее количество тренеров (5—10) вместе с их воспитанниками.

РАБОТА СЕКЦИИ ПРЫЖКОВ

Большинством выступавших на теоретических занятиях тренеров было отмечено снижение темпов роста результатов в прыжковых видах по сравнению с 1968 г. Спортсмены, входящие в сборную команду, сумели в 1969 г. лишь повторить те достижения, которые были показаны ими на Олимпийских играх в Мехико, а молодежь в прошедшем сезоне слишком робко заявила о себе. «Никто из молодых и не посягает на высоту 2,30», — сказал старший тренер по прыжкам в высоту Ю. ЧИСТЯКОВ.

Возможно, что тренеры и прыгуны мечтают о мировых рекордах. Но те тренировочные нагрузки, которые необходимо выполнить для того, чтобы мечты стали реальностью, к сожалению, остались лишь планами. Так, еще год назад Всесоюзная тренерская конференция поддержала предложение главного тренера страны В. Попова о необходимости выполнения прыгунами следующих нагрузок в своем основном виде: шест — 1500—1800 прыжков за сезон, высота — 1200—1500, длина — 500—700 (с большого и полного разбега), тройной — 400—500 (со среднего и большого разбега). Пока эти цифры остались лишь на бумаге!

Сделать планы реальностью, создать здоровую конкуренцию в каждом виде прыжков, вдохновить спортсменов на тренировочные и соревновательные подвиги — такую задачу ставят перед собой тренеры, готовясь к 1972 г.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

И. КАШКАРОВ рассказал о том, как были изменены средства подготовки его «подопечного» С. Мартынова в сезоне 1969 г. В 1966—1968 гг. тренировка С. Мартынова страдала односторонностью — выполнялось много прыжков через планку и приседаний со штангой на плечах (в этом упражнении Мартынов достиг результата 185 кг), что привело к «замораживанию» результатов прыгуна на уровне 2,10. Снижение нагрузки в силовых упражнениях примерно в два раза, включение в тренировку спринтерских и разнообразных прыжковых упражнений позволило спортсмену уже зимой преодолеть 2,12, а летом 2,18.

По сообщению В. ДВЯЧКОВА, в сезоне 1969 г. им была широко использована так называемая «волна нагрузок» (имеется в виду периодическое повышение нагрузки в течение 1,5—2 недель), с помощью которой эффективно поддерживалась спортивная форма спортсмена. Однако, если это удалось сделать А. Лазареву, то В. Скворцов не смог выполнить запланированных нагрузок в июне — июле, что привело к снижению результатов во второй половине лета.

С рассказом о тренировках В. Козырь-Авиловой и В. Грушкиной выступили их тренеры Ф. БРОДСКИЙ и П. ГОЙХМАН.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Говоря о подготовке прыгунов в длину, В. ПОПОВ отметил, что для спортсменов, имеющих большой стаж выступлений, более целесообразным является одноклоковое планирование. В том случае, если прыгун выступает и зимой и летом, ему рекомендуется сократить общее количество стартов. Так, в 1964 г.

И. Тер-Ованесян выступил в 27 состязаниях, а в 1968 и 1969 гг. — в 14 и 11. Далее тренер остановился на результатах двухлетнего эксперимента, который был проведен с мастером спорта В. Сацевичем. Этот эксперимент предусматривал резкое увеличение объема спринтерской подготовки (в 1967 г. — 84 км, в 1968 г. — 113 км и в 1969 г. — 134 км), а также включение в тренировку упражнений, выполняемых в максимальном темпе (бег в верхней опоре и т. д.). Это привело к существенному сдвигу в результатах в беге на 100 м и в прыжках в длину: 1967 г. — 10,9 и 7,55, 1968 г. — 10,8 и 7,69, 1969 г. — 10,7 и 7,86.

Спринтерскую направленность в подготовке Л. Лысенко применял ТРЕНЕР В. ХОМЕНКО. Из 130 км общего бегового объема 47 км пришлось на долю бега с максимальной скоростью, что помогло спортсмену увеличить скорость до 10,5 в беге на 100 м и результат в прыжках в длину до 7,68. На примере своей воспитанницы 16-летней Л. Строцкой ТРЕНЕР А. ЛЕВАНДО показал, что девушки такого возраста способны выполнять объем работы (исключая силовую подготовку), такой же, как и взрослые прыгуны. Как известно, в прошедшем сезоне Строцкая добилась результата 6,18.

ТРЕНЕР В. ТИПАКОВ высказал интересную мысль о том, что чрезмерное развитие силовых качеств у прыгунов в длину отрицательно сказывается на овладении техникой. При переходе от объемной работы к специальной подготовке необходим переходный период длительностью 3—4 недели для того, чтобы предотвратить у прыгунов появление травм, — такой вывод сделал ТРЕНЕР А. АГАЕКОВ, основываясь на опыте подготовки М. Барибана.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

Рассказывая о подготовке прыгунов, входящих в основной состав сборной команды страны, В. КРЕЕР остановился на применении «ударных» спринтерских тренировок у В. Санеева. За 8 недель подготовительного периода (ноябрь — декабрь

1968 г.) спортсмен пробежал с максимальной скоростью 12 км, что способствовало улучшению его скоростных качеств и лучшему использованию их в разбеге. В подготовке Н. Дудкина интересным было полное исключение в зимнем подготовительном периоде таких средств, как многократные прыжки, силовые упражнения, а также пробегания длинных отрезков со средней скоростью. При этом, конечно, необходимо учитывать, что большой объем этих упражнений спортсмен выполнил в 1967—1968 гг. В то же время основное внимание было уделено повышению скорости, а также выполнению большого количества прыжков тройным с длинного разбега (за 10 недель объем спринтерской подготовки достиг у Дудкина 10 км, и за 7 недель он выполнил 100 прыжков тройным с большого разбега). Это позволило Дудкину улучшить высшее мировое достижение для залов до 16,86.

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТРЕНЕР Г. УЗЛОВ подчеркнул в своем сообщении важность воспитания у спортсменов сознательного отношения и выполнению тех больших тренировочных нагрузок, которые могут обеспечить достижение результатов на уровне мастера спорта международного класса.

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ

ТРЕНЕР В. РОЗЕНФЕЛЬД, ученик которого В. Кишкун добился результата 4,90 в 17 лет, в своем выступлении остановился на вопросах овладения техникой прыжка. По мнению Розенфельда, нужно вначале расчлнить целостное упражнение на основные технические «узлы» и овладеть техникой их выполнения. А уже затем объединять эти элементы в единое целое.

ТРЕНЕР В. ИСАКИН объясняет успех своего ученика Ю. Исакова выполнением большого количества прыжков (1968 г. — 1500 и 1969 г. — 1000), а также хорошими скоростными возможностями спортсмена — 100 м за 10,8. В 1970 г. основное внимание будет обращено на спринтерскую и гимнастическую подготовку и на воспитание большей самостоятельности в тренировках и выступлениях в состязаниях.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

15 ноября состоялось заключительное заседание конференции. С докладом об итогах совещания Европейского комитета ИААФ, состоявшегося в Бухаресте в ноябре 1969 г., выступил вице-президент Европейского комитета Л. Хоменков. Затем собравшиеся заслушали сообщения старших тренеров А. Фруктова, Е. Кузнецова, В. Креера и К. Буханцова о работе секций. Руководители секций, отметив пользу и целесообразность проведения в рамках конференции практических занятий и теоретических семинаров, высказали пожелание, чтобы подобные мероприятия проводились чаще, чем один раз в год.

Затем с отчетом о Всесоюзной конференции тренеров по бегу, которая про-

водилась с 15 по 17 октября в г. Мукачево, выступил тренер сборной команды СССР А. Бойко. Начальник отдела легкой атлетики Комитета по физической культуре и спорту А. Пугачевский проинформировал собравшихся о тех международных состязаниях, в которых предстоит выступить нашим легкоатлетам в новом сезоне.

Итоги всесоюзной конференции подвел заместитель председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР Г. И. Елисеев. Значительная часть его речи была посвящена основным задачам по дальнейшему развитию легкоатлетического спорта, которые стоят перед спортивными организациями страны. Говоря о пе-

редовой роли тренеров в обеспечении массового спортивного мастерства, тов. Елисеев призвал спортивных педагогов брать пример с одного из лучших советских тренеров — Виктора Ильича Алексея, чей напряженный творческий труд дал нашей стране столько выдающихся мастеров — олимпийских чемпионов и рекордсменов мира. Тов. Елисеев познакомил собравшихся с проектом положения о Спартакиаде народов СССР, в которой легкой атлетике отводится значительное место. С удовлетворением было также встречено собравшимися сообщение о новом порядке перехода спортсменов из общества в общество, который вступает в силу в новом спортивном сезоне.

Идет сложная тактическая борьба на дистанции 1500 м



ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
В ШКОЛЕ

На конференции тренеров социалистических стран в 1967 году было отмечено, что в тройках сильнейших легкоатлетов Европы почти по всем видам легкой атлетики незначительное место занимают спортсмены, с ранних лет специализирующиеся в легкой атлетике. Было также высказано предположение, что, по-видимому, существуют значительные различия в работе с юношами и членами национальных сборных команд и что методика подготовки сборных команд более совершенна, чем методика подготовки молодежи.

В этом смысле не является исключением и такой вид легкой атлетики как прыжки с шестом. Низкий уровень результатов юношей в прыжках с шестом, вероятно, обуславливается следующими причинами. Во-первых, недостаточным уровнем развития физических качеств, и прежде всего силы определенных мышечных групп, которые активно принимают участие в выполнении прыжка с фибергласовым шестом. Во-вторых, плохим оснащением мест занятий, совершенно не отвечающим современному уровню техники и спортивных достижений.

Наличие этих причин привело к тому, что часть молодежи, занимающейся прыжками с шестом, прекращает регулярные занятия прыжками и пополняет категорию «зачетников», которым ставится задача не достижение высоких результатов, а преодоление любым способом начальных высот. С целью более полного вскрытия причин низких результатов в прыжках с шестом у юношей в Центральном институте физической культуры были проведены специальные исследования техники прыжка с фибергласовым шестом и требований, предъявляемых к функциональным возможностям (быстроте, силе, подвижности в суставах) прыгунов.

Результаты исследований показали, что прыжки с фибергласовым шестом предъявляют повышенные требования к развитию скоростно-силовых качеств. При этом особого внимания заслуживают мышцы плечевого пояса и сгибатели туловища, отстающие в своем развитии в силу возрастной специфики юношей.

Иллюстрацией сказанному могут служить следующие показатели. Если в фазе отталкивания прыгуны с шестом развивают усилия от 300 до 500 кг (по данным В. Муравьева), то в фазе подъема тела на верхний плечевой пояс действует центробежная сила от 200 до 300 кг. Это в два-три раза превышает собственный вес спортсмена. Избежать таких нагрузок в тренировке невозможно, так как необходимым условием при овладении техникой прыжка с фибергласовым шестом являются прыжки с полного разбега и на большом хвате. Естественно, что спортсмен, не обладающий хорошо развитой мускулатурой плечевого пояса, не в состоянии правильно выполнить элементы второй половины прыжка.

Низкий уровень функциональных возможностей свидетельствует о неправильном подходе к вопросу воспитания физических качеств у юношей. Низкий уровень развития физических качеств приводит к искажению техники прыжка и приобретению ряда ошибок, которые трудно исправить впоследствии. В то же время неправильное выполнение отдельных частей прыжка, вызванное низким уровнем физических качеств, зачастую стараются отнести за счет «возрастных» особенностей юношей.

Сравнив уровни функциональных возможностей юношей 17—19 лет — сильнейших юных прыгунов с шестом Болгарии Н. Владимиров и Е. Ценова и членов сборной команды СССР А. Малютин и И. Фельда можно с уверенностью сказать, что тормозом роста результатов в прыжках с шестом у юношей является низкий уровень развития физических качеств.

Перед прыжком



Исследования показали, что каждому спортивному разряду (результату) соответствует определенный уровень развития физических качеств и что предпосылкой для успешного овладения техникой прыжка с шестом является достигнутый уровень развития физических качеств, а не возраст и стаж пребывания в спортивных секциях.

При работе с юношами в большинстве случаев приходится встречаться с недостатками в физическом развитии занимающихся. Изучая технику прыжка с фибергласовым шестом, где поочередно вступают в работу все суставные звенья и мышечные группы, нужно хорошо знать все сильные и слабые стороны в физическом развитии спортсмена. Учитывая это положение, целесообразно строить тренировочный процесс таким образом, чтобы, основываясь на сильных сторонах занимающегося, разучивать элементы техники, а ослабленные звенья в этот момент необходимо подтянуть до уровня общего развития физических качеств.

Практический опыт показал, что для успешного овладения техникой прыжка с фибергласовым шестом, прежде чем приступать к прыжкам, целесообразно достичь в воспитании физических качеств уровня, соответствующего результату 3 м 80 см в прыжках с шестом.

Имея низкий уровень развития физических качеств, юноши из ведущих спортсменов становятся средними в категории взрослых, стабилизация результатов, часто встречающаяся у юношей, свидетельствует о достижении определенного уровня в физическом развитии занимающегося, и для дальнейшего роста результатов необходимо прогрессивное развитие физических качеств.

Низкий уровень функциональных возможностей и стабилизация результатов понижают интерес занимающихся к прыжкам с шестом, и они или бросают спорт или стремятся перейти на другой вид.

Подводя итог, мы можем сказать, что юноши способны успешно овладевать техникой прыжка с фибергласовым шестом, но для этого необходимо:

- во-первых, менять консервативный подход к возрастным особенностям занимающихся, ограждающий юношей от повышенных нагрузок. Правильное и планомерное повышение нагрузок под контролем врача и тренера при совместной методике воспитания физических качеств дает положительные результаты;
- во-вторых, усиленно развивать мышцы плечевого пояса;
- в-третьих, прогрессивно развивать физические качества, необходимые для дальнейшего роста результатов;
- в-четвертых, осваивать элементы техники с учетом сильных и слабых сторон в физическом развитии занимающихся;
- в-пятых, добиваться правильного оснащения мест для занимающихся.

Димитр ИЛИЕВ

г. София

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЮНОГО БЕГУНА

В последние годы все чаще внимание исследователей привлекает изучение функционального состояния спортсмена во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако регистрация многих исследуемых показателей чрезвычайно осложнена из-за громоздкости применяемой аппаратуры. Наиболее доступна в этом плане телеметрическая регистрация частоты сердечных сокращений, изучение которой, по мнению ряда авторов, представляет значительный интерес (Розенблат В., 1967; Данько Ю., 1969, и др.).

В последнее время в стране и за рубежом создаются автоматические устройства, позволяющие выполнять тренировочную нагрузку в заданных пределах частоты сердечных сокращений. Как известно, при беге на средние дистанции весьма значительные требования предъявляются к деятельности сердца. Поэтому применение устройств типа автокардиолидера (Защиорский В., 1969) и пульсоинтенсометра (Корягин Н. и Царапаев А., 1969) представляет практический интерес при тренировке сердца бегуна.

юных бегунов на средние дистанции. В исследовании приняли участие 34 юноши в возрасте 16—18 лет, имеющие подготовку на уровне II спортивного разряда.

Запись ЧСС проводилась при выполнении бегунами малой, средней и большой нагрузок с направленностью на воспитание скорости, скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости (величины нагрузок были определены с помощью педагогических тестов и медико-биологических данных). ЧСС регистрировалась в момент прохождения спортсменом середины тренируемого отрезка дистанции в течение 10 сек.

В табл. 1 данные ЧСС представлены в пересчете на 1 мин. Из таблицы видно, что с увеличением тренировочной нагрузки увеличивается и ЧСС; это характерно для нагрузки с любой направленностью. При сравнении одинаковых по величине, но различных по направленности нагрузок заметна тенденция к повышению ЧСС от нагрузки на воспитание скорости к нагрузке на общую выносливость (по расположению в таблице — сверху

образом, различия величины ЧСС в зависимости от направленности тренировочной работы с увеличением нагрузки проявляют тенденцию к «сглаживанию».

Следует отметить, что при выполнении малой и средней тренировочных нагрузок задаваемые интервалы отдыха способствовали снижению ЧСС до рекомендуемых в литературе величин (120—130 уд/мин.). В случае же несоблюдения этого пульс во время работы возрастал и был выше приводимых в таблице величин. Так, например, при выполнении малой нагрузки на специальную выносливость с интервалом отдыха в виде бега 50 м трусцой (ЧСС в конце бега трусцой — 140—155 уд/мин) пульс во время работы повышался до 185—187 уд/мин. Хотя величины пульса в этом случае соответствовали ЧСС при средней нагрузке, воздействие полученной нагрузки на организм спортсмена было тождественно малой нагрузке. Отсюда вытекает, что с помощью только ЧСС судить о величине тренировочной нагрузки нельзя и, следовательно, сравнивать воздействия нагрузок по пульсу можно лишь тогда, когда они выполнялись в одинаковых режимах (длина отрезков, характер и продолжительность отдыха, объем бега и т. д.).

В таблице отражены средние данные ЧСС во время соревнований в беге на 800 и 1500 м. Как видно из таблицы, ЧСС во время соревновательного бега на 800 м меньше лишь частоты пульса при работе на общую выносливость с большой нагрузкой; ЧСС бега на 1500 м превышает все приведенные в таблице величины. Для более полного представления о ЧСС во время соревнований на 800 м и 1500 м нами был записан пульс через каждые 30 сек. (за 10 сек.) и на финишном отрезке. Оказалось, что при беге на 800 м ЧСС на втором 30-секундном отрезке делает скачок в сторону увеличения, на протяжении последующих 30-секундах отрезков частота пульса стабилизируется. Финишный отрезок вызывает резкое возрастание ЧСС. Иную картину мы наблюдаем в динамике ЧСС при беге 1500 м. Резкие увеличения ЧСС заметны на 2-м и 3-м 30-секундных отрезках. В дальнейшем наблюдается относительно постепенный рост частоты пульса, включая и прохождение финишного отрезка. Думается, что более плавное нарастание ЧСС в беге на 1500 м и большие величины пульса, чем при беге на 800 м, могут быть объяснены большим временем воздействия нагрузки на организм.

Дальнейшее изучение ЧСС в различных вариантах и сочетаниях нагрузок у юных бегунов на средние дистанции поможет найти новый подход в совершенствовании тренировочного процесса.

Георгий МАКСИМЕНКО,
асpirант ВНИИФКА

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПРИ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОЙ
ВЕЛИЧИНЫ И НАПРАВЛЕННОСТИ

Направленность нагрузки	Отрезки, м	Малая нагрузка	Средняя нагрузка	Большая нагрузка
		средняя величина пульса (удары в мин.)	средняя величина пульса (удары в мин.)	средняя величина пульса (удары в мин.)
Скорость	100—200	154,5 (±2,6)	179,2 (±2,1)	188,1 (±1,2)
Скоростно-силовая	100—200 (прыжками, с высоким подниманием бедра)	158,0 (±0,4)	179,8 (±2,5)	189,5 (±1,7)
Специальная выносливость	100—600	172,5 (±1,1)	185,7 (±1,3)	192,0 (±0,9)
Общая выносливость	2000—3000, кросс	174,6 (±1,6)	190,7 (±1,4)	195,6 (±1,2)
Соревнования 800 м			193,3 (±1,4)	
Соревнования 1500 м			200,1 (±1,1)	

Для того чтобы «задавать» в тренировке тот или иной режим частоты сердечных сокращений (ЧСС), следует детально изучить ЧСС при различных тренировочных нагрузках. Если среди взрослых бегунов на средние дистанции подобные исследования проводились, то у юных средневики этот вопрос освещен недостаточно. Исходя из этого нами в течение 1968—1969 годов с помощью телеметрической системы было проведено исследование ЧСС у

взрослых бегунов на средние дистанции. В малой, средней и большой величинах нагрузок наименьшую ЧСС вызывает работа по воспитанию скорости, наибольшую — работа по воспитанию общей выносливости. Разность этих значений, характеризующая «диапазон разброса» ЧСС в зависимости от направленности нагрузки, при работе с малой нагрузкой составляет 20,1, при работе со средней — 11,5 и, наконец, при работе с большой нагрузкой снижается до 7,5. Таким

6 УРОКОВ В НЕДЕЛЮ

Одной из важнейших причин слабого выступления наших легкоатлетов специалисты считают недостаточный приток способной молодежи в сборную команду, отсутствие полноценного резерва. В последнее время много говорится о необходимости планомерной и эффективной подготовки резервов, но почти не предлагается конкретных и действенных мер для решения этой важной задачи. В связи с этим мы хотели бы на страницах «Легкой атлетики» рассказать об организации подготовки легкоатлетической смены в Московском городском совете «Динамо».

При Московском городском совете «Динамо» есть специализированная ДЮСШ по легкой атлетике, в которой опытные, квалифицированные тренеры проводят работу по специализации со спортсменами, достигшими уровня II разряда. Подготовкой же юных легкоатлетов от новичков до II разряда занимается коллектив «Юного динамовца».

При планировании работы первостепенное значение для нас имеет отбор детей для занятий легкой атлетикой. В прежние годы мы проводили набор в школу непосредственно на стадионе «Динамо». Сейчас, кроме того, мы проводим отбор в ряде школ нашего района,

куда направляем тренеров-инструкторов. Первоначально группы начинающих занимаются легкой атлетикой на базе своей школы, но под руководством штатного тренера «Юного динамовца».

Как же конкретно проводилась работа? Заранее с руководством Мосгороно и роно было согласовано решение о шестстве коллектива «ЮД» над 29 школами. В их число входят 4 школы, где спортивная работа будет носить легкоатлетический характер (школы № 158, 161, 167 и 201 Ленинградского района). В этих школах тренеры «ЮД» набрали группы ОФП и подготовительные группы из учащихся 3—6-х классов, причем по заранее составленной программе, согласованной с лабораторией спортивного отбора и ориентации ВНИИФКА. Сначала определялись способности детей для занятий легкой атлетикой вообще. Из этих ребят создавались группы ОФП и подготовительные, занятия с которыми будут проводиться на базе школ в течение 2—3 лет. По окончании этого срока наиболее способные дети, достигшие результатов II разряда или приблизившиеся к ним, будут рекомендованы в специализированную ДЮСШ. К этому же времени определяется и специализация легкоатлета.

За летнее время тренерами были обобщены результаты, показанные новичками во время приемных испытаний за прошлые годы. Итогом этого анализа стали средние нормативные требования по основным контрольным упражнениям для мальчиков и девочек 10 — 13 лет. Кроме того, нами учитываются и двигательные возможности будущих легкоатлетов: гибкость, специфическая координация движений. Для уточнения этой методики отбора мы рассчитываем контролировать изменение легкоатлетических способностей и двигательных возможностей детей, принятых в ДЮСШ (т. е. наиболее способных легкоатлетов) в течение не менее чем 3 лет тренировки.

И еще об одном нам хотелось бы рассказать в этой статье. Министерство просвещения РСФСР по рекомендации отдела «Юный динамовец» МГС «Динамо» разрешило провести на базе 161-й школы интересный эксперимент, который заключается в следующем. Начиная с 1969/70 учебного года в школе открываются 1-е классы со спортивным уклоном. Кроме предусмотренных программой двух уроков физкультуры в неделю, в этих классах введены дополнительные уроки легкой атлетической направленности в одном классе 3, а в другом — 4 урока в неделю. Проводят их тренеры «ЮД».

Анатолий ВОЛКОВ,
начальник отдела «Юный динамовец» МГС «Динамо»

О ПРИГОТОВЛЕНИИ СОСТАВА ДЛЯ СТАРТОВЫХ ПАТРОНОВ

В статье «Оружие стартера» (см. журнал «Легкая атлетика» № 7 за 1969 г.) нами рекомендованы некоторые составы смеси для стартовых патронов, которые могут быть легко приготовлены в домашних условиях. Для того чтобы можно было творчески подходить к составлению смесей, мы хотим познакомиться с физикой процессов, проходящих при сгорании пиротехнической смеси.

Пиротехнические составы стартовых патронов обычно содержат мелкий порошок алюминия или магния и окислители, кислород, который расходуется на окисление порошка. В качестве окислителей используются вещества, способные легко отдавать кислород в процессе реакции с порошком активного металла.

Температура реакции составов, интенсивность их горения, а в конечном итоге и характер выстрела зависят от дисперсности применяемого порошка металла, его активности и легкости передачи кислорода окислителем металлу. Горение алюминия или магния сопровождается выделением большого количества тепла.

Применяемые в пиротехнике окислители можно разделить на два типа: окислители типа химических соединений (нитраты, хлораты и перхлораты) и окислы некоторых металлов — железа, меди, марганца.

Характер выстрела и его световой эффект в значительной степени определяются составом продуктов реакции. Рассмотрим две реакции пиротехнических составов. В обоих случаях используется одинаковое количество горючего вещества — порошка алюминия. Окислителем в первом случае служит натриевая селитра, а во втором — железная окалина.

В первом случае температура реакции достигает 3000° и на 500° превышает максимальную температуру, достигаемую во второй реакции.

Селитра легче отдает кислород, чем окись-закись железа, поэтому в результате первой реакции это означает, что световой эффект и звук выстрела будут сильнее в первом случае.

Анализируя состав продуктов реакции, следует обратить внимание на наличие в них газообразных веществ. В пер-

вом случае при температуре 3000° в газообразном состоянии будут находиться окись натрия и азот. Охлаждаясь сразу же после выстрела, окись натрия при температуре около 800° переходит в твердую фазу, частицы которой создают дымовой эффект. Аналогичным образом протекает реакция с использованием в качестве окислителя калиевой селитры, только в этом случае вместо окиси натрия дымовой эффект будет создаваться окись калия. Образующийся газообразный азот в первую очередь повышает звуковой эффект.

Еще более активно протекают реакции между порошком алюминия с окислителями типа хлоратов и перхлоратов. Хотя температура горения этих составов достигает 3500°, но склонность перхлоратов к самостоятельному разложению взрывом требует некоторой осторожности в обращении с ними.

В связи с вышесказанным можно рекомендовать следующие варианты пиротехнических составов. Энергичные окислители в сочетании с мелким порошком алюминия или магния, давая бурное течение реакции, пока состав еще находится в гильзе, дадут резкий выстрел с достаточным световым эффектом и звуком. Повышение процентного содержания порошка металла несколько снизит звук выстрела, но зато усилится световой эффект за счет последующего догорания избыточного порошка металла в воздухе.

Условия горения пиротехнических составов при выстреле стартовых патронов значительно отличаются от горения этих же составов без выброса из гильзы. После взрыва капсулы-воспламенителя происходит воспламенение пиротехнического состава с последующим выбросом пламени. Одновременно с этим выбрасываются сами компоненты смеси из гильзы. Поэтому частичное завершение горения смеси происходит на воздухе. При этом частицы порошка алюминия вступают во взаимодействие с кислородом воздуха.

Чем меньше частицы порошка металла, тем быстрее они сгорают в воздухе, усиливая световой эффект. Крупные же

Консультация

частицы горят медленнее или же совсем не успевают сгореть. Послойное расположение составов в гильзе с крупным и мелким порошком позволит изменить интенсивность реакции и регулировать длительность световой вспышки.

В этом плане особый интерес представляет использование в качестве горючего порошка алюминиево-магниевого сплава, содержащего 60% алюминия и 40% магния. Дроблением в фарфоровой ступке его легко превратить в порошок практически любой дисперсности. Не представляет большого труда получить порошок с размером частиц в несколько микрон (как алюминиевая пудра). Вместе с тем этот сплав, отвечая по составу химическому соединению, более коррозионностоек, чем алюминий или магний, что обеспечивает ему более длительную сохранность в приготовленной пиротехнической смеси. По своей теплопроводной способности этот сплав занимает промежуточное положение между алюминием и магнием.

Важным преимуществом этого сплава по сравнению с чистым магнием или алюминием является его относительная легкоплавкость. Его температура плавления близка к 450°, что почти на 200° ниже температуры плавления алюминия. Более низкая температура плавления этого сплава позволяет приготовленному порошку более энергично вступить в реакцию с кислородом.

В заключение заметим, что при приготовлении пиротехнических смесей, во избежание самопроизвольного возгорания смеси, следует соблюдать осторожность. Все компоненты должны растираться в отдельных фарфоровых ступках. Смешивание компонентов производится без дополнительного растирания. При утрямровке приготовленной смеси в патроне не прикладывать слишком больших усилий.

Абрам АВСИЩЕР,
мастер спорта, судья всесоюзной категории,
Георгий ЛОЦМАНОВ,
кандидат технических наук,
Юрий МАРТЫНОВ,
кандидат технических наук,
судья республиканской категории

КОЛОСЫ ИЗ „КОЛОСА“

Все вместе они собрались уже в Афинах, за неделю до начала чемпионата Европы. Встретились на тренировке, стараясь получше присмотреться друг к другу, определить, кто на что способен, произвести впечатление на соперников. Входили в круг, посылали в поле тяжелый молот, мысленно говоря про себя: лети как можно дальше, помоги мне «убить» соперников еще до старта.

Анатолий Бондарчук — дебютант сборной СССР — ни в чем себя не старался убедить. Такой уж у него характер. Он твердо верит в одно: победить должен сильнейший, и никакие тактические уловки тут не помогут. Поэтому он просто выполнил тренировочный бросок — легко, свободно, раскованно. По тому, как изменились лица соперников, понял: бросок удался, молот улетел далеко. Но даже не поинтересовался результатом, оделся и ушел.

Позже ему сказали, что он совершил бросок на 77,80! Это же черт знает что! Все мечтают хоть на несколько сантиметров улучшить рекордные для мира 74,52 Ромуальда Клима, а он, так себе — за здорово живешь, посылает снаряд на три метра дальше! Вот это форма, вот это класс! Анатолий даже не подозревал, что в тот момент он уже был признан чемпионом Европы. Все сошлись на одном — только чудо может помешать этому колоссу выиграть чемпионат...

Есть люди, которые с опозданием нашли свое истинное призвание в спорте. К их числу принадлежит и Анатолий Бондарчук. Он уже успел закончить институт, работал в ровенском «Колосе», подумывал о заочной аспирантуре. А свободное время проводил на стадионе. Любил метать диск, уже посылал его за 50-метровую черту; иногда помогал команде, выступая и в толкании ядра. И вот эта черта — стремление всегда помочь коллективу, товарищам — и привела к повороту в спортивной судьбе Бондарчука.

Как-то раз старый товарищ, мастер спорта в метании молота Сергей Евтушок попросил: «Толя, помоги команде еще в одном виде, выступи в метании молота». И хотя ранее Анатолий даже не держал в руках этого снаряда, он согласился и сразу же метнул его за... 51 метр! Евтушок даже присел от удивления. Вот это да! Иные годы тратят для достижения подобного результата. Чего же можно ожидать от Анатолия в будущем?

Когда рассказываешь в специальном журнале о чемпионе страны и Европы, рекордсмене мира, все ждут раскрытия секретов его техники или методики тренировок. Но это дело специалистов. Хотя и им придется нелегко: многое из того, что делает Бондарчук, годится ему, и только ему одному. Он очень много ищет во всем, а чтобы поиск шел удачнее, занялся научной работой, поступил в заочную аспирантуру. Конечно, не без влияния своего киевского тренера, за-

служенного мастера спорта Николая Ивановича Выставкина, доцента, кандидата педагогических наук, воспитавшего многих мастеров метаний.

Итак, в 1965 году Анатолий Бондарчук впервые взял в руки молот. Он понимал, что 25 лет — очень солидный возраст для новичка, что предстоит исключительно большая работа по освоению и совершенствованию техники, да и над развитием необходимых физических качеств придется поработать не меньше. Как сократить путь к вершинам мастерства? Ответ мог быть только один: тренироваться, не щадя самого себя. И Анатолий стал на путь настоящего подвижничества.

Прошел год самоотверженного труда, и Анатолий Бондарчук отпраздновал первую большую победу: он стал мастером спорта и чемпионом Украины. В лучшем броске его молот улетел на 65,20. Не правда ли, поразительный скачок в результатах — сразу на 14 метров!

Успех не успокоил, а наоборот, подзадорил спортсмена. Анатолий убедился, что находится на правильном пути. В 1967 году Бондарчук впервые вписал свое имя в таблицу рекордов республики: в начале года это был результат 66,73, а в конце 69,52. С тех пор в таблице республиканских рекордов изменяется результат, а фамилия чемпиона остается неизменной — Анатолий Бондарчук, «Колос», Ровно.

Вот уже и складывается мнение, что у Анатолия все шло как по маслу, без сучка и задоринки. Если бы... Рядом с успехами были очень досадные срывы. Например, в 1968, олимпийском, году.

Как он блестяще начался! На международных состязаниях в Париже судьба впервые свела ровенского атлета с рекордсменом мира Дьюлой Живоцким. Авторитет маститого соперника не подавил молодого молотобойца. Блестящий бросок на 70,60 принес ему победу над рекордсменом мира. А потом Анатолий как-то потерял форму, никак не мог возродить ее и не поехал в Мехико, на XIX Олимпийские игры, где победу одержал Дьюла Живоцки.

Счастье настоящих, больших спортсменов заключается в том, что их не «ломают» временные неудачи. Бондарчук стал искать: почему «не сложился» олимпийский сезон, почему не удалось не только поддержать, но и улучшить боевую форму?

Но вот начался новый сезон, и поначалу казалось, что Анатолий повторяет прошлогодние ошибки. Вновь он начал сезон личным рекордом, и вновь — победой над Живоцким в его родном Будапеште. Правда, Бондарчук не стал победителем. Там же Ромуальд Клима установил свой замечательный мировой рекорд — 74,52! И пожалуй, больше всех радовался успеху минчанина Анатолий. Ведь Ромуальд почти на семь лет старше его, и этот пример говорит младшему товарищу, что и в 36 лет метатель молота может стать мировым рекордсменом. Тревожило другое: в ре-



Рекордсмен мира в метании молота Анатолий Бондарчук.

зультатах вновь произошел небольшой спад. Но ненадолго. Форму удалось не только вернуть, но и улучшить. На матче с американскими легкоатлетами Бондарчук не только победил, он впервые выиграл у Клима. Пусть по лучшей второй попытке, с одинаковым результатом, но все же выиграл. На чемпионате страны в Киеве Анатолий был уже бесспорно сильнейшим. Об этом свидетельствовал отличный бросок на 73,48, который впервые принес ему золотую медаль чемпионки страны.

И вот Афины, совместная тренировка, ошеломляющий бросок на 77,80! Он мог ошеломить не только соперников, но и самого спортсмена. Подумать только: так далеко метнуть молот в канун ответственных поединков! Анатолий не поддавался самообольщению. Он понимал, что была в этом броске и большая доля удачи. Не нужно было задумываться над тем, чтобы удержаться в круге. Както очень легко и непринужденно пошли все движения и сам выпуск молота. Одним словом, все было так хорошо, как иногда случается на тренировке, когда на тебя не давит груз ответственности больших состязаний.

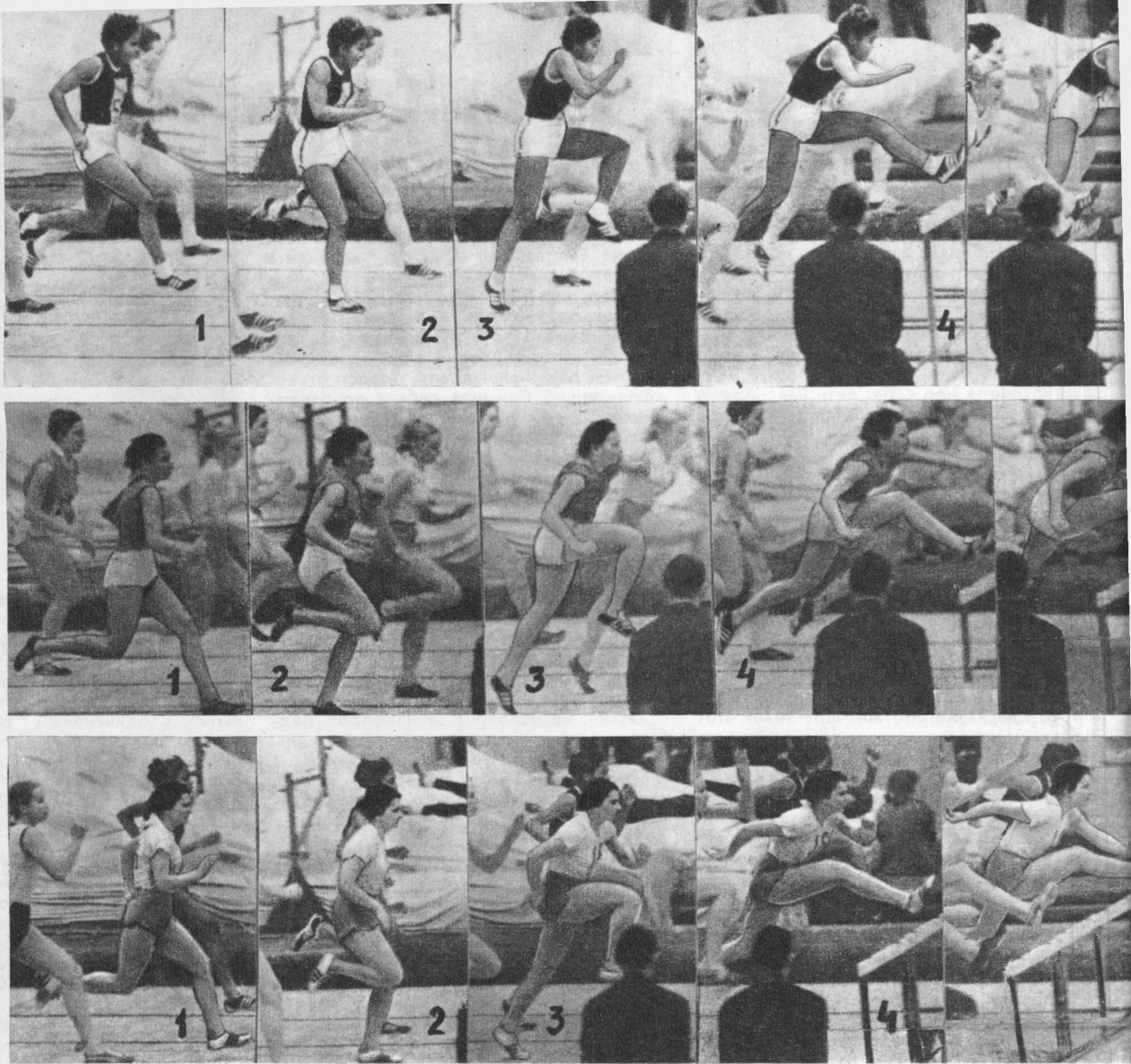
Когда в день основных состязаний Анатолий вошел в круг для первой попытки, на нем замерли пристальные взгляды всех соперников: что ты покажешь сейчас. Бондарчук показал... Четко, спокойно, уверенно выполнил он попытку, метнув снаряд за 73 м, и сразу захватил лидерство.

Четвертый бросок заставил зрителей расшедриться на аплодисменты, а судей привел в волнение: они замеряли результат нового мирового рекорда — 74,68! Потом было возвращение домой, в Ровно, встреча с женой Галиной и с четырехлетним сыном Игорем, с многочисленными друзьями. Сколько он услышал приятных слов! Ведь он первый подарил своему городу столь большую победу. Все любители спорта жалели только об одном: не удалось им стать свидетелями рекордного броска своего земляка. Впрочем, жалели недолго. Анатолий порадовал друзей: здесь, на их глазах, он установил еще более выдающийся мировой рекорд — 75,48!

Ким ПУШКАРЕВ

Ровно — Киев

БАРЬЕР ПРЕОДОЛЕВАЮТ М. РАЛЛИНС, Л. ИВЛЕВА И Р. ЛАРИОНОВА



Иа приведенных здесь кинограммах мы видим участниц международных состязаний 1969 г. в Москве М. Раллинс (США), Л. Ивлеву и Р. Ларионову. Съемка проводилась во время забегов на 50 м с/б точно в профиль с расстояния 30 м. Скорость съемки 32 кадра в секунду.

Применив для анализа метод киноциклографии, мы получили угловые параметры движений туловища и отдельных частей тела барьеристок во время бега. Прослеживая изменения этих параметров во время преодоления препятствия, мы получаем возможность более объективно оценить технику выполнения как отдельных элементов, так и всего упражнения.

Кадр 1. Все спортсменки активно готовятся к постановке толчковой ноги. Наиболее выгодное положение туловища у американской барьеристки (угол наклона 15°). У Ивлевой и Ларионовой наклон туловища несколько меньше — 12° и 13° . Большое значение в этот момент имеет положение голени толчковой ноги. Раллинс и Ларионова ставят голень на дорожку под углом 11° и 15° соответственно, а у Ивлевой голень чрезмерно выставлена вперед (17°), что в дальнейшем

приводит к большому сгибанию толчковой ноги. Готовясь к атаке барьера, спортсменки активно сводят бедра во время приземления на толчковую ногу. В этом движении Ларионова значительно проигрывает своим соперницам. Угол между бедрами у нее 64° , в то время как у Раллинс и Ивлевой он равен 50° . Кроме того, Римма спешит со взятием носка маховой ноги «на себя», что приводит к закреплению мышц и запаздыванию подъема бедра маховой ноги.

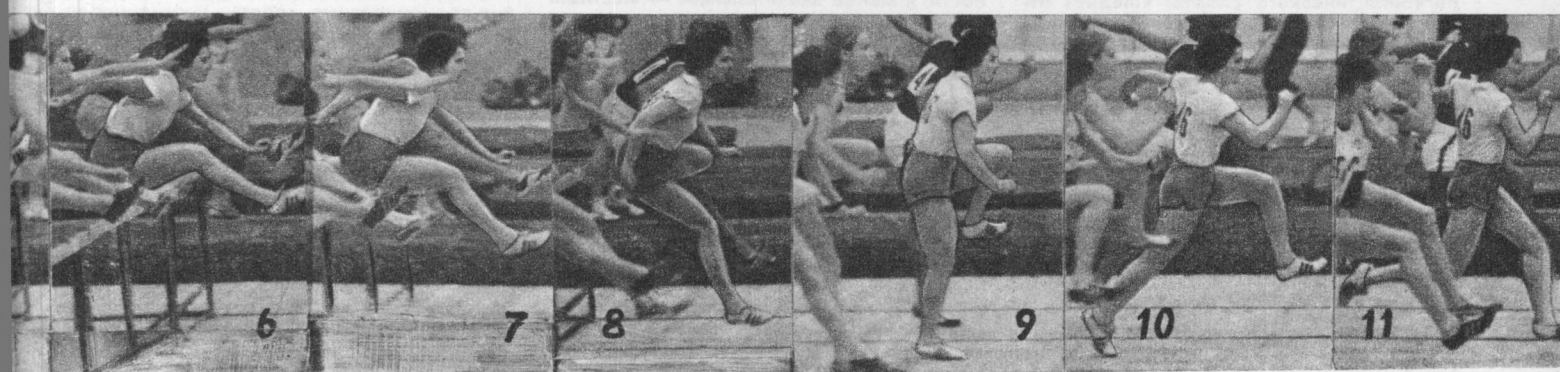
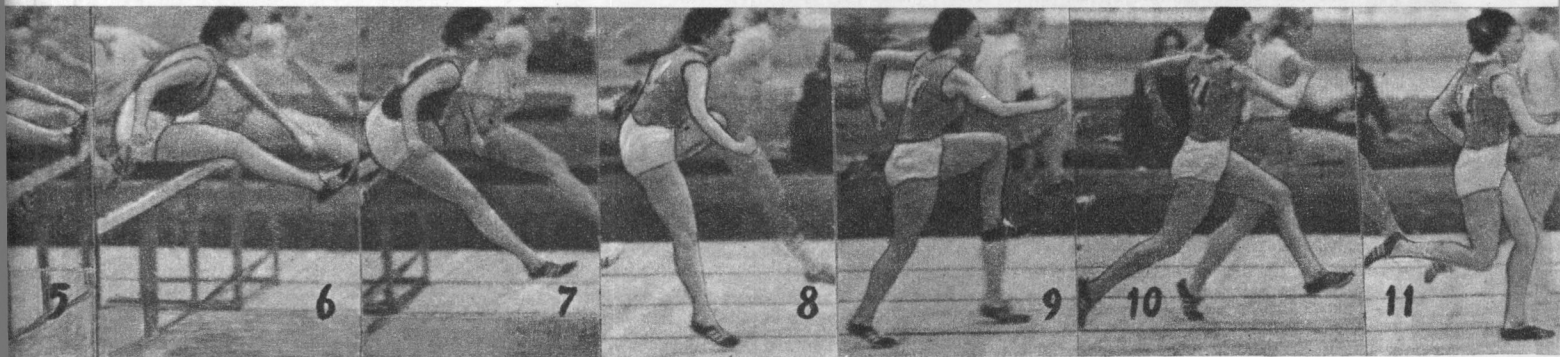
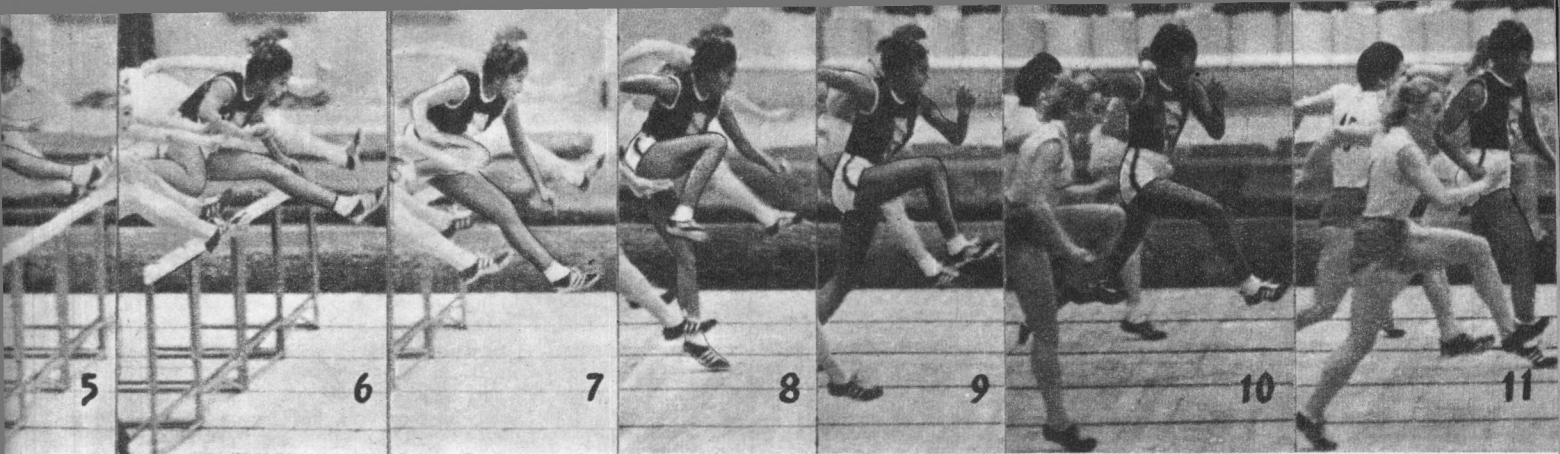
Кадр 2. Осуществив «загребаящую» постановку толчковой ноги, М. Раллинс несколько увеличивает наклон туловища, облегчая тем самым быстрый подъем бедра маховой ноги и прохождение положения вертикали. Л. Ивлева также увеличивает наклон тела, однако это в значительной мере явилось следствием «натягивания» на толчковую ногу во время ее постановки на грунт и, как отмечалось выше, привело к излишнему ее сгибанию (угол сгибания 128°) в момент вертикали.

Кадр 3. Заключительную фазу отталкивания барьеристки выполняют в одинаковом наклоне. Бедро маховой ноги поднято выше планки барьера. Главное сейчас — быстро и активно вывести вперед-вверх голень. М. Раллинс выполняет

это движение лучше наших девушек в основном благодаря тому, что голень маховой ноги у нее расслаблена (угол между голенью и стопой 118°). Ивлева и Ларионова несколько поспешили со взятием носка «на себя» (96° и 78°), что привело к закреплению мышц голени и затруднило ее быстрое выпрямление.

Кадр 4. Запаздывание с выпрямлением голени заставило наших спортсменок увеличить подъем бедра. Это является грубой ошибкой, так как приводит к значительному отставанию толчковой ноги от маховой. Угол разведения бедер у Ивлевой и Ларионовой достигает 128° , в то время как у Раллинс он равен только 102° .

Кадр 5. Удерживая правое плечо впереди и отводя одновременно согнутую в локте руку назад, М. Раллинс увеличивает наклон туловища (до 41°). В то же время она продолжает выпрямлять в коленном суставе маховую ногу (угол между бедром и голенью 165°). Ивлева и Ларионова также увеличивают наклон туловища при входе на барьер, но при этом они чрезмерно высоко поднимают бедро маховой ноги, что приводит к еще большему отставанию бедра толчковой ноги.



Кадр 6. Увеличивая наклон туловища, барьеристки переходят через препятствие. Раллинс и Ивлева, удерживая выпрямленную маховую ногу, берут носок «на себя», что способствует активному опусканию ноги за барьер. Ларионова же допускает существенную ошибку — сгибает маховую ногу в колене и оттягивает носок стопы. Бедро маховой ноги по-прежнему расположено слишком высоко, и это затрудняет ей опускание ноги за барьер.

Кадр 7. Готовясь к приземлению, Раллинс и Ларионова несколько выпрямляют туловище. Однако если американская спортсменка, удерживая маховую ногу выпрямленной, активно опускает ее за барьер, то Ларионова выполняет это движение очень медленно и согнутой в колене ногой (угол сгибания 128°). В то же время Л. Ивлева, еще больше увеличивая наклон туловища, слишком резко, нарушая ритм движения, опускает маховую ногу.

Кадр 8. Приземляясь за препятствием, Раллинс и Ивлева выпрямляют туловище (угол сгибания соответственно 35° и 27°), но при этом допускают техническую погрешность преждевременно отводя: Раллинс — правое, а Ивлева — левое плечо

назад. На этом же кадре мы видим последствия ошибки, допущенной Ларионовой еще при входе на барьер, — спортсменке приходится вторично выпрямлять маховую ногу, резко опуская ее за барьер. И все же она еще далека от приземления, в то время как Раллинс и Ивлева уже стоят на дорожке.

Кадр 9. Момент вертикали Раллинс и Ивлева проходят на несколько согнутой (углы сгибания 151° и 156°), упругой ноге. Туловище спортсменок слегка наклонено (угол наклона 26° и 21°), бедро выведено вперед, голень «раскрыта», носок взят «на себя». Такое положение обеспечивает загребающую постановку ноги после выполнения первого шага за препятствием. Ошибки, допущенные Ларионовой во время преодоления барьера, привели к тому, что спортсменка пассивно приземлилась на маховую ногу.

Кадр 10. Раллинс и Ивлева завершили отталкивание. Туловище спортсменок занимает обычное беговое положение. На наш взгляд, ошибкой Ивлевой является преждевременное расслабление стопы, которое приводит к излишнему выведению голени вперед.

Кадр 11. М. Раллинс осуществляет вертикальную постановку голени на пе-

реднюю часть стопы, удерживая оптимальный угол между бедром и голенью (153°). Л. Ивлева из-за предыдущей ошибки (расслабление стопы и выведение голени вперед) поставила ногу пассивно, на всю ступню, что привело к значительному сгибанию толчковой ноги (угол сгибания 143°) и увеличению фазы амортизации.

Анализ приведенных здесь киограмм показывает, что американская спортсменка владеет более рациональной техникой выполнения основных элементов барьерного бега. Следует отметить также, что ошибки, которые были отмечены в действиях Л. Ивлевой и Р. Ларионовой, свойственны многим нашим барьеристкам, особенно тем, которые ранее специализировались в беге на 80 м с/б. Поэтому мы надеемся, что данный анализ поможет спортсменкам и их тренерам обратить внимание на наиболее важные вопросы техники бега на 100 м с/б.

Константин БАРАНОВ,
старший преподаватель кафедры
легкой атлетики ГЦОЛИФКа,
Валерий БАРАНОВ,
тренер

ПРОБЛЕМЫ

КАЛЕНДАРЯ

ПРОБЛЕМЫ
дискуссии
МНЕНИЯ

Календарь спортивных состязаний является одним из основных рычагов управления развитием физической культуры и спорта. О том, какое значение придается созданию эффективного, научно-обоснованного календаря, много говорилось на апрельском всесоюзном совещании, посвященном итогам участия советских спортсменов в XIX Олимпийских играх и задачам по развитию массового спорта и высшего спортивного мастерства в стране. В ходе совещания изучением и разработкой основ построения календаря занималась специальная комиссия.

Как же оценивают существующий календарь ведущие специалисты нашего легкоатлетического спорта? Следует отметить, что у многих есть к нему замечания. Не принципиальные, хотя к ним тоже следует прислушаться. Почему не принципиальные? Да потому, что каждый специалист оценивает календарь со своей точки зрения. А они — эти точки зрения несовместимы, к сожалению, у руководителя легкой атлетики во всесоюзном ДСО и у руководителя в союзной республике, у тренера сборной страны и у тренера, работающего в одной из областей. У каждого свои задачи, свои интересы, хотя каждый должен работать на выполнение одной общей задачи — развитие отечественного легкоатлетического спорта.

Итак, что же необходимо сделать для того, чтобы соревновательная практика отвечала в первую очередь интересам всего советского спорта? Для этого необходимо прежде всего скоординировать местные календари со всесоюзным.

В прошедшем году дебютировал Кубок СССР—Кубок «Известий». Состязание нужное и интересное. Казалось бы, местные и ведомственные организации должны были заинтересоваться Кубком СССР. Как оказалось, местные организации были заинтересованы, и очень, а ведомственные... В те же сроки, когда проводились зональные состязания, прошли: матч юниоров СССР—Франция, серия ведомственных состязаний — профтехобразования, детских спортивных школ профсоюзов и т. д. Не говоря уж о более мелких по масштабу состязаниях — первенствах ДСО, отдельных профсоюзов и т. п.

Подобных примеров можно привести сколько угодно, но в этом, видимо, нет нужды, ибо каждый из легкоатлетов, тренеров или организационных работников с подобными «накладками» состязаний сталкивался не единожды. Видимо, не стоит говорить и о том вреде, который приносит неравномерность календаря — то одно состязание «налеза-

ет» на другое, то вдруг месячный «прывал» в серии соревнований.

Откуда же происходит эта календарная «лихорадка»? Что, не годится весь наш календарь вообще? Попробуем проанализировать существующий календарь всесоюзных состязаний. Правда, сразу же надо сделать оговорку. Под словом всесоюзный подразумевается не календарь состязаний для ведущих атлетов страны, а вся система легкоатлетических соревнований в масштабе страны.

Как известно, календарь строится сверху вниз, т. е. от состязаний крупнейших — всесоюзных и международных, от состязаний, к которым приковано внимание всей спортивной общественности, к менее значительным — местным или ведомственным. Поэтому начнем анализ сверху.

Нередко некоторые ведущие наши специалисты в области легкоатлетического спорта высказывают критические замечания в адрес существующего всесоюзного календаря. Но думается, что в данном случае критики не совсем правы. Дело в том, что календарь крупнейших состязаний — всесоюзных и международных не так плох. Он рассчитан на группу ведущих атлетов страны и включает в себя вполне достаточно необходимых для них состязаний. Более того, следует признать, что всесоюзный (на высшем уровне) календарь даже перегружен соревнованиями, ибо они проходят по двум параллельным линиям — ведомственной и территориальной. Одним и тем же спортсменам приходится выступать и за команды своих обществ и за команды своих республик и областей. Нужен ли этот параллелизм? Не следует ли отказаться от некоторых дублирующих друг друга состязаний?

Как правильно пишет тренер сборной команды СССР Ю. Колесов о десятиборцах: «Их выступления мы решили ограничивать, поскольку уже научены горьким опытом, когда из-за ведомственных интересов спортсмены зачастую нарушают все планы своей подготовки. «Это ли не яркое подтверждение тому очевидному факту, что всякий параллелизм и мешающие друг другу наслаения в календаре приводят к срыву индивидуальных планов подготовки спортсменов».

Можно ли повлиять на эти местнические тенденции? Думается, что вполне. Для этого перед нашими учеными следует поставить новую задачу — разработать принципы построения календаря сверху донизу, исходя из современных представлений о периодизации спортивной тренировки и количестве сорев-

нований для различных групп легкоатлетов. Создать как бы каркас календаря вообще, который был бы традиционным, неизменным, определяющим место и время каждого состязания — от первенства страны до чемпионата области или города. В этой принципиальной схеме построения календаря должны быть определены временные отрезки для проведения состязаний различного ранга. Например, летний соревновательный сезон начинается в мае и кончается в последних числах октября. Эти шесть соревновательных месяцев разбиваются на несколько этапов, в каждом из которых определяются места для местных и ведомственных соревнований.

Мы сейчас не собираемся давать какие-то конкретные советы в отношении размещения во времени состязаний среднего и низшего ранга. Однако ясно, что они должны предшествовать состязаниям более высокого уровня, служить как бы отборочными перед ними. Так, если, например, чемпионат СССР проводится по территориальному принципу и должен состояться в начале сентября, то схема состязаний, предшествующих первенству страны, может быть примерно такой — до 10 августа проводятся городские и областные состязания, до 20—25 августа — чемпионаты республик. Аналогичные серии соревнований «по нарастающей» должны иметь место в зимнем сезоне, у кроссменов и т. д. Подобная система состязаний позволит, с одной стороны, упорядочить календарь, с другой — исключить состязания-дублиеры.

Ну, а если какая-то из спортивных организаций все-таки проявит излишнюю «самостоятельность», идущую в разрез с общим планом, то, очевидно, всесоюзному отделу легкой атлетики нужно будет применять суровые меры к нарушителям, вплоть до запрещения таких состязаний.

По какому же пути должно идти совершенствование календаря, его прогресс? На наш взгляд, по пути увеличения количества состязаний, но не всесоюзных или международных, а более низкого уровня — республиканских, областных, городских. Имеется в виду разработка и внедрение новых, эффективных, форм соревнований.

Но прежде чем говорить о новых формах, несколько слов о самом принципе, главном содержании местного календаря. Проанализируем легкоатлетический календарь одной из наших местных организаций. К примеру, Московской области. Как известно, подмосковные легкоатлеты относятся к числу сильнейших в стране. Сборные области с успехом выступили в финале Кубка СССР — Кубка «Известий», где заняли

третье (женщины) и четвертое (мужчины) места. Словом, легкоатлетическая организация Московской области одна из лучших в стране. Но вот ее календарь. В нем значится без малого полсотни мероприятий, но по пальцам одной руки можно пересчитать соревнования, проводимые областным Комитетом. Все остальные состязания либо всесоюзные, либо республиканские, т. е. состязания только для элиты — членов сборной команды области. Стимулирует ли подобный календарь рост мастерства подавляющего большинства легкоатлетов области? Повторяю, одной из лучших в нашей легкой атлетике.

Больше состязаний самых разнообразных по форме. Состязаний в городе и области, крае и республике. Только так мы сможем, с одной стороны, вовлечь в легкоатлетические секции новых юношей и девушек, а с другой — поднять уровень мастерства уже действующих ныне легкоатлетов. Что же касается новых форм организации и проведения состязаний легкоатлетов, то следует отметить заметную активизацию их поиска. Появляются новые, интересные виды состязаний, модернизируются условия проведения состязаний давних, традиционных. В прошедшем году с успехом была опробована олимпийская (по занятым местам) система зачета на крупных, комплексных состязаниях.

За последнее время появились весьма интересные состязания. Традиционный розыгрыш Кубка Риги мы уже привыкли считать своего рода состязанием-ветераном, хотя ему всего несколько лет. В прошедшем году состязания, аналогичные рижским, состоялись в Баку. Это Мемориал 26 Бакинских комиссаров, прошедший с большим успехом. Оба эти состязания международные. Да,

нам нужны и такие по масштабу соревнования, проводимые в союзных республиках. Соревнования праздничные, веселые, звучные.

Но не менее, на наш взгляд, значительны и полезны состязания, которые состоялись в Ростове-на-Дону нынешним летом. Ростовчане выступили с интересным начинанием — организовали Мемориал своей землячки, известной в прошлом спортсменки В. Васильевой. Состязания были только женскими и проводились в коронных видах Васильевой.

В прошедшем году состоялся первый розыгрыш Кубков СССР — Кубков «Известий». Состязания оригинальные по форме и в тоже время простые. А почему бы не проводить розыгрыш Кубков городов, областей, краев, АССР и союзных республик по такому же принципу? Затраты — и моральные и материальные — на подобные состязания невелики, а эффект весьма значительный.

И еще два интересных, я бы сказал многозначительных, состязания было проведено в прошлом сезоне. В литовском городе Друскенинкай состоялась международные состязания только в одном из легкоатлетических видов — спортивной ходьбе, а в Сухуми — аналогичные, правда всесоюзные, состязания по тройному прыжку на приз олимпийского чемпиона В. Санеева. Оба эти соревнования, хоть они и проводились только в одном виде, прошли с большим успехом, и участники в один голос говорили о том, что их надо сделать традиционными. А почему бы подобные соревнования не организовать в других городах? Например, состязания на приз В. Брумеля для прыгунов в высоту в Луганске или А. Бондарчука по метанию молота в Ровно или Я. Лусиса по метанию копья в Риге или... впрочем,

у нас так много выдающихся легкоатлетов, чьи именные призы могли бы разыгрывать их молодые коллеги, что за названием состязаний дело не станет, важно, чтобы местные организации организовали подобные состязания.

О формах соревнований можно говорить еще много. Ведь мы не упомянули о специальных соревнованиях школьников (городских и сельских) по бегу, как наиболее простому и доступному для них виду, о соревнованиях «Открытый старт» с допуском к ним всех желающих вне зависимости от возраста и подготовленности (как это было в прошедшем году в Белгороде) и других разновидностях состязаний легкоатлетов.

Отдельно хочется остановиться на календаре соревнований для бегунов на сверхдлинные дистанции. Марафонцы, видимо, самые большие труженики и наиболее беззаветные энтузиасты в легкой атлетике. Им не нужно комфортабельных стадионов, современного инвентаря. Единственно, чего они хотят, это немного внимания и заботы. И в частности, им нужен свой календарь состязаний. Нельзя сказать, что у нас мало пробегов на сверхдлинные дистанции. Но они разобщены и о многих из них большинство любителей бега даже не знает. Об этом мы можем судить по многочисленным письмам наших читателей, увлекающихся бегом. Думается, что все пробеги на сверхдлинные дистанции, проводимые на местах, нужно свести в единый календарь и опубликовать его с тем, чтобы любители бега могли выбирать наиболее удобные для них по месту и срокам пробеги. Бесспорно, эта мера в значительной степени будет стимулировать развитие бега в стране.

Ростислав ОРЛОВ

ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ТРЕНЕРАХ

Разговор о труде тренера не нов. Он ведется с тех пор, как появилась эта специальность, и будет, видимо, вестись еще немало времени.

На мой взгляд, тренер — это своего рода рационализатор и изобретатель, человек, ищущий наиболее эффективные средства и кратчайшие пути к достижению поставленной цели. Настоящий тренер должен творчески переосмысливать и внедрить в свое «производство» все новое, передовое, а не быть простым ремесленником, слепо следующим «достижениям» вчерашнего дня.

Тренер не меньше спорта должен интересоваться наукой и техникой, физикой, химией, биологией, медициной. Прошло время тренеров однобоких в интересах и познаниях. Настает время тренера-эрудита, знакомого с основными достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающего свой вид спорта и находящегося в курсе событий по другим видам спорта. Для этого необходимо заниматься самообразованием. Для образования у нас отведены годы, тогда же как для самообразования — вся жизнь. У нас же часто бывает так: окончил человек вуз, работает тренером, читает журнал «Легкая атлетика» да газету «Советский спорт», считая, что этого достаточно для того, чтобы не отстать от бега времени.

Спросите у такого тренера: «Зачем организму нужен сон? Сколько часов необходимо спать? Что вредит сну, а что благоприятствует? Как питаться во время тренировок и соревнований? Каково действие отдельных витаминов? Как влияет

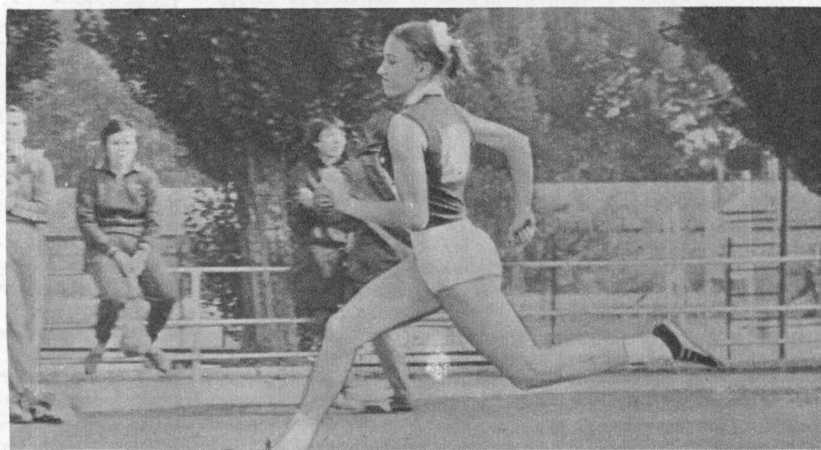
на самочувствие парная баня? Можно ли на следующий день после парной проводить тренировку?» И т. д. и т. п. Я уверен, что найдутся тренеры, которые затруднятся ответить на эти вопросы, либо ответят лишь приблизительно, на «глазок», ибо значительная часть наших тренеров живет старым багажом. Они считают подобные вопросы мелочью, не заслуживаю-

щей внимания, забывая при этом, что из мелочей состоит вся наша работа.

Пока в нашем спорте, и в частности в легкой атлетике, будут подвизаться такие тренеры, будет страдать наш спорт. г. Армавир

Виктор ХИРНЫХ,
мастер спорта

На дистанции одна из сильнейших спортсменок страны Надежда Бесфамильная



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ? ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ?

Перед последним туром в нашем состязании знатоков легкой атлетики лидировали предстатели «команды» Омска В. Русин и В. Боринцев. Правда, Русин имел на 4 очка больше, чем его земляк, и поэтому для победы в конкурсе ему было необходимо набрать 21 очко (из 24 возможных), чтобы стать недосыгаемым для соперника. И это ему удалось! Набрал в итоге трех туров 75 очков, омич В. Русин стал победителем конкурса «Знаете ли Вы легкую атлетику!» 1969 года.

Настоящим турнирным бойцом проявил себя и В. Боринцев. Напомним, что после первого тура он занимал лишь шестое место, а в итоге, набрав максимальное количество очков во втором и третьем турах, занял второе место в нашем состязании, получив 74 очка.

Драматически сложилась борьба за третье призовое место. Братья Иван и Михаил Соседко в последнем туре сумели набрать лишь 17 очков и уступили не только ленинградцу В. Минину, который набрал 66 очков, но и Ю. Числову из Семипалатинской области. Таким образом, третьим призером конкурса стал В. Минин — 66 очков, а Ю. Числов, который после второго тура был на шестом месте, переместился на четвертое — 65 очков. Братья Соседко остались пятыми, а шестым стал прошлогодний победитель конкурса В. Пономарев из г. Боровичи — 59 очков.

Определился и новый владлец «Приза за активность». Художественный редактор «Легкой атлетики» К. Солнцева отдала предпочтение альбому, присланному в редакцию ростовчанином В. Рябовым. А обладателем приза «Самому молодому участнику» стал Леня Шевченко из г. Красноармейска, Донецкой области.

Все лауреаты нашего конкурса будут отмечены специальными памятными призами и подарками.

Итак, конкурс окончен. Многие его участники в своих письмах в редакцию просят продолжить состязание эрудитов и в 1970 г. Однако нужно признаться, что с каждым годом нам все трудней и трудней подбирать вопросы конкурса. Поэтому мы обращаемся к читателям с просьбой попробовать составить свои вопросы и прислать их в редакцию.

Ниже мы публикуем правильные ответы на вопросы третьего тура.

1. Идут состязания в тройном прыжке. В последней финальной попытке один из участников приземляется за отметкой мирового рекорда. Какие условия должны быть соблюдены для того, чтобы этот результат был засчитан в качестве нового рекорда? [3 очка].

Правил, от соблюдения которых зависит утверждение рекорда, довольно много. Перечислим наиболее важные из них:

1. Соревнования должны быть официальными, т. е. они должны быть включены в соответствующий календарь спортивных соревнований, к ним должны быть выпущены афиши и программы.

2. Результат, превышающий рекордный, должен быть измерен металлической рулеткой с сантиметровыми делениями, имеющей клеймо соответствующей государственной организации.

3. Рекордный результат должен быть немедленно тщательно проверен главным судьей или его заместителем.

4. В момент выполнения прыжка спортсмен должен соблюдать все правила состязаний по данному виду легкой атлетики.

5. Дорожка для разбега не должна иметь уклон в сторону ямы более 1:1000, а сама яма для приземления должна находиться на одном уровне с дорожкой для разбега.

6. Страна, представителем которой является спортсмен, установивший новый рекорд, должна входить в Международную любительскую легкоатлетическую федерацию.

7. Составляющая средней скорости попутного ветра в направлении прыжка не должна превышать 2 метров в секунду.

8. После соответствующей проверки материалов судейской коллегии должен быть составлен акт регистрации и со всеми

необходимыми документами (рабочий протокол, афиша, программа и т. д.) направлен в ИААФ.

9. Если в течение одних календарных суток в разных городах или странах рекордный результат будет показан несколькими спортсменами, то преимущество отдается тому, кто по хронологии сделал это раньше.

10. Рекорд не будет засчитан, если в предварительных или квалификационных состязаниях (в тот же день) другой атлет уже показал более высокий результат.

11. Судейская коллегия, проводящая данное состязание, должна иметь соответствующую, достаточно высокую квалификацию.

2. В прошлом году ряд советских спортсменов в различных состязаниях показал результаты, превышающие официальные рекорды страны. Однако эти результаты не были утверждены в качестве новых рекордов СССР. Что это за результаты и кто их показал? [3 очка].

5000 м — 13,34,6 В. Кудинский,
110 м с/б — 13,6 О. Степаненко,
Диск — 63,10 Г. Гудашвили,
Диск — 59,82 А. Попова,
Молот — 73,54 Р. Клим.

3. Назовите все союзные состязания, впервые проведенные в 1969 г. [2 очка].

Впервые в 1969 году состоялись следующие состязания всесоюзного масштаба — Кубок СССР — Кубок «Известий» и состязания молодых бегунов по бегу на призы журнала «Легкая атлетика».

4. Назовите не менее десяти традиционных состязаний, организуемых редакциями газет и журналов. [3 очка].

И этот вопрос не вызвал затруднений у большинства читателей. Почти все участники справились с заданием, а многие «перевыполнили» его, назвав более 10 состязаний. Поэтому нам вряд ли стоит перечислять все подобные соревнования и мы остановимся лишь на наиболее известных: всесоюзный кросс на призы газеты «Правда», международные соревнования по бегу на призы газеты «Правда», Кубок СССР по легкой атлетике — Кубок «Известий», 30-километровый пробег на приз газеты «Труд», состязания спортсменов Вооруженных Сил по бегу на призы газеты «Красная звезда», всесоюзные эстафеты на призы газеты «Советский спорт», эстафета по Садовому кольцу на приз газеты «Вечерняя Москва», состязания сельских школьников по бегу на призы журнала «Легкая атлетика», состязания по ходьбе на приз журнала «Спортивная жизнь России», кросс «Юманите», международные состязания на приз газеты «Народна младеж», международные состязания по бегу на приз газеты «Руде Право», международное пионерское четырехборье «Дружба», учрежденное польской газетой «Свят молодых», а также многочисленные эстафеты и пробеги, проводимые в различных городах СССР.

5. Назовите самого молодого и самого старого чемпиона СССР, добившегося этого звания в послевоенные годы. [4 очка].

Что касается самого «старого» чемпиона страны по легкой атлетике послевоенных лет, то здесь наши читатели проявили редкое единодушие. Почти в каждом письме мы находили целый рассказ о том, как в 1950 г. 44-летний прыгун с шестом Николай Георгиевич Озолин сумел одолеть всех своих молодых соперников, среди которых были и его ученики, и стал чемпионом СССР. А вот с определением самого молодого чемпиона дело обстояло гораздо сложнее. Здесь наши читатели называли и И. Турову, и Н. Хныкину-Двалишвили, и И. Тер-Овanesяна... В возрасте до 17 лет чемпионами страны становились

три девушки: Нина Косова в прыжках в высоту в 1952 г., Нина Деконская — в эстафете 4×200 м в 1954 г. и Людмила Гапонова в эстафете 4×100 м в 1964 г. Самая молодая из них — ленинградская прыгунья в высоту Нина Косова, которая в мае 1952 г. установила всесоюзный рекорд для девушек 15—16 лет, а еще через три месяца стала чемпионкой СССР с результатом 1,61.

6. Когда и где состоялись впервые в СССР международные состязания легкоатлетов в закрытом помещении! [3 очка].

При ответе, на этот казалось бы нетрудный вопрос, мнения наших читателей разделились. Одни называли ставшее традиционным «турне четырех манежей», начало которому было положено в 1966 г. Другие, и таких было большинство, давали более правильный ответ — первые международные состязания в закрытом помещении у нас в стране состоялись в Каунасе в 1964 г., когда в состязаниях на «Кубок Каунаса» вместе с хозяевами приняли участие польские спортсмены.

7. В каких видах легкой атлетики рекорды СССР превышают официальные рекорды мира! Почему это произошло! [3 очка].

Рекорды СССР превышают рекорды мира в двух видах легкой атлетики — в ходьбе на 20 и 50 км. 15 сентября 1959 г. Владимир Голубничий в Одессе установил новый рекорд страны в ходьбе на 20 км — 1:26.13,2. А его же мировой рекорд в этом виде был установлен годом раньше в Симферополе и равен 1:27.05,0. При этом нужно отметить, что весной 1969 г. Г. Агапов прошел 20 км за 1:26.45,8. Однако это достижение еще не утверждено в качестве мирового рекорда. Таким образом, рекорд СССР превышает рекорд мира, так как по формальным причинам результат Голубничего, показанный в Симферополе, не был представлен в ИААФ на утверждение его в качестве нового мирового рекорда.

По тем же причинам не был утвержден в качестве мирового рекорда и результат Г. Климова в ходьбе на 50 км — 4:09.56,4, который он показал в Москве осенью 1964 г. Это достижение до сих пор является рекордом СССР, а мировой рекорд в этом виде принадлежал скороходу из ГДР К. Хёне — 4:10.51,8 и был установлен в Потсдаме 15 июня 1965 г. В 1969 г. в октябре К. Хёне прошел по дорожке берлинского стадиона им. Ф.-Л. Яна 50 км за 4:08.05,0.

8. Назовите не менее 15 пробегов на сверхдлинные дистанции, которые проводятся традиционно в СССР и за рубежом. [3 очка].

Так же как и в ответах на четвертый вопрос, большинство участников конкурса назвало здесь значительно больше традиционных сверхдлинных пробегов, чем требовали условия конкурса. Некоторые читатели даже вспомнили, что первый дальний пробег после революции состоялся по маршруту Павловск — Петроград в 1923 г. Позднее дистанция пробега была установлена в 30 км и проходила по маршруту Детское Село — Ленинград, а сейчас проводится по маршруту Пушкин — Ленинград. Кроме этого старейшего состязания участники конкурса назвали следующие пробеги: Тарасовка — Москва (30 км), Тракай — Вильнюс (30 км), 30-километровый пробег на приз газеты «Труд», 30-километровый пробег Перемышль — Калуга, 20-километровый пробег Удельная — Ленинград, пробег Ленинград — Выборг по местам, связанным с революционной деятельностью В. И. Ленина. Кроме того, традиционные пробеги проводятся за рубежом. Вот важнейшие из этих состязаний. Бостонский марафон, проводящийся с 1897 г., Международный Кошицкий марафон (Международный Марафон Мира), который проводится с 1924 г., Афинский марафон, марафонский пробег на приз японской газеты «Асахи», Фокуокский марафон, Виндзорский марафон, Оклендский марафон и Манчестерский марафон, проводящиеся в Англии и Новой Зеландии.

соревновании известных мастеров и молодых легкоатлетов. Это ли не лучший способ передачи соревновательного опыта?

Во-вторых, Мемориал — соревнование личное. Спортсмены не были подчинены суровым законам командного зачета.

В-третьих, и это самое главное, Мемориал оказал большое влияние на воспитание нашей молодежи и очень помог пропаганде легкоатлетического спорта.

Но есть и пожелания. Такого рода соревнования должны охватывать более значительный круг спортсменов. Может быть, следует продумать многотуровую систему подобных соревнований с допуском сильнейших к финальному этапу. Следовало бы открыть юношам и девушкам более широкий доступ к участию в Мемориале.

Так или иначе, Мемориал двадцати шести уже сегодня стал одним из центральных событий в спортивной жизни республики. Таков главный итог.

Азарий ГЕРЧИКОВ
(Наш. спец. корр.)

Баку

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Мемориала 26 Бакинских комиссаров
г. Баку

11—12 ноября 1969 года
Женщины. 100 м. М. Бахматова (Л) 12,2. 200 м. В. Инжуватова (Аз) 26,1. 400 м. В. Чичаева (Кир) 57,5. 100 м с/б. Ф. Исмаилова (Аз) 14,7. Высота. Н. Брынцева (Аз) 1,75. Длина. Т. Орлова (РСФСР) 5,95.

Мужчины. 100 м. Сами Аль Чахял (Ирак) 10,4. А. Корнелюк (Аз) 10,4. 200 м. А. Корнелюк (Аз) 21,5. 400 м. В. Савчук (Л) 48,2. 5000 м. Ю. Макаров (Кир) 14,19,8. 110 м с/б. Ю. Подтергера (Л) 14,2. Высота. С. Майор (Венг) 2,08. К. Шапка (Лит) 2,08. Длина. В. Лысенко (Мол) 7,62. Шест. Г. Ближенцов (Укр) 4,60. Тройной. К. Вимовичков (Аз) 15,47. В. Пиняев (Аз) 15,46. Диск. Ф. Тегла (Венг) 59,94. Молот. Ю. Никулин (Л) 64,36.

МЕМОРИАЛ ДВАДЦАТИ ШЕСТИ

Каким должен быть календарь соревнований по легкой атлетике в городе, области, республике? Что требуется для того, чтобы соревнования привлекали спортсменов и зрителей динамичностью, яркостью, напряжением борьбы? Односносно ответить на этот вопрос трудно. Нужен поиск новых форм соревнований, по-настоящему творческий подход к их подготовке и проведению. Именно такое отношение чувствовалось у организаторов Мемориала 26 Бакинских комиссаров, проведенного впервые 11—12 ноября в столице Азербайджана.

Это соревнование сразу же вышло за рамки города и республики и громко заявило о себе во всесоюзном масштабе. А приглашение и участие зарубежных спортсменов из 6 стран придало Мемориалу международный характер.

Много писалось и еще больше говорилось о том, что календарь соревнований на местах крайне беден, что он ограничен в ряде случаев одним первенством и одним кроссом, что такого рода календарь не привлекает молодежь и не решает задач развития легкоатлетического спорта. Федерация легкой атлетики Азербайджана по-настоящему озабочена состоянием дел в республике и ищет пути повышения массового спортивного мастерства. Поиск идет разными путями: здесь и создание современного покрытия беговых дорожек и сектора на республиканском стадионе, и повышенное внимание к молодым легкоатлетам, и новые формы соревнований.

Организация Мемориала позволила решить многие задачи. Остановимся на главных из них. Во-первых, найдена интересная форма выступления в одном

ЛЕКАРСТВО-БЕГ

Вот уж скоро три года наш журнал ведет компанию по пропаганде бега как серьезнейшего оздоровительного средства. Яркое, эмоциональное выступление курского пенсионера В. В. Бунака на страницах «Легкой атлетики» (№ 3 за 1967 г.) нашло отклик у очень много наших читателей. В редакцию и в адрес В. В. Бунака посыпались письма от пожилых людей, мечтающих с помощью занятий бегом укрепить свое здоровье. В целом ряде статей, опубликованных в «Легкой атлетике» в течение 1967—1969 годов, своими мыслями о пользе регулярных занятий бегом в равномерном невысоком темпе делились ученые, бывшие спортсмены, пенсионеры. Со страниц нашего журнала эта тема перекочевала в такие крупные и, казалось бы, далекие от легкой атлетики издания, как «Литературная газета», «Неделя», «Здоровье», «Труд», «Советский Союз».

Произошло это потому, что бег, как великопнейшее оздоровительное средство, является чрезвычайно актуальным делом именно в наше время. Ибо, по словам «Литературной газеты», «сегодня бич человечества — инфаркт, атеросклероз, вызванные резким ограничением физической работы, от которой нас в значительной степени избавили блага цивилизации. Наиболее действенным средством борьбы с гипокинезией (недостатком движений), по общему признанию, служит бег, который дает равномерную и легко регулируемую нагрузку на все важнейшие органы и системы организма. К тому же бег весьма «демократичен», так как не требует больших организационных затрат и практически доступен каждому.

Бег как отличное лекарство от сердечно-сосудистых заболеваний, «болезней века», завоевал большую популярность и за рубежом. В частности, заметных успехов в пропаганде оздоровительных занятий бегом добились наши друзья из Германской Демократической Республики. Там создано общество «Бегай для здоровья», которое возглавляет один из известнейших кардиологов мира профессор Альберт Волленбергер.

Недавно профессор А. Волленбергер побывал в Москве. По просьбе журнала «Легкая атлетика» и «Литературной газеты», которая в последнее время уделяет много внимания оздоровительному бегу для пожилых, наш корреспондент встретился с известным ученым и задал ему несколько вопросов.

— В советской печати много писали о «беговой» профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Не могли бы Вы рассказать о лечении этих болезней с помощью бега?

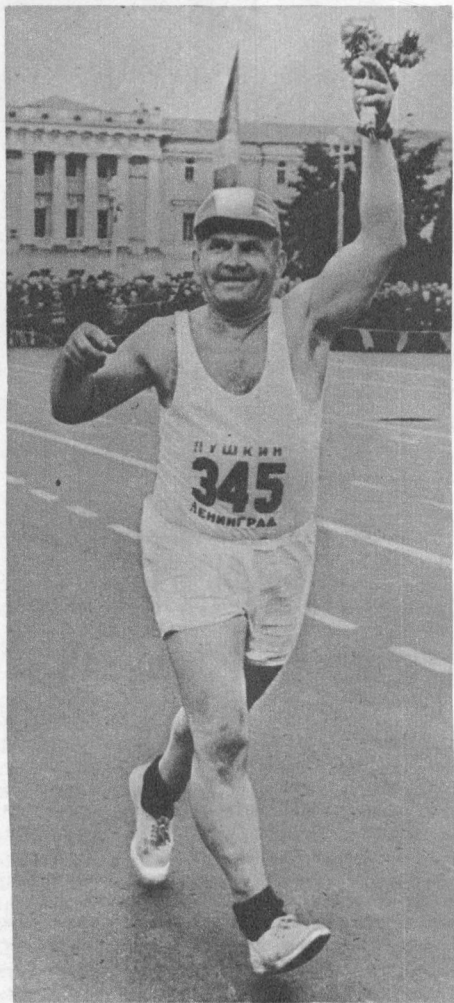
— На недавнем конгрессе кардиологов в Милане профессор Каттус описал методику лечения инфаркта бегом, которую он разработал в своей клинике в Лос-Анджелесе. Больным предлагалась ходьба на месте. Темп ходьбы и скорость определялись так называемым тредбаном, лентой транспортера, установлен-

ного в клинике. Продолжительность ходьбы и ее скорость постепенно увеличивались, причем нагрузки давались большие, почти предельные. Пациенты часто жаловались на боли, но Каттус не прерывал курса лечения. В конце концов через несколько месяцев скорость тредбана доводилась до 7 километров в час. Это уже самый настоящий бег. И те, кто еще не так давно почти не мог двигаться, прекрасно справлялись с такой нагрузкой. У них окрепла сердечная мышца, резко улучшился обмен.

— Известен парадокс современной медицины: врачи гораздо лучше знают организм больного человека, чем здорового. В какой степени изучено влияние бега на здорового человека?

— Если говорить о спортсменах, о том, как влияют беговые тренировки на рост рекордов, то здесь известно очень много. Гораздо сложнее с обычным здоровым человеком. Влияние бега в равномерном невысоком темпе на организм

На финише ветеран пробега Пушкин — Ленинград Н. Коленкович



в общих чертах понятно. Ясно, например, что в результате регулярных занятий укрепляется сердечная мышца, уменьшается количество холестерина в крови, изменяется структура стенок кровеносных сосудов, повышается кислородная емкость крови, образуются новые кровеносные сосуды, улучшается общий обмен веществ, снижается избыточный вес, человек становится энергичнее, бодрее, трудоспособнее. Вместе с тем остаются совершенно неизучены дозировки занятий. Не ясно, например, какой должна быть оптимальная частота пульса во время бега, как быстро пульс должен восстанавливаться до нормального и т. д. Да и нагрузка для различных возрастных групп и людей с различной степенью подготовки выработана эмпирическим путем. Бег, как и всякое другое лекарство, нуждается в точной, научно обоснованной дозировке. К сожалению, этими исследованиями до сих пор никто всерьез не занимался, несмотря на необычайно возросшую популярность бега во всем мире. Насколько мне известно, лишь в лаборатории дрезденского профессора Штрауценберга сейчас начали изучать механизм влияния оздоровительного занятия бегом на организм человека.

— Зато нет недостатка в социологических исследованиях, подтверждающих необходимость бега и других физических упражнений для современного человека.

— Несомненно. Ньюйоркское страховое общество обследовало 100 тысяч своих клиентов и пришло к выводу, что у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. А поскольку гипокинезии подвержены десятки и сотни миллионов людей, избавленных благами цивилизации от необходимости регулярно выполнять физическую работу, не стоит удивляться, что по данным Всемирной организации здравоохранения половина всех смертных случаев вызвана именно болезнями сердечно-сосудистой системы. Жители отсталых районов Африки, Азии, Латинской Америки, вынужденные очень много ходить и бегать, не знают, что такое инфаркт и атеросклероз. Индейцы племени таракумара, живущие в отдаленных горных районах Мексики, способны пробежать сотни миль без остановки. Естественно, сердце у них в превосходном состоянии. Но здоровое сердце отнюдь не прерогатива отсталых народов. Жители швейцарского городка Блаттендорф, отрезанного горами от внешнего мира, почти полностью лишены транспорта и вынуждены очень много ходить пешком и бегать. Это, конечно, не совсем удобно, но зато у блаттендорфцев не зарегистрировано ни одного случая сердечных заболеваний. Впрочем, не следует думать, что автомобиль одержал победу над нашим сердцем. Противоречие между цивилизацией и здоровьем человека легко ликвидируется с помощью регулярных физических упражнений и прежде всего бега. Это поняли во многих странах. В Новой Зеландии по инициативе знаменитого тренера Артура Лидьярда уже много лет культивируется бег для пожилых под девизом «бегом от инфаркта», оздоровительные занятия бегом приняли широкий

размах в Болгарии, ЧССР, Западной Германии, а также в Швеции и Финляндии, где бег сочетается с лыжами. Все большую популярность оздоровительный бег завоевывает в Советском Союзе. В некоторых южных и восточных штатах США такой бег под названием «джоггинг» стал массовым явлением. Интересно, что бывший вице-президент Хуберт Хэмфри, забывая о своей популярности, занимался «джоггингом», не забывая, конечно, приглашать корреспондентов на каждую тренировку.

— А как обстоят дела в ГДР!

— Года два назад у нас было создано общество «Бегай для здоровья». Это не замкнутая организация, а скорее массовое движение. Оно растет чрезвычайно быстро. Группы бегущих людей стали привычной деталью нашего пейзажа. За здоровьем самодельных бегунов следят на специальных консультативных пунктах. Могу сообщить скептикам, что за два года существования общества «Бегай для здоровья» не было ни одного несчастного случая. Перед нашим обществом стояло и стоит немало проблем. Например, нехватка места для бега. Жители маленьких городов, пригородов решают эту проблему просто. К их услугам леса, парки, поля. А как быть горожанам? На основе государственного закона о развитии спорта в ГДР в массовом масштабе строятся стадионы, спортивные площадки, парки. Это значительно облегчает нашу деятельность. Еще одна проблема — предрассудки. Многие люди стесняются бегать, опасаясь пересудов и насмешек. Но умелая пропаганда сде-

лала свое дело. Я был свидетелем того, как все население небольших городов во главе с бургомистром выходило на старт оздоровительных пробежек. Тут уже стесняться некого.

— Простите, профессор, а Вы сами занимаетесь бегом!

— Конечно. Регулярно четыре раза в неделю я пробегаю 5—10 километров. Вчера, например, я пробежал 10 километров за 44 минуты. Выезжая в командировки, я не забываю положить в чемодан тренировочный костюм и беговые туфли. Во время моей последней поездки в Москву была скверная погода — дождь, ветер. Но я отправился на стадион «Динамо» и в парке бегал около часа. Приятно, что я там был не один. Нашлось еще несколько энтузиастов, которых не испугал осенний дождь. Благодаря регулярным занятиям бегом я не чувствую своих 57 лет. Я никогда не боюсь, бодр, очень трудоспособен. Хочу посоветовать всем, особенно пожилым людям: приступайте к регулярным занятиям бегом. Начните с небольших нагрузок, для начала бегайте легкой трусцой 3—4 минуты в день, не забывайте, конечно, консультироваться у врача. Я понимаю, что для пожилых людей начать занятия бегом очень нелегко. Особенно это касается тех, у кого имеется лишний вес. Регулярный бег в сочетании с некоторыми ограничениями в еде быстро принесет желаемые плоды. Никакое другое средство не даст такого эффекта в борьбе с избыточным весом, как бег. А бороться с полнотой необходимо: по данным лондонского общества страхо-

вания жизни, «за каждый лишний дюйм в окружности талии по отношению к груди платят двумя годами жизни». Я твердо верю в чудодейственные свойства бега, в этот эликсир молодости и здоровья.

Во время пребывания в Москве профессор Волленбергер живо интересовался практической работой, которая у нас ведется по развитию оздоровительного бега. В частности он посетил лабораторию врачебного контроля ВНИИ физической культуры, ознакомился с работой «групп здоровья» при Центральном стадионе имени В. И. Ленина, провел трехчасовую беседу с одним из авторитетнейших наших специалистов в области спортивной медицины профессором Р. Я. Мотылянской. Эти встречи произвели на нашего гостя очень большое впечатление. Уезжая из Москвы, он заявил, что приятно удивлен тем, что в Советском Союзе целый ряд ученых занимается научным обоснованием и разработкой практических рекомендаций по дозировке беговых нагрузок для людей среднего и пожилого возраста. «Советские специалисты, — заявил А. Волленбергер, — сумели доказать, что регулярные занятия бегом в сочетании с некоторыми другими упражнениями дают гораздо больший эффект, чем можно было предположить».

В нынешнем году «Легкая атлетика» продолжит публикацию материалов об оздоровительных занятиях бегом. В частности, мы постараемся познакомить наших читателей с последними работами наших ученых в этой области.

Стив ШЕНКМАН

В упорной и захватывающей борьбе проходили соревнования на призы журнала «Легкая атлетика»



НУЖНЫ ЛИ ТАКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ?

В этом году я впервые решил попробовать свои силы в марафонском беге на первенстве РСФСР в Краснодаре. Здесь собрались сильнейшие марафонцы России и гости из других союзных республик, так что борьба обещала быть интересной. И действительно, 35 человек показали результаты, превышающие норматив мастера спорта СССР. К сожалению, организация соревнований оставляла желать лучшего. Краевой комитет оказался не подготовленным к проведению первенства, а так как заявок было более трехсот, то решили допустить и соревнования только членов сборных краев, областей и АССР, а остальных отправить домой, не считаясь с тем, что люди приехали за тысячи километров. Однако вечером, когда некоторые спортсмены уже уехали из города, судейская коллегия отменила свое первоначальное решение. Все спортсмены были возмущены этим фактом.

Плохо была организована информация. Ни радио, ни печать, ни телевидение не познакомили жителей города с этими соревнованиями, поэтому зрители, которые наблюдали борьбу на трассе, не знали, какие соревнования проводятся. Протоколы были готовы только через 6,5 часа после финиша последнего участника, когда половина команд уже разъехалась по домам. Да и к тому же оказались некачественными. Многие спортсмены не могли найти своих фамилий, так как сообщались результаты 164 участников, а выступало около трехсот человек. Не удивительно, что после таких соревнований у некоторых участников пропало желание заниматься марафонским бегом.

Следующий чемпионат состоится в 1970 г. в Грозном. Неужели и там соревнования пройдут на таком же низком уровне? Что же удивляться, что в этом году в Краснодаре участвовало всего 36 команд, тогда как в 1966 г. — 60! При такой постановке дела можно ожидать, что первенство 1970 г. будет еще менее представительным.

Геннадий ИГНАТЬЕВ,
спортсмен I разряда

г. Йошкар-Ола

ВНИМАНИЕ МАРАФОНЦАМ!

Своим письмом хочется привлечь внимание спортивных организаций к любителям бега на сверхдлинные дистанции. Об обидях, наносимых энтузиастам, занимающимся таким трудным видом легкой атлетики, как марафон, говорилось и писалось немало, но положительных сдвигов пока никаких. Зато отрицательных... Не далее как в 1969 году произошел ряд беспрецедентных случаев. На первенстве РСФСР по марафонскому бегу, проходившем в октябре в Краснодаре, к старту не были допущены личники. А ведь многие из них приехали издалека и за свой счет.

К сожалению, этот случай не единственный. К старту марафонского бега по программе Спартакиады Ленинграда 1969 года личников не допускали вообще. Не допускали — это мягко сказано. Их буквально вышвыривали со старта за руки и за ноги. Вот уже несколько лет не допускаются личники к первенству Вооруженных Сил по марафону. К первенству УССР по марафонскому бегу в Ужгороде в ноябре личников допускали лишь по особому разрешению Федерации легкой атлетики УССР.

Что может ответить, какими достоинствами надо обладать, чтобы получить это разрешение?!

Иметь I разряд? Все мы имеем его. Жаль только, что нас лишают возможности подтвердить свое мастерство. Все вышеперечисленные факты противоречат основному принципу нашего спорта, не способствующего развитию массовости. Кроме того, это серьезная дискриминация в

отношении энтузиастов марафона, тех, кто не входит в сборные команды общества и не пользуется никакой поддержкой. Если наши спортивные руководители не сделают из этого тревожного сигнала соответствующих выводов и не изменят коренным образом создавшегося положения, число занимающихся бегом в нашей стране значительно уменьшится, и в самом недалеком будущем.

Не пристало нашей стране, богатой замечательными спортивными традициями, оставаться в этом, еще недавно популярном у нас, виде легкой атлетики.

Конечно, мы не претендуем на чемпионские лавры, мало кто из нас осилит мастерский норматив, но мы образуем основание той пирамиды, над которым возвышается вершина всеозначных достижений.

От имени членов клуба бегунов на сверхдлинные дистанции при ЛГС «Спартак»

И. СМЕРНОВ, инженер

Ленинград

СООБЩАЕТ НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ

После значительного подъема достигнутой легкоатлетов Казахстана в период 1959—1965 гг. успехи спортсменов республики несколько уменьшились. Объясняется это тем, что спортсменов средней квалификации в республике научились готовить, чего нельзя сказать о подготовке легкоатлетов высокого класса. Не случайно за 1969 год здесь сумели подготовить всего четырех новых мастеров спорта, а в состав советской сборной на первенство Европы делегировали только двух спортсменов.

Как известно, состояние нашего детского спорта оставляет желать много лучшего. Это подтверждают 12—14-е места на всеозначных соревнованиях, мизерное количество способной молодежи, приходящей из детских спортивных школ во взрослый спорт. Из 12 тысяч детей, занимающихся легкой атлетикой в Казахстане, за прошлый год ни один не стал мастером спорта и только 28 выполнили I разряд. Это объясняется недостатками в методике подготовки юных спортсменов и отсутствием плодотворной связи между спортивными организациями, и особенно комитетом физкультуры и Министерством просвещения.

Первый шаг к ликвидации подобного положения намечается сделать в республике, отныне на базе отделения легкой атлетики ШВСМ республиканскую школу, где под одной «крышей», порой у одних тренеров будут заниматься молодые начинающие спортсмены и спортсмены самой высокой квалификации. Центр подобной школы намечается создать в Алма-Ате (на базе этого центра будет работать республиканский тренерский совет), а филиалы — в Караганде, Усть-Каменогорске, Чименте, Семипалатинске, Павлодаре, Джамбуле.

Кроме того, Федерация легкой атлетики взяла в свои руки составление и координацию календаря детских соревнований, пойдя на значительное расширение соревнований городского масштаба. Аналогичная работа проводится и с календарями для взрослых спортсменов. Разработан типовой календарь городских и областных соревнований, который вместе с республиканским календарем направлен на места.

Главным соревнованием сезона 1970 г. для республиканских спортсменов, несомненно, должна явиться XIII Всесоюзная юбилейная спартакиада. Кроме того, Федерация легкой атлетики предполагает провести два новых соревнования — мужское первенство республики, посвященное памяти 28 гвардейцев-панфиловцев, и женское — на приз Героя Советского Союза Маншук Маметовой. Первое соревнование намечается провести по 28 видам программы с приглашением зарубежных спортсменов, преимущественно из Дружественных армий, а также советских спортсменов из городов-героев.

Женское первенство предполагается провести с участием спортсменов из других союзных республик, преимущественно коренной национальности. Для этих соревнований будут изготовлены памятные медали и жетоны, установлены призы Советом Министров Казахской ССР, республиканским комитетом, спортивным клубом армии.

Понимая, что высоких спортивных результатов невозможно достигнуть без современных спортивных баз и дорожек с синтетическим покрытием, Федерация легкой атлетики уделяет этому вопросу большое внимание. В настоящее время закончились исследовательские работы по изысканию нового синтетического материала для покрытия дорожки и секторов Центрального стадиона республики, которые проводились специальной научной бригадой в тесном контакте с федерацией. Начат выпуск нового материала с тем расчетом, чтобы «застелить» дорожки и секторы стадиона ранней весной. Параллельно разработаны рецепты для других стадионов республики с учетом местных условий и климата. Испытания опытных образцов покрытия (на резино-научуковой основе) показали его высокие качества, особенно долговечность и устойчивость к температурным колебаниям, чего не хватало резино-битумным покрытиям.

Значительно хуже положение с базами для зимней подготовки. Вновь, как и несколько лет назад, федерация настойчиво просит рассмотреть вопрос о создании в Алма-Ате зимнего легкоатлетического стадиона с круговой беговой дорожкой. В столице Казахстана живет более половины ведущих спортсменов республики, проводится много соревнований, и зимний стадион здесь крайне необходим. Появление в Алма-Ате манежа расширило бы число соревнований, особенно в зимний период, отсутствие которых заметно тормозит темпы роста легкоатлетов Казахстана. Одним из таких соревнований может стать турнир Ташкент — Алма-Ата — Свердловск — Барнаул, по типу турниров четырех манежей центральной зоны.

Понимая, что вопрос резкого увеличения количества тренеров не может быть решен в ближайшее время, и учитывая, что имеющиеся в республике тренеры могут работать лучше, Федерация легкой атлетики в своих планах работы на 1970 год уделяет большое внимание повышению квалификации тренеров, разрабатывает пути стимулирования их работы. Так, намечено провести две методические конференции с приглашением ведущих специалистов страны. В несколько областей республики выедут отдельные тренеры и бригады, и в частности в молодые промышленные центры Рудный и Шезаченко. В данное время проводится подготовительная работа для проверки знаний и практической деятельности тренеров республики. Однако без проведения такой проверки во всеозначном масштабе (а разговоры о такой проверке идут уже около пяти лет), которая бы позволила сделать определенные выводы, эта работа принесет значительно меньше пользы.

Намечается повысить качество, а также увеличить периодичность и тираж информационно-методического бюллетеня федерации, издаваемого с 1962 года ротаторным способом.

Судьба казахской легкой атлетики волнует и общественность республики и работников спортивных организаций. Дважды за последнее время разговор о развитии массовости и высшего спортивного мастерства легкоатлетов Казахстана поднимался на коллегии республиканского комитета физкультуры.

Забота о развитии легкой атлетики ощущается в каждом пункте плана работы федерации Казахстана на 1970 год. И вместе с тем необходимо отметить, что сами планы и их масштабность не полностью отвечают требованиям сегодняшнего дня и тем задачам, которые стоят перед нами.

Юрий ЖИРОВ,
заслуженный тренер Казахской ССР
Алма-Ата

МОЖНО ЛИ ВЕРИТЬ СЛОВАРЮ УЭБСТЕРА?

Словарь Уэбстера называет спортом то, «что развлекает и доставляет удовольствие».

Не сомневаясь в глубине знаний и научной объективности авторов этого словаря, все же приходишь к выводу о, мягко говоря, несовершенном характере отдельных его толкований. Речь идет о цитируемом определении спорта. Берусь утверждать, что американский спорт сегодня служит не только удовольствию и развлечениям.

Спорт и воинская служба тесно связаны друг с другом. Это глубокая внутренняя связь. Многие игры не что иное, как штатская имитация военных действий. Спорт и военное дело имеют общий язык. Это утверждается в статье из американского журнала «Спортс иллюстрией-тед».

«Армия,— заявляет полковник Миллер, руководящий военным спортом США,— сознает, что мощная программа спорта повышает физическую готовность, боевой дух и лояльность солдат».

По ранжиру на первом месте стоит физическая готовность. Для того чтобы добиться успехов в этой области, Пентагон ежегодно тратит на спорт в армейских соединениях около двадцати миллионов долларов, содержит более трех с половиной тысяч спортивных специалистов.

Но времена меняются, и сегодня журнал не прочь намекнуть, что в вопросе об армейском спорте он, пожалуй, с большим доверием относится к словам одного знаменитого спортивного медика (медик предупредил, что приводит его фамилию не стоит, так как он откажется от своих слов, а может быть, даже подаст на журнал в суд). Сказал же он, что в «том мире, в котором мы живем, худенький и слабый человек, который днем сидит за столом, складывая цифры, вечером смотрит телевизор, а активного участия в играх избегает, как чумы, имеет больше шансов прожить долгую, здоровую, счастливую жизнь, чем спортсмен, ибо не будет призван в армию».

Спорт нужен армии в других целях. Вот информация о военном форте в Техасе, где готовятся пятиборцы мирового класса, о форте на Аляске, где стреляют биатлонисты, о форте в Калифорнии, где тренируются легкоатлеты.

Само по себе появление в списке олимпийских чемпионов имен офицеров Тома Куртнея или Перри О'Брайена (этот список легко можно продолжить) не содержит ничего предосудительного. Плохо, когда с нисходящей к традициям римских легионеров прямотой и откровенностью американские военные руководители провозглашают, что для них спорт стал частью большой политической игры. А раз это так, то они и сотрудничают с госдепартаментом и союзом спортсменов-любителей в формировании национальных сборных команд. Несколькими годами назад, уже в полуопустевшей олимпийской деревне, я беседовал

с одним из руководителей ААЮ полковником Халлом. «Я легко нахожу общий язык со многими,— заявил седой решительный мужчина,— так как давно привык говорить прямо, без обиняков». Ну что же, полковнику Миллеру из Пентагона, наверное, не так уж трудно договориться с полковником Халлом из Союза спортсменов и третьим джентльменом (возможно, штатским), представляющим иностранное ведомство, о правилах использования спорта в совместной политической игре. Но, право же, такая игра имеет мало общего с развлечениями. И все же опять об игре...

Сейчас в США в большом ходу так называемая «теория чистого носа». Стоит эта теория в том, что человек, занимающийся спортом, хоть и не делает ничего полезного, но «по крайней мере не занимается никакой предосудительной деятельностью», «держит свой нос чистым». Вот почему, поясняет журнал, «ответственные люди консервативных убеждений», в том числе, разумеется, и армейское командование, всегда поощряют спорт.

«Любой командир,— заявляет полковник Миллер,— знает, что у него гораздо меньше забот, когда его подопечные играют или следят за игрой своих любимцев».

«Чистый нос» — игра. Можно подумывать, что речь идет о детях, которым рекомендуют не шалить. В действительности же, если на одной стороне медали стоит девиз: держи свой нос чистым, то на оборотной читайте: не бойтесь запахнуть свои руки любым грязным делом.

Руководитель армейского спорта заявляет: «Армия больше чем какой-нибудь другой общественный институт заинтересована в устойчивости общественной морали. Мы считаем, что интерес к спорту — свойство полноценного, конструктивно мыслящего человека».

Какую же общественную мораль и психологию хочет воспитать с помощью спорта полковник? Такую, чтобы учить убивать без угрызений совести в духе спортивных развлечений.

Да, здесь до развлечений рукой подать. Недаром полковник Миллер отвечает в американской армии не только за спорт, но и за группы актеров и танцовщиц, транспортируемых во Вьетнам.

В свое время Бернард Шоу писал о юнцах, «превращенных дурным воспитанием в невежд, простофиль, снобов и спортсменов, для которых драка — это религия, а убийство — украшение мужчины». Прошли десятилетия, и эти тенденции в американском воспитании стали ведущими.

И полковник Миллер говорит теперь, что спорт внес огромный вклад в формирование традиционного американского образа жизни, помог сделать нацию активной, конкурентоспособной, уверенной в себе.

А теперь познакомимся с другим полковником — Мартином Джеромом

Кейси, возглавляющим... Впрочем, скажем сразу, что полковник — литературный герой романа Ф. Нибела и Г. Бейли «Семь дней в мае».

Назначая полковника на ответственный пост, начальник объединенного штаба генерал Джеймс Скотт, видимо, знал о его пристрастии к спорту и, естественно, придерживаясь «теории чистого носа», считал, что Кейси не доставит ему много забот.

Генерал Скотт, уповая на то, что Кейси и миллионам американцев все безразлично, кроме футбола, гольфа, скачек и бегов, готовит ни много, ни мало военный переворот в США.

А люди равнодушно идут мимо Белого дома с очередного баскетбольного матча, и караул спокойно сменяется на Арлингтонском кладбище в самый трагический момент. Конечно, мы не собираемся утверждать, что в книге это незнание и равнодушие миллионов американцев связано лишь с баскетболом, бейсболом или спортом вообще. Мы против того, чтобы так гипертрофировать значение спорта в современной жизни. И все же в формировании общественного настроения он занимает важное место.

В книге переворота не произошло. Но предотвратила его не логика событий, а цепь случайностей.

Логика же событий говорила о том, что во время, свободное от раздумий о большом бизнесе или о выплате по закладной за дом, мысли американцев, их внимание были сосредоточены не на политической ситуации, а касались очередной телевизионной передачи или спортивного матча. И равнодушие, и безразличие, и стремление к развлечениям — не художественный вымысел, а правда жизни.

Напомним, что режиссер фильма «Семь дней в мае» Джон Френкенхаймер сказал, что это вовсе не научно-фантастический фильм: показанное вполне может случиться. Разумеется, жизнь не стоит на месте, и все чаще мимо Белого дома шагают колонны людей, гневно протестующих против грязной войны во Вьетнаме. Однако их и сегодня могло быть больше, и голос бунтующего поколения мог бы звучать весомей и решительней, если бы в Америке не была в таком широком ходу теория «чистого носа».

Недавно один из видных газетных обозревателей США обвинил военные власти в том, что они бесконтрольно производят отравляющие вещества. Да, опасность таких сильнодействующих веществ велика. Но огромную опасность несут и невинные на первый взгляд вещи, даже такие, как спорт, поскольку американский спорт нельзя сегодня исключить из числа средств, помогающих «держать нос чистым».

В словарь Уэбстера стоит внести толкования, говорящие о дополнительных функциях спорта.

Виктор МИХАЙЛОВ

12 сентября 1969 года (пятница)

Рано проснулась в это сентябрьское утро советская сборная по легкой атлетике. Предстоял бросок из подмосковной спортивной базы ДСО «Труд» в Афины. Команда в составе 81 человека (51 мужчина и 30 женщины) вылетела сегодня в далекую Грецию на первенство Европы. Стартовать в 9 часов 30 минут из международного аэропорта «Шереметьево», советская делегация совершила посадку в афинском аэропорту «Олимпика» спустя 3 часа 10 минут.

Нас встречали сотрудники советского посольства, представители Греческой федерации легкой атлетики, наши будущие гиды, несколько журналистов и фоторепортеров. На трех автобусах советская команда была доставлена в гостиницу «Пальмира Бич». Она находится в 14 км от центра города и в двух минутах ходьбы от Эгейского моря. Сейчас здесь безлюдно. Курортный и туристский сезон в Греции окончился 1 сентября. Впрочем, в последние годы здесь вообще не очень оживленно. Международный туризм в Греции резко пошел на убыль после фашистского путча 1967 года. Организовав чемпионат Европы по легкой атлетике, «черные полководники» рассчитывали поправить свои дела. Они не пожалели даже 17 миллионов долларов на подготовку и проведение этих соревнований. Был почти полностью обновлен старый афинский стадион «Карайскакис».

Четырехэтажное здание гостиницы, облицованное белым мрамором, к сожалению, слишком близко расположено от аэропорта. Ночью отель сотрясается от оглушительного рева взлетающих самолетов. А поскольку аэропорт «Олимпика» является одновременно и американской военной базой, то можно представить, как шумно в этой фешенебельной части Афин. Это была первая трудность, с которой встретилась наша делегация.

13 сентября 1969 года (суббота)

Ночью вокруг гостиницы несли службу патрули полицейских. Это было несколько необычно в первые часы пребывания на греческой земле, а затем стало привычным явлением: в стране не спокойно.

Разминки и тренировки перед крупным чемпионатом всегда интересны и поучительны. Это своеобразная разведка. Она показывает, как настроены основные соперники, в какой спортивной форме они находятся. Проводятся первые психологические атаки. Очень важно в новых для себя условиях, когда вокруг так много сильных раздражителей, тренироваться спокойно. И уж, конечно, ни в коем случае не надо бить свои личные рекорды за 3—4 дня до соревнований.

Как показывает практика, трудно и даже невозможно восстановиться после первых тренировок, если они проводятся слишком эмоционально. А вот В. Ляхов поддавался возбуждению. В первые два дня он «установил» на тренировках три личных рекорда — метнул ядро на 19 метров блин от штанги на 51 м и выжал 150 кг лежа 5 раз подряд. До конца он так и не смог восстановиться, плохо «чувствовал» ребро диска и не

смог попасть в него ни разу. А ведь Ляхова всегда отличала удивительная способность попадать в снаряд на высокой скорости вылета.

Самодисциплина на последних тренировках — признак зрелого мастера, умения управлять своими эмоциями. Сильнейший дискболб Европы Л. Данек за два дня до соревнований провел очень интенсивную тренировку. Он сделал до 30 бросков в район 63 — 64 метров. А лучший бросок равнялся 67 — 68 метрам. Данека вдохновил сильный встречный ветер и далекий полет диска. Но когда настали соревнования, он не смог ни разу метнуть за 60 метров. А вот наши грессмейстеры метания молота, руководимые опытным М. П. Кривосовым, сделали по 2—3 броска в район 74—75 метров и затем сумели перевести тренировку в спокойное русло. Но и эти 2—3 броска удручающе подействовали на соперников.

14 сентября 1969 года (воскресенье)

Безоблачный день, удивительно голубое небо. Пляж около гостиницы «Пальмира Бич» несколько ожил. Контакты между советскими людьми и простыми греками устанавливаются легко. Они знают многих советских спортсменов, с удовольствием берут автографы. Один из наших новых знакомых, полу-

АФИНСКИЙ ДНЕВНИК

чив автограф И. Тер-Ованесяна, сказал: «Очень хорошо, что вы приехали. Греческий народ рад вас видеть на своей земле и желает вам больших успехов». Нам это было приятно слышать. Очень хотелось распросить этих симпатичных людей о их жизни, но они не задерживались в беседах с нами: кругом много наблюдателей в штатском из политической полиции.

Стадион «Карайскакис», где будет проходить первенство Европы по легкой атлетике, рассчитан на 40—50 тысяч зрителей. Однако мы убедились в ходе соревнований в том, что он вмещал и по 100 000. На стадионе бросаются в глаза строгие формы белых трибун. Дорожки и секторы максимально приближены к зрителям. Участники соревнований отделены от зрителей высоким металлическим забором и рвом. Эллипсоидная форма дорожек, поля и секторов вписана в правильный прямоугольник трибун. Поэтому кажется, что выражи круче обычного. Сзади старта бега на 100 м и впереди финиша возвышается электротабло. Одно табло передает информацию на греческом языке, другое на английском. Против финишной прямой отведен целый сектор для прессы. В распоряжении журналистов особняк, возвышающийся над финишной прямой. Рядом двухэтажный дом судейской коллегии и секретариата.

15 сентября 1969 года (понедельник)

Сегодня последний день перед чемпионатом. Лучший способ не думать о предстоящих соревнованиях — совершить экскурсию по городу. В центральной части Афин автобус замедляет ход. Мы видим самые старые здания города — библиотеку, политехнический институт. Античный стиль. Город совершенно белый, если смотреть на него издали и сверху. Наконец, цель нашей поездки — Акрополь, который возвышается над городом, как скалистый остров над морем.

16 сентября 1969 года (вторник)

Первый день чемпионата. Сегодня будут разыграны три золотые медали — в толкании ядра среди женщин, ходьбе на 20 км и беге на 10 000 м. Вечерняя программа открывалась торжественной церемонией.

Первая в этом году встреча двух сильнейших ядротолкательниц мира в польском городе Хожуве закончилась красивой победой Н. Чижовой с новым мировым рекордом — 20,09. Кто победит на сей раз? Так же, как в 1968 г., Гуммель начала психологическую атаку за месяц до начала чемпионата, установив новый рекорд мира — 20,10. Мы все видели и знали, как самоотверженно готовилась Надя к очной борьбе с М. Гуммель. Очень часто она возвращалась с

В. И. Алексеевым с тренировок, когда уже совсем темнело, и последней садилась ужинать в опустевшей столовой. Все было подчинено предстоящей борьбе.

Пробные попытки показали преимущество Н. Чижовой. «Они дали уверенность, и я была спокойна за исход борьбы», — сказала Надя позднее. Чижова в круге предельно собранна. Несколько мгновений идет настройка на толчок. Затем мягко принимается стартовое положение, плавный уход с правой ноги...

Табло показывает 20,10. Это повторение мирового рекорда. Гуммель понимала: чтобы победить, нужно установить новый мировой рекорд. Но для такой борьбы она не была готова. Последняя попытка. Ядро Чижовой падает на зеленый газон далеко за линию 20 метров. Надя снова своим великолепным мастерством вызывает бурю восторгов у температурных греков. 20,43 м показывает электротабло сектора.

В ходьбе на 20 км наши скороходы завоевали лишь бронзовую медаль. Тренерский совет рассчитывал на большее. События на трассе 20-километровой дистанции разворачивались стремительно. На 7-м км предупреждение получил Б. Яковлев, на 13-м — Г. Агапов и на 17-м Н. Смага. В заключение после финиша был снят Агапов.

Ребята были недовольны своим выступлением, но единодушно признавали, что англичанин П. Нихлл по своей подготовке был бесспорно сильнейшим.

Захватывающе прошел бег на 10 000 метров. Н. Свиридов на протяжении 25 кругов упорно старался доказать, что с сильнейшими мастерами континента можно бороться и в одиночку. Он сразу попытался высоким темпом измотать Ю. Хаазе и англичан, обладающих быстрым финишем. Но Николаю очень не хватало опытного партнера, каким мог бы быть Н. Дутов. Дуэтом они могли бы добиться многого. Хаазе выдержал все атаки соперников и за 300 метров до финиша выиграл длинным ускорением. Англичанин Фрири принял бросок Ю. Хаазе, но догнать немца не смог. Н. Свиридов закрепился на третьем месте и спокойно заканчивал дистанцию, когда в погоню за нашим стайером бросился югослав Д. Жунтар. Крик болельщиков предупредил Свиридова об опасности, и в отчаянной борьбе на финише Николай выиграл две десятые.

Запомнился в первый день бег Борзова. Молодой спринтер умеет прекрасно сочетать расслабленность с энергичной работой. Валерий бежит без видимого напряжения. Да, может рождают наша легкая атлетика больших мастеров спринта!

Квалификационные соревнования в метании диска у мужчин прошли бледно. Из 24 заявленных дискоболов лишь четверо выполнили квалификационный норматив. У 12-го участника, попавшего на вечер финна, Юоко Монтона было всего лишь 53,38. Участники не смогли приспособиться к сколкому кругу и сильному (до 5 м/сек) попутному ветру. Произошла первая сенсация — один из фаворитов в метании диска швед Р. Брух не попал на основные соревнования, хотя на разминке метал за 63—64 метра.

17 сентября 1969 года (среда)

В 9 часов утра стартовали десятиборцы и пятиборки. Погода по-прежнему была солнечной. Вечером разыгрывалось четыре финала. В двух из них наши ребята добились блистательного успеха.

Особенно приятно красивая победа Борзова в финале бега на 100 м. Впервые советский спринтер добился звания чемпиона Европы на самой короткой дистанции. Был сильный встречный ветер 3—4 м в сек., нашему спортсмену досталась восьмая дорожка, старт был принят после одного фальстарта. Но все это не смутило Борзова. На дистанции Борзов чуть-чуть проигрывал французам А. Сартье. Все решилось в финишных «клетках». Борзов удивительно хорошо ориентируется в обстановке во время напряженной борьбы. Когда француз, еще не добежав до финиша один метр, победно поднял руки вверх, Валерий успел броском на ленточку вырвать победу.

Финал мужского диска начался опять с сенсации. Шведы подали протест, судейская коллегия тщательно изучила пленку, снятую на квалификационных соревнованиях и... допустила Р. Бруха тринадцатым к основным соревнованиям. Такого еще не было на чемпионатах Европы! Кстати, судейская коллегия на метании диска проводила сорев-

нования неуверенно, дергала участников. Старший судья распорядился снять все повязки и пояса с метателей. Х. Лоша даже уводили под трибуну, чтобы убедиться, что у него не пояс, а бандаж. Ветер попутный 6 м/сек, круг «зеркальный». Данек и Брух сделали по 5—6 пробных попыток, посылая диск на 64—65 метров. И это при попутном ветре! А в зачетных попытках Данек смог достичь лишь 58,30. Брух пришел в себя лишь в финале. Зато Х. Лош совершил отличную вторую попытку.

Наш Ляхов занял пятое место с результатом 59,10, проиграв третьему призеру всего 24 см. Владимиру не хватало свежести и его тонкого чувства снаряда. Он ни разу не попал в ребро диска. По моему глубокому убеждению, Данек не случайно не может выиграть ни одного крупного соревнования. Он совершенно неправильно проводит последние тренировки (тридцать бросков по 65—68 метров) и разминку в соревновании (6—8 пробных бросков по 65 метров).

18 сентября 1969 года (четверг)

Сегодня один из решающих дней чемпионата. Разыгрывается 11 финалов. 11 золотых наград и кубков найдут своих избранников.

Первыми пошли за медалями скороходы на 50 км. Отправились они в самый зной — 28° в тени — в 14 часов 20 минут. Как и предполагалось, победил олимпийский чемпион К. Хёне (ГДР). Вторым также был представитель ГДР — П. Зельцер и лишь третьим наш В. Солдатенко. Проиграл он победителю 10 минут. Но все специалисты рассматривают это как большой успех. Четвертым был наш О. Барч. Многие скороходы вынуждены были сойти с дистанции из-за нарушения водно-солевого обмена в результате значительных потерь жидкости и солей с потом. По этой причине сошли наш С. Бондаренко и Б. Лойшке из ГДР.

Первую золотую медаль в этот день принес команде И. Тер-Ованесян, а вторую В. Скоморохов. Это большой ус-



пех нашего барьериста и его тренера Е. Буланчика. Финал на 400 м с барьерами давался в 20.05, но Слава и Буланчик появились на стадионе в 13.30. Они пришли на разминку. «Слава во второй раз бежит лучше», — сказал Евгений Никитич. Старт финала на 400 м с/б. Выстрел, и Слава бросился вперед. Сколько решимости и убежденности в его беге! Позднее Скоморохов рассказывал: «Я знал, что Шервуд атакует барьер с любой ноги, что он имеет 45 секунд на гладкой 400-метровой дистанции. Вот поэтому я решил выиграть у него как можно больше еще до выхода на последнюю прямую». План был умело выполнен. Слава выиграл у Шервуда при выходе на финишную прямую 4—5 метров. Англичанин резко начал сокращать просвет. Но Скоморохов видел тень соперника (фонари светили им в спину) и нашел в себе силы для последнего броска. Это был вдохновенный бег, весь стадион стоя восторженно приветствовал победителя.

Три медали, полный набор, завоевали толкатели ядра из ГДР. Это был единственный вид на чемпионате, где все три первых места достались представителям одной страны. Д. Хоффман уже в первой попытке показал высокий результат — 20,12, который принес ему в конечном счете звание чемпиона Европы. Наш Э. Гуштин, который уверенно и красиво обыграл Хоффмана в Мексике, проиграл победителю 1 м 21 см и занял 6-е место. Наши ребята умудрились проиграть даже 40-летнему П. Кольнару. Бесценный опыт, приобретенный Гуштиным на XIX Олимпийских играх, не был использован. Н. Карасев на вопрос, почему он выступал без присущей ему

Набережная в Афинах



злости, рассказал, что после квалификационных соревнований он решил поупражняться со штангой. И конечно, учитывая послесоревновательное возбуждение, сделал больше подходов к штанге, чем нужно. Непростительная ошибка для такого большого мастера.

При попутно-боковом ветре (3 м/сек) проходило метание копья у женщин. Сектор был расположен довольно оригинально. Копьеметательницы разбегались из угла стадиона и метали копье по диагонали футбольного поля. Вся команда очень верила в наших девушек, особенно в Веру Савенкову. Месяц назад она выиграла первенство СССР с прекрасным результатом — 59,60! Но за четыре недели тщательной подготовки она все растеряла до такой степени, что не смогла попасть в финал, метнув копье лишь на 46,88 метра. А ведь для того чтобы попасть в финал, нужно было метнуть всего на 50,56. Из спортивной практики известно немало тяжелых неудач фаворитов. К сожалению, ни тренер Л. Вакурова, ни сама Вера не смогли никак объяснить столь слабое выступление.

Победительницей вышла олимпийская чемпионка в Мексике А. Немет — 59,76. Метала она очень неровно и сделала всего две зачетные попытки. Валя Эверт выступила успешно и завоевала бронзовую медаль с результатом 56,56. У нее еще очень много недоработок и в физической подготовке, и в технике. Если Эверт исправит все погрешности, то сможет добиться результата не менее 60 метров.

Финал бега на 800 метров у женщин прошел без наших спортсменок. А когда-то мы были сильнейшими на этой дистанции. В. Николитч пыталась «убить» своих соперниц высокими темпом. Но все решилось на последних 150 метрах. Англичанка Л. Боард бурно финишировала и показала высокий результат — 2.01,4. Боард, видимо, настолько была уверена в своей победе, что прибыла на старт финального забега прямо из парикмахерской, где тщательно готовилась позировать фотокорреспондентам.

Много у нас друзей в Греции. Расскажу об одном. Зовут его Антоний, мы познакомились с ним на трибуне. В свое время он был членом общества советско-греческой дружбы. Все члены этого общества были арестованы 22 апреля 1967 года. Позднее некоторых выпустили. Антоний изучал русский язык, хотел учиться в СССР. Но правительство запретило ему выезд. Сейчас Антоний живет без паспорта, является, по сути дела, человеком вне закона. Так «черные полковники» относятся к тем, кто симпатизирует нашей Родине.

19 сентября 1969 года (пятница)

В вечерней программе первой разыгрывалась золотая медаль в метании копья у мужчин. Наконец, в конце спортивного сезона встретились три лидера. Кто победит? Мы все очень верим в Яна Лусиса. За 35 минут до старта он начал разминку. Легкий бег 2—3 минуты, упражнения на гибкость и упражнения с копьем (2,8 кг). Ян сделал 13—15 бросков. Он считает, что тяжелым копьем разминаться очень удобно: оно летит недалеко, но заставляет работать все груп-

пы мышц. Получается очень хорошая разминка и невозможно «выстрелить» до соревнований. Еще два броска 800-граммовым копьем с полного разбега, и Ян готов к соревнованиям. Вместе с Лусисом разминается другой Ян — Дониныш, тоже воспитанник В. Маззалитиса. Я. Дониныш в этом году впервые вошел в сборную команду. Сейчас все зависит от его настойчивости и целеустремленности.

Финны стартовали раньше Я. Лусиса. Соревнования открыл Паули Невала. Довольно быстрый разбег и молниеносный бросок — 85,80. Стадион восторженно приветствует такое начало спортивного поединка. И. Киннунен стремительно разбегаются, но не попадает в копье, оно взмывает вверх и падает очень близко — 69,92. Теперь очередь Яна. Он тщательно готовится к броску. Разбег, и копье повисло в воздухе, паря над зеленым ковром стадиона — 91,52!

Пошла вторая попытка. П. Невала не думает сдаваться. Он предельно возбужден, но чуть опаздывает с захватом. В результате — 89,58. Теперь финны в роли догоняющих. У Киннунена ничего не получается. Он никак не может точно попасть в копье. Попытка не засчитана. «После первого броска у меня не осталось сил», — сказал нам потом Ян Лусис. Но оставшиеся попытки ничего не изменили. Первые четыре места были распределены в первых двух попытках. Ян Лусис стал трехкратным чемпионом Европы. Это удавалось до него четырем нашим атлетам — Г. Быстровой, М. Иткиной, Василию Кузнецову и И. Тер-Ованесяну.

После семилетнего перерыва мы сумели восстановить гегемонию в метании диска у женщин. Первой метала олимпийская чемпионка Л. Манолитч. В первой попытке ей удалось показать свой лучший результат — 57,38. Это достаточно высокий результат, учитывая попутный ветер до 3 м/сек. После второй попытки Л. Муравьева стала лидером соревнований — 58,40. Люда выступала с большим подъемом и в третьей попытке установила личный рекорд и рекорд «Караискакиса» — 59,24. Все советские дискболки быстро и хорошо приспособились к скользящему кругу и электрическому освещению. Немецкие дискболки начали соревнования очень робко, особенно чемпионка ГДР Г. Хинцман. Правда, К. Илльген удалось показать 58,66 в последней попытке, но этого было мало, чтобы победить Л. Муравьеву и Т. Данилову. Очень неровно начала выступать Тамара Данилова — в первой попытке 52,66. Чрезмерное желание метнуть далеко лишает ее свободы и естественности движений. Наконец, у нее получилась пятая попытка — 56,78, и она с шестого места перебралась на четвертое. Тамара поверила в себя. И в шестой попытке она идеально «попала в диск» с хорошим углом вылета — 59,28. Для всех это было неожиданностью.

Очень долго готовилась Муравьева к последней попытке. Ей никак не хотелось расставаться с почти завоеванным званием чемпионки Европы. Слишком быстро все изменилось, и она не успела перестроиться, чтобы ответить на внезапный ход Даниловой. Надо уметь держать себя в состоянии боевой готовности до последнего броска, как это уда-

лось Н. Чижовой, которая в последней попытке установила новый мировой рекорд.

20 сентября 1969 года (суббота)

Утренних соревнований не было. Сегодня, пожалуй, самый интересный день. Греки, большие поклонники «королевы спорта», полностью заполнили стадион «Караискакис». Страсти подогревались выступлением греческого прыгуна с шестом Х. Папаниколау. Он единственный из греческой команды реально претендовал на золотую медаль. Прыжковый марафон с 14 часов, но стадион был полон с утра. Все хотели поскорее увидеть своего любимца. Начало прыжков для нашей команды окончилось печально. Ю. Исаков не взял начальную высоты 4,70 метра. В. Нордвиг победил играючи. Непринужденно взяв 5,10, он пропустил все последующие высоты, пока не закончили прыгать все его основные конкуренты, в том числе и Х. Папаниколау. Оставшись на секторе один, В. Нордвиг в отличном стиле взял 5,30, поставил 5,46 (мировой рекорд) и был близок к успеху. Папаниколау не выдержал ажиотажа вокруг своего имени. Он сгорел в фирмиае благоприятных прогнозов.

Но зрители быстро забыли свои огорчения и утешились... мировым рекордом советского молотобойца А. Бондарчука — 76,68. В первой же попытке он предъявил заявку на звание чемпиона Европы. И это в присутствии двух олимпийских чемпионов — Р. Клима и Д. Живоцкого! В четвертой попытке он установил новый мировой рекорд. Успех Бондарчука не случаен, Анатолий долго шел к своему триумфу. Он перепробовал другие виды метания и только с 1965 года начал метать молот. Третье место занял быстро прогрессирующий Р. Таймер. Олимпийский чемпион 1968 года Д. Живоцкий на этом фоне выглядел более чем скромно. Он был явно не готов к такому уровню борьбы.

С интересом ожидался финальный забег на 3000 м с препятствиями. В нем принимали участие наши стипльчезисты — мировой рекордсмен В. Дудин и А. Морозов. Но наш грозный дзут не смог противостоять болгарскому бегуну М. Желеву. Наши ребята слишком рано начали делить «шкуру неубитого медведя». На последнем круге они в основном «караулили» друг друга. И М. Желев наказал их за такую тактику. Так была упущена десятая золотая медаль.

21 сентября 1969 года (воскресенье)

Заключительный день чемпионата. Марафонцы были доставлены к селению Марафон на берегу залива. После отдыха — старт. Пока марафонцы бежали по древней, овеянной легендами дороге, на мраморном стадионе были награждены лучшие спортсмены чемпионата — А. Бондарчук, В. Нордвиг и Л. Боард. Им вручили громадные памятные Кубки.

После финиша марафонцев состоялся заключительный парад. Итак, наша сборная уступила команде ГДР. У СССР — 24 медали и 168 очков, у ГДР — 25 медалей и 190 очков. Наша сборная выступила лучше, чем на предыдущем первенстве Европы. Но для победы этого оказалось недостаточно.

Ким БУХАНЦОВ,
мастер спорта СССР

Афины — Москва

Виорика Вискополянэ



Она опередила таких известных спортсменов, как Д. Йоргова, Х. Лауфер, Х. Хоффман, Б. Бертельсен, Т. Талышева, А. Чуйко, У. Уайт. На чемпионате Европы 1966 г. Вискополянэ также заняла пятое место (6,33). Ее обошли И. Киршенштейн (6,55), Д. Йоргова (6,45), Х. Хоффман (6,38) и К. Банкер (6,33). Она опередила Т. Талышеву, Ш. Паркин, М. Антенен, Б. Вичерек, М. Рэнд, Б. Бертельсен и других. В 1963, 1964, 1967 и 1968 гг. Вискополянэ добилась звания чемпионки Балканских игр, на европейских играх в закрытом помещении 1967 и 1968 гг. она завоевала бронзовые медали. Наибольшее успеха Виорика Вискополянэ добилась на Олимпийских играх в Мехико, где в первой же попытке достигла 6,82, установив мировой рекорд, и обеспечила себе первое место. В 1969 г. на чемпионате Европы в Афинах Вискополянэ заняла второе место (6,45), уступив четыре сантиметра польской прыгунье М. Сарне.

К Олимпийским играм в Мехико Виорика Вискополянэ готовилась на редкость серьезно. За год до Игр она выступила в 19 соревнованиях и в восьми из них имела результаты лучше 6,40. Такой стабильности не знала в тот год ни одна прыгунья в длину. Если в 1966 г. Вискополянэ провела 228 тренировок, то в 1967 г. эта цифра возросла до 264. Значит, в наиболее активные подготовительные недели тренировки проводились по два раза в день.

Вот как выглядит запись об одной из таких недель. Тренировки в это время проводились в горах недалеко от города Пояна-Брашов (высота 1300 м).

ПОНЕДЕЛЬНИК, УТРО. Разминка — бег, гимнастика, упражнения с 20-килограммовой штангой. Глубокие приседания со штангой на плечах — 5×50 кг, 5×45 кг, 3×55 кг, 2×65 кг, 1×75 кг, 1×85 кг, 2×55 кг, 4×45 кг, 5×35 кг. Полуприседания со штангой на плечах — 5×65 кг, 5×85 кг, 5×65 кг, 5×45 кг. Поднимание на носках со штангой на плечах — 40×55 кг, 40×25 кг, 40×25 кг. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах — 10×55 кг, 10×45 кг, 10×45 кг. Прыжки на месте со штангой на плечах — 4 серии 50×50 кг, 2 серии 50×25 кг. Прыжки на одной ноге на месте из небольшого приседа — 4 серии 10×10 кг. Прыжки на глубоком снегу. 5 серий двадцатикратных прыжков в зале.

ВЕЧЕР. Кросс — 2 км, 6×100 м в гору. 10 минут легкого бега.

ВТОРНИК, УТРО. Кросс — 2 км. Гимнастика, упражнения с набивным мячом, разминка с двадцатипятиграммовой штангой. Быстрые полуприседы со штангой на плечах — 5×25 кг, 8×45 кг, 10×65 кг, 10×85 кг, 10×105 кг. Упражнения в утяжеленных туфлях для укрепления брюшного пресса. Выпрыгивание из глубокого приседа с мешком с песком на плечах — 10×10 кг, 10×10 кг. Прыжки на глубоком снегу — 5×10 раз. Бег прыжками по глубокому снегу в гору — 5×20 м. Упражнения на развитие гибкости.

ВЕЧЕР. Кросс — 10 минут. Гимнастика — 10 минут. Кросс — 15 минут.

СРЕДА, УТРО. Разминка. Упражнения с медицинским мячом. Наклоны в разные стороны со штангой на плечах — 10×45 кг, 10×65 кг, 10×65 кг. Вращение корпусом со штангой на плечах — 25 км. Жим лежа 5×25 кг, 3 серии 5×35 кг. Лежа на животе приподниматься со штангой 5×25 кг, 5×35 кг, 5×45 кг. Изометрические упраж-

нения для брюшного пресса. Прыжки на месте со штангой на плечах 100×25 кг, 100×25 кг, 100×15 кг, 100×15 кг. Поднимание одной, а затем другой ноги с грудью — 4 серии 10×20 кг. Упражнения на развитие гибкости.

ВЕЧЕР. Ходьба на лыжах — 4 часа. **ЧЕТВЕРГ, УТРО.** Ходьба на лыжах — 4 часа.

ВЕЧЕР. Упражнения на развитие гибкости — 1,5 часа.

ПЯТНИЦА, УТРО. Разминка с 20-килограммовой штангой. Полуприседания — 8×35 кг, 8×45 кг, 5×55 кг, 5×65 кг, 5×65 кг, 5×75 кг, 5×75 кг, 5×85 кг, 5×55 кг, 5×35 кг. Приседания — 5×35 кг, 5×45 кг, 5×55 кг, 5×25 кг. Полуприседания — 10×65 кг, 10×85 кг, 10×105 кг, 10×115 кг, 10×125 кг. Прыжки на месте — 10×65 кг, 10×65 кг, 10×45 кг, 10×45 кг, 10×25 кг. Поднимание на носках — 3 серии 30×50 кг, 2 серии 30×25 кг. Прыжки на месте с пятикилограммовыми гантелями в руках — 3×1 минуте. Различные прыжковые упражнения со штангой на плечах. Во время этой тренировки в общей сложности было поднято 12 тонн.

ВЕЧЕР. Кросс — 4,5 км. Гимнастика, **СУББОТА, УТРО.** Разминка. Бег с горы и в гору. **ВЕЧЕР.** Гимнастика. Упражнения для мышц плечевого пояса с 20-килограммовой штангой. Упражнения для брюшного пресса — без отягощений, с гантелями, со штангой, изометрические упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, УТРО. Прогулка на лыжах — 3 часа. **ВЕЧЕР.** Отдых.

Неделя соревновательного периода.

ПОНЕДЕЛЬНИК. Разминка, 4×80 м с ходу. 3 полных разбега с отталкиванием. Два прыжка — 6,27 и 6,32. 8 прыжков с разбегом в 8 шагов (полный разбег у Вискополянэ 32,40—33,50 м). 4×50 м с отталкиванием на каждом четвертом шаге. Ускорения 4×80 м.

ВТОРНИК. Разминка. Легкие ускорения 6×130. Контрольные прыжки — тройной с места (8,43).

СРЕДА. Разминка. 4×80 м с ходу. Ускорения 2×50 м, 2×30 м с высокого старта (3,7 и 3,6 сек.), 6 отталкиваний с четырехшагового разбега, 6 отталкиваний с восьмистапогового разбега. Ускорения 4×130 м.

ЧЕТВЕРГ. Разминка. Ускорения 2×50 м, 2 полных разбега. 2 прыжка с полного разбега (6,24 и 6,34). 5×80 м.

ПЯТНИЦА. Отдых.

СУББОТА. Предсоревновательная разминка. 3 полных разбега с отталкиванием, 3 прыжка с полного разбега (6,23; 6,44 и 6,33). Прыжок на 6,44 — личный рекорд для тренировки. До этого результаты лучше 6,40 Вискополянэ показывала только на соревнованиях. 2×30 м с низкого старта — 4,3 и 4,2 сек. (также личный рекорд). 50 м с высокого старта — 5,9 сек. (личный рекорд). Легкий бег 5×80 м. Упражнения для брюшного пресса.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. Отдых.

Напряженная работа в подготовительном периоде на фоне многолетних серьезных занятий позволила Виорике Вискополянэ достигнуть наивысшей формы к сезону 1967 и 1968 гг. Нетрудно заметить, что одним из основных тренировочных средств, применяемых этой спортсменкой в подготовительном периоде, были упражнения со штангой, которые Ион Сэтер давал своей ученице в очень больших дозах.

Олимпийская чемпионка по прыжкам в длину Виорика Вискополянэ родилась 8 августа 1939 г. В настоящее время ее рост 1,65, вес 49—52 кг. Живет в Бухаресте. С 1965 г. тренируется у известного в свое время прыгуна в высоту Иона Сэтера. Замужем за бывшим прыгуном тройным Октавианом Вискополянэ (его лучший результат 15,64).

Виорика начала заниматься спортом в 1956 г., когда ей исполнилось 17 лет. Ее первым тренером был Ион Винтила. Уже через год она добилась внушительного результата в прыжках в длину — 5,39. Далее по годам ее результаты росли следующим образом: 1958 — 5,54; 1959 — 5,43; 1960 — 5,80; 1961 — 5,91; 1962 — 6,14; 1963 — 6,14; 1964 — 6,46; 1965 — 6,52; 1966 — 6,59; 1967 — 6,58; 1968 — 6,82 (мировой рекорд и золотая олимпийская медаль); 1969 — 6,45. Лучшие результаты Вискополянэ в других упражнениях: 100 м — 12,0; 200 м — 25,8; прыжок с места — 2,88; тройной с места — 8,67; 80 м с барьерами — 11,0; высота — 1,55; пятиборье (старое) — 4375; приседание со штангой на плечах — 90 кг; полуприседание со штангой на плечах — 10×140 кг. Впервые рекордсменкой Румынии Вискополянэ стала в 1962 г., прыгнув на 5,98. В том же году она еще дважды улучшила национальный рекорд — 6,05 и 6,14. В 1963 г. — повторение рекорда, в 1964 г. рекорд улучшился пять раз — 6,19; 6,22; 6,40; 6,44 и 6,46. В течение четырех последующих лет спортсменка еще трижды улучшила рекорд Румынии.

На Олимпийских играх в Токио В. Вискополянэ заняла пятое место (6,35), уступив М. Рэнд (6,76), И. Киршенштейн (6,60), Т. Щелкановой (6,42) и И. Бенкер (6,40).

Понемногу о многом

* Как известно, самые длинные дистанции бега для женщин, на которых ИААФ фиксирует мировые рекорды, — это 1500 м и миля. Но все-таки проводятся состязания спортсменок и на более длинных дистанциях. Любители статистики даже фиксируют здесь высшие мировые достижения. В беге на 500 м высшее достижение принадлежит итальянской спортсменке Паоле Пиньи, дочери известного тенора из итальянского театра «Ла Скала». В начале этого года она преодолела дистанцию за 16,17,4. По ходу Пиньи установлено еще четыре высших мировых достижения: на 3000 м — 9,48,0; 2 мили — 10,26,8; 4000 м — 13,10,0; 3 мили — 15,48,6. В беге на 10 000 м не-

Понемногу о многом

официальный рекорд принадлежит ирландке Энн О'Брайен — 38,06,4. Высшим мировым достижением в марафоне владеет Анни Педе (ФРГ) — 3:07,26,2.

* Многие известные американские легкоатлеты в этом году оставили любительский спорт. Знаменитый Ральф Бостон в последний раз стартовал на Мемориале Кинга, посвященном памяти выдающегося борца за права негритянского народа Мартина Лютера Кинга. Бостон занял лишь четвертое место, прыгнув в длину на 7,54. Вскоре простился со спортом и герой Мексиканской олимпиады Боб Бимон, которого в последнее время преследовали неудачи. Олимпийские чемпионы в спринте Джим Хайнс и Том-

Понемногу о многом

ми Смит стали профессиональными футболистами. Но их карьера оказалась неудачной. Сначала из команды «Майамские дельфины» уволили Д. Хайнса, а затем хозяева команды «Бенгалские тигры» Джинциати» распустили Т. Смита.

* Правительство ЮАР приняло еще более строгие расистские законы. Ныне белым южноафриканским спортсменам запрещено встречаться с «цветными» не только на стадионах ЮАР, но и за границей. Как же могут власти этой страны претендовать на участие в олимпийских играх? Ведь не меньше половины легкоатлетов-олимпийцев — это представители народов Азии, Африки, Латинской Америки.

25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТРАНЫ ЗА 1969 ГОД

Материал подготовлен И. М. ЛОКШИНЫМ

Мужчины 100 м

10.0 Борзов Валерий (49) Киев, Б	18.8 Киев	47.9 Тарасян Александр (42) Москва, Б	7.8 Москва
10.1 Корнелюк Александр (50) Баку, Д	27.10 Ужгород	48.0 Пирог Николай (42) Моск. обл., Т	11.6 Москва
10.2 Зорькин Виктор (48) Харьков	14.5 Харьков	48.0 Погасий Владимир (42) Львов, А	6.7 Киев
10.2 Абалякин Сергей (46) Москва, Д	12.7 Москва	48.0 Хлопов Игорь (46) Рязань, Д	3.8 Одесса
10.2 Лебедев Александр (46) Москва, СА	18.8 Киев	48.1 Тимофеев Валерий (47) Волгоград, Б	29.5 Москва
10.2 Микишев Леонид (46) Москва, СА	18.8 Киев	48.1 Наливайко Николай (45) Ленинград, Л	29.5 Москва
10.2 Иванов Николай (42) Моск. обл., СА	18.8 Киев	48.1 Скибнев Виктор (47) Киев, С	17.6 Киев
10.3 Савчук Борис (43) Ленинград, СА	24.4 Кисловодск	48.1 Привин Виктор (35) Днепропетровск, А	6.7 Киев
10.3 Вдовин Георгий (45) Кишинев, СА	29.5 Тбилиси	48.1 Таранов Алексей (46) Ростов-на-Дону, СА	6.7 Киев
10.3 Маслаков Валентин (44) Минск, СА	31.5 Минск		4.10 Нальчик
10.3 Коровин Сергей (51) Витебск, Д	31.5 Минск		
10.3 Панкратов Федор (43) Днепропетровск, Д	2.8 Одесса		
10.3 Русаков Владимир (44) Тюмень, Б	15.8 Оренбург		
10.3 Сапея Владислав (43) Гомель, Б	18.8 Киев		
10.3 Багаев Александр (45) Новосибирск, Т	18.8 Киев		
10.3 Аукштуолис Римвидас (50) Каунас, Д	4.9 Вильнюс		
10.3 Филиппов Юрий (47) Волгоград, Б	27.10 Ужгород		
10.4 Сняев Евгений (48) Брянск, Т	7.2 Луганск		
10.4 Камочинский Александр (49) Баку, ТР	24.4 Кисловодск		
10.4 Скорин Евгений (39) Львов, Д	14.5 Харьков		
10.4 Трусов Николай (49) Одесса, Б	14.5 Харьков		
10.4 Солопов Александр (44) Смоленск, Б	17.5 Пятигорск		
10.4 Кужукин Николай (48) Днепропетровск, Д	29.5 Москва		
10.4 Костин Анатолий (40) Сухуми, Д	29.5 Тбилиси		
10.4 Люкпетрис Патрас (41) Вильнюс, СА	31.5 Минск		
10.4 Рябенко Валерий (45) Горловка, А	7.6 Донецк		
10.4 Камойленко Петр (41) Таганрог, Б	14.6 Таганрог		
10.4 Степанов Петр (41) Волгоград, Б	20.6 Волгоград		
10.4 Барчо Аскер (46) Москва, СА	23.6 Москва		
10.4 Костарной Геннадий (45) Горький, Т	30.6 Горький		
10.4 Климов Герман (41) Москва, Д	12.7 Москва		
10.4 Хомич Валерий (45) Минск, Б	25.7 Волгоград		
10.4 Карнаузов Владислав (49) Челябинск, Б	15.8 Оренбург		
10.4 Блинов Юрий (46) Ленинград, Л	18.8 Киев		
10.4 Зайцев Геннадий (50) Запорожье, Д	24.9 Одесса		
10.4 Брынец Владимир (49) Краснодар, Б	4.10 Пятигорск		
10.4 Жуков Алексей (49) Минск, Д	4.10 Пятигорск		
10.4 Филимонов Леонид (47) Ставрополь, Б	6.10 Ялта		
10.4 Домрачев Геннадий (45) Днепропетровск, Б	6.10 Ялта		
10.4 Панасов Валерий (47) Ленинград, С	6.10 Ялта		
	21.10 Нальчик		
	25.4 Кисловодск		
20.7 Савчук Борис (43) Ленинград, СА	20.8 Киев		
20.8 Братчиков Александр (47) Москва, Б	26.9 Нальчик		
20.8 Борисенко Евгений (45) Краснодар, С	12.10 Нальчик		
20.8 Борзов Валерий (49) Киев, Б	5.6 Москва		
20.9 Иванов Николай (42) Моск. обл., СА	16.7 Днепропетровск		
20.9 Трусов Николай (49) Одесса, Б	5.6 Москва		
21.1 Микишев Леонид (46) Москва, СА	16.7 Днепропетровск		
21.1 Зайцев Геннадий (50) Днепропетровск, Д	27.7 София		
21.1 Коровин Сергей (51) Витебск, Д	5.6 Москва		
21.2 Лебедев Михаил (50) Москва, СА	12.10 Нальчик		
21.2 Лебедев Александр (46) Москва, СА	27.4 Ялта		
21.3 Панкратов Федор (43) Днепропетровск, Д	12.6 Москва		
21.3 Абалякин Сергей (46) Москва, Д	12.6 Москва		
21.3 Кравцов Борис (46) Семипалатинск, Д	16.7 Днепропетровск		
21.3 Тимофеев Анатолий (41) Ростов-на-Дону, С	16.9 Пятигорск		
21.3 Камойленко Петр (41) Таганрог, Б	21.9 Пятигорск		
21.3 Сакаев Виктор (50) Львов, Д	16.7 Днепропетровск		
21.3 Михайлов Владимир (44) Калинин, Т	8.6 Таллин		
21.3 Кучерявый Александр (49) Брянск, Л	22.6 Рига		
21.3 Косматовский Борис (49) Черкассы, С	2.7 Одесса		
21.3 Аукштуолис Римвидас (50) Каунас, Д	11.7 Волгоград		
21.4 Лааснер Энно (47) Тарту, К	25.8 Пятигорск		
21.4 Конников Александр (42) Минск, Д	11.9 Москва		
21.4 Зорин Юрий (47) Ленинград, Б	20.10 Тбилиси		
21.4 Вилков Алексей (44) Моск. обл.	18.9 Афины		
21.4 Соловьев Геннадий (47) Ставрополь, Б	18.9 Афины		
21.4 Тарасян Александр (42) Москва, Б	19.6 Варшава		
21.4 Юркатамм Калью (41) Тарту, К	18.8 Киев		
	1.7 Одесса		
45.9 Братчиков Александр (47) Москва, Б	11.6 Москва		
46.3 Савчук Борис (43) Ленинград, СА	18.8 Киев		
46.4 Зорин Юрий (47) Ленинград, Б	6.7 Киев		
46.7 Борисенко Евгений (45) Краснодар, С	18.8 Киев		
47.3 Конников Александр (42) Минск, Д	1.7 Одесса		
47.4 Юдин Валерий (46) Москва, СА	11.6 Москва		
47.4 Ситников Владимир (35) Ташкент, Д	18.8 Киев		
47.5 Лааснер Энно (47) Тарту, К	29.7 Москва		
47.5 Лалл Мати (43) Тарту, К	18.8 Киев		
47.6 Борзов Валерий (49) Киев, Б	6.7 Киев		
47.6 Волчек Владимир (49) Минск, СА	24.8 Минск		
47.7 Иванов Александр (44) Ленинград, Б	11.6 Москва		
47.8 Носенко Владимир (49) Одесса, Б	29.5 Москва		
47.8 Кучерявый Александр (49) Брянск, Л	6.10 Пятигорск		
47.9 Вычков Виктор (38) Москва, СА	29.5 Москва		
47.9 Тарасян Александр (42) Москва, Б	7.8 Москва		
48.0 Пирог Николай (42) Моск. обл., Т	11.6 Москва		
48.0 Погасий Владимир (42) Львов, А	6.7 Киев		
48.0 Хлопов Игорь (46) Рязань, Д	3.8 Одесса		
48.1 Тимофеев Валерий (47) Волгоград, Б	29.5 Москва		
48.1 Наливайко Николай (45) Ленинград, Л	29.5 Москва		
48.1 Скибнев Виктор (47) Киев, С	17.6 Киев		
48.1 Привин Виктор (35) Днепропетровск, А	6.7 Киев		
48.1 Таранов Алексей (46) Ростов-на-Дону, СА	6.7 Киев		
	4.10 Нальчик		
	1.46.2 Крючек Сергей (42) Ленинград, СА		
	1.46.4 Аржанов Евгений (48) Киев, А		
	1.47.7 Иванов Иван (48) Оренбург, Т		
	1.47.8 Желобовский Михаил (46) Минск, Б		
	1.48.0 Колесников Владимир (46) Москва, Д		
	1.48.7 Абабков Геннадий (39) Курган, Т		
	1.49.0 Михайлов Вадим (38) Ленинград, З		
	1.49.1 Митрофанов Ремир (42) Ростов-на-Дону, СА		
	1.49.1 Серов Владимир (45) Ленинград, СА		
	1.49.2 Потапченко Игорь (39) Ленинград, Д		
	1.49.3 Шлепавичус Алоизас (45) Вильнюс, Ж		
	1.49.3 Кульбацкий Валентин (46) Моск. обл., Т		
	1.49.3 Устьянцев Александр (44) Свердловск, Т		
	1.49.4 Наливайко Николай (45) Ленинград, Л		
	1.49.4 Телп Рейн (41) Таллин, К		
	1.49.5 Рубезис Улдис (45) Рига, СА		
	1.49.6 Пантелей Владимир (45) Харьков, Т		
	1.49.7 Матсия Тынис (47) Тарту, К		
	1.49.9 Райко Олег (45) Ленинград, СА		
	1.49.9 Крупп Пауль (46) Харьк., К		
	1.50.0 Варичев Виктор (46) Одесса, СА		
	1.50.3 Подлесных Валентин (42) Ленинград, Л		
	1.50.1 Перелетов Юрий (43) Москва, СА		
	1.50.3 Мещерских Станислав (49) Свердловск, СА		
	1.50.3 Юнусов Раис (44) Ташкент, СА		
	3.40.4 Желобовский Михаил (46) Минск, Б		
	3.40.5 Пантелей Владимир (45) Харьков, Т		
	3.41.0 Верлан Анатолий (43) Кемерово, Т		
	3.41.7 Райко Олег (45) Ленинград, СА		
	3.42.2 Макаров Юрий (44) Фрунзе, Д		
	3.42.5 Крутолапов Николай (42) Москва, Д		
	3.43.6 Рубезис Улдис (45) Рига, СА		
	3.44.7 Абабков Геннадий (39) Курган, Т		
	3.46.0 Хармац Александр (43) Харьков, Д		
	3.46.2 Юнусов Раис (44) Ташкент, СА		
	3.46.3 Сысоев Павел (41) Львов, Д		
	3.46.4 Шангелис Валдис (46) Рига, Д		
	3.46.6 Шпар Вольдемар (46) Алма-Ата, Л		
	3.46.8 Вавиленко Борис (5) Иркутск, С		
	3.47.0 Сокур Валерий (44) Львов, А		
	3.47.1 Серов Владимир (45) Ленинград, СА		
	3.47.2 Казанцев Виктор (40) Киров, Д		
	3.47.2 Иванов Иван (48) Оренбург, Т		
	3.47.3 Андрианов Александр (47) Чебоксары		
	3.47.3 Шергин Валентин (45) Москва, Т		
	3.47.4 Потапченко Игорь (39) Ленинград, Д		
	3.47.4 Чернов Александр (46) Таллин, К		
	3.47.5 Сошин Юрий (41) Москва, Д		
	3.47.6 Пярн Эндель (47) Тарту, К		
	3.47.6 Михайлов Вадим (38) Ленинград, З		
	13.37.6 Шопша Иван (39) Краснодар, Д		
	13.37.8 Шарафетдинов Рашид (43) Ленинград, Д		
	13.38.8 Аланов Владислав (39) Свердловск, Л		
	13.39.6 Свиридов Николай (38) Воронеж, С		
	13.40.4 Кудинский Виктор (43) Киев, СА		
	13.41.4 Шапмурин Владимир (41) Волгоград, СА		
	13.41.8 Морозов Александр (39) Моск. обл., Т		
	13.45.2 Пуклаков Николай (45) Чебоксары, Б		
	13.46.2 Вайдик Степан (41) Киев, СА		
	13.46.4 Шимонелис Пятрас (47) Каунас, Нм		
	13.46.6 Козлов Евгений (39) Запорожье, А		
	13.46.8 Нурмекиви Антс (41) Тарту, К		
	13.50.8 Рыбаченко Юрий (43) Москва, СА		
	13.51.2 Макаров Анатолий (39) Свердловск, СА		
	13.51.8 Алексакин Юрий (41) Москва, Б		
	19.8 Киев		
	9.9 Таллин		
	20.6 Варшава		
	8.8 Москва		
	12.10 Нальчик		
	5.8 Киев		
	9.9 Таллин		
	9.7 Киев		
	8.8 Москва		
	4.6 Москва		
	4.6 Москва		
	4.6 Москва		
	19.7 Лос-Анджелес		
	20.8 Киев		
	20.8 Киев		
	20.8 Киев		
	20.8 Киев		
	20.8 Киев		
	19.6 Варшава		
	20.8 Киев		
	4.8 Одесса		
	20.8 Киев		
	9.8 Краков		
	12.6 Москва		
	20.8 Киев		
	11.6 Москва		
	11.6 Москва		
	14.5 Ленинград		
	4.8 Одесса		
	9.8 Москва		
	19.8 Киев		
	19.8 Киев		
	11.6 Москва		
	26.9 Минск		
	20.7 Киев		
	1.6 София		
	28.6 Ленинград		
	12.6 Москва		
	20.8 Москва		
	12.6 Москва		
	20.8 Киев		
	26.6 Москва		
	20.8 Киев		
	7.6 Хельсинки		
	20.8 Киев		
	26.6 Москва		
	20.8 Москва		
	30.5 Москва		
	7.6 Хельсинки		
	30.5 Москва		
	20.8 Киев		
	1.7 Одесса		

- 13.55.0 Бураков Иван (43) Жлобин, У
13.55.6 Андреев Павел (44) Львов, СА
13.55.8 Безделов Анатолий (41) Моск. обл., Д
- 13.56.0 Казанцев Виктор (40) Киров, Д
13.56.6 Народицкий Лазарь (38) Ленинград, СА
- 13.59.6 Чернов Александр (46) Таллин, К
14.00.0 Кабанов Иван (38) Херсон, Колос
14.00.6 Ефимов Борис (35) Луганск, А
14.01.0 Аржанников Валерий (44) Томск, Б
14.01.4 Шустров Олег (44) Москва, СА
- 10 000 м**
- 28.13.8 Байдюк Степан (41) Киев, СА
28.32.8 Аланов Владислав (39) Свердловск, Д
- 28.33.0 Свиридов Николай (38) Воронеж, С
28.37.4 Нурмекиви Антс (41) Тарту, К
28.40.0 Скрыпник Анатолий (37) Горловка, А
- 28.40.4 Дутов Николай (38) Моск. обл., СА
28.51.2 Андреев Павел (44) Львов, СА
28.54.4 Цыренов Владимир (41) Улан-Удэ
28.58.2 Иванов Леонид (37) Фрунзе, Алга
28.59.2 Безделов Анатолий (41) Моск. обл., Д
- 29.02.0 Бураков Иван (43) Жлобин, У
29.07.2 Макаров Анатолий (39) Свердловск, СА
- 29.14.0 Микитенко Леонид (44) Алма-Ата, Д
- 29.15.2 Ефимов Борис (35) Луганск, А
29.20.4 Баранов Анатолий (40) Вильнюс, Д
29.26.4 Чудин Валерий (41) Москва, Д
29.28.8 Щербак Игорь (43) Харьков
29.29.8 Волков Юрий (38) Кривой Рог, А
29.30.0 Шалыминов Владимир (43) Винница, Б
- 29.31.6 Загарских Алексей (34) Киров, Т
29.32.4 Пинка Вольдемар (43) Даугавпилс, Дг
- 29.35.0 Герасимчик Иван (43) Минск, У
29.37.4 Аржанников Валерий (44) Томск, Б
29.37.6 Штейнбрехер Владимир (46) Алма-Ата, С
- 29.40.8 Лебедев Евгений (40) Ленинград, Т
- Марафон**
- 2:18.15.0 Горелов Михаил (37) Ульяновск, Д
- 2:18.55.0 Стерлягов Василий (41) Пермь,
2:19.05.0 Вагрянцев Евгений (42) Моск. обл., Т
- 2:19.38.0 Карпов Николай (32) Ульяновск, Б
- 2:20.01.0 Анисимов Анатолий (42) Тула, Т
2:20.15.0 Партионов Николай (37) Йошкар-Ола, С
- 2:21.08.0 Великородных Юрий (42) Пермь, Б
- 2:21.21.0 Михайлов Анатолий (43) Петрозаводск, С
- 2:21.24.2 Шалыминов Василий (43) Винница, Б
- 2:21.30.2 Лейнус Рейн (32) Тарту, И
2:21.43.0 Медведев Александр (44) Челябинск, Т
- 2:21.50.0 Вищенко Иван (40) Воронеж, Т
2:22.04.4 Кескюла Майдо (36) Кохтла-Ярве, И
- 2:22.06.0 Мойсеев Владимир (32) Тула, Т
2:22.07.0 Петренко Владимир (41) Краснодар, СА
- 2:22.16.0 Зайцев Владимир (40) Ленинград, Б
- 2:22.16.8 Дергачев Борис (40) Баку, СА
2:22.19.0 Кучеренко Юрий (48) Сахалин, С
2:22.22.0 Куракин Василий (39) Псков, СА
2:22.27.0 Петров Николай (38) Орел, С
2:22.20.0 Кузнецов Алексей (42) Пенза, Б
2:22.32.0 Вугаев Дмитрий (45) Воронеж, Т
2:22.37.0 Скрыпник Анатолий (37) Горловка, А
- 2:22.51.0 Валухто Алексей Брянск, Б
2:22.53.0 Волков Юрий (38) Кривой Рог, А
- 110 м с/б**
- 13.8 Валихин Виктор (38) Брест, СА
13.8 Степаненко Олег (39) Москва, Д
13.8 Сеницын Александр (46) Киев, СА
13.9 Юркатами Калью (41) Тарту, К
14.0 Демус Александр (47) Киев, СА
14.1 Касьянов Валерий (46) Ленинград, ТР
14.1 Пищулин Борис (45) Ленинград, Л
14.1 Чистяков Валентин (39) Москва, С
14.1 Скородухов Вячеслав (40) Луганск, А
14.1 Мазепа Евгений (49) Одесса, Д
14.1 Подтергеря Юрий (46) Ленинград, ТР
14.2 Михайлов Анатолий (36) Ленинград, З
- 14.2 Силаев Виталий (46) Львов, Б
14.2 Морозов Александр (46) Ростов/Дон, С
- 14.2 Дьячков Юрий (40) Тбилиси, Д
14.2 Горский Юрий (47) Гомель, С
14.2 Мясников Виктор (48) Минск, Д
14.3 Бондаренко Михаил (43) Харьков
14.3 Лисин Геннадий (47) Баку, Н
14.4 Балабанов Сергей (44) Горький, Т
14.4 Авилов Николай (48) Одесса, Д
- 12.6 Слуцк
9.7 Киев
- 5.8 Одесса
5.8 Одесса
- 26.6 Москва
7.6 Хельсинки
6.7 Киев
6.7 Киев
12.6 Москва
5.6 Москва
- 11.6 Москва
- 2.7 Одесса
2.7 Одесса
6.8 Москва
- 6.8 Москва
18.8 Киев
18.8 Киев
2.7 Одесса
11.6 Москва
- 11.6 Москва
2.7 Одесса
- 29.5 Москва
- 30.5 Алма-Ата
6.8 Москва
1.6 Минск
18.8 Киев
26.4 Ялта
15.4 Ялта
- 18.8 Киев
26.10 Сочи
- 11.6 Москва
6.8 Москва
2.7 Одесса
- 6.8 Москва
14.5 Ленинград
- 25.10 Краснодар
25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
- 21.9 Вяндр
25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
- 6.10 Ужгород
21.9 Вяндр
- 25.10 Краснодар
21.9 Вяндр
- 21.9 Вяндр
25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
- 25.10 Краснодар
17.10 Ужгород
25.10 Краснодар
25.10 Краснодар
25.10 Краснодар
25.10 Краснодар
25.10 Краснодар
- 19.7 Ногинск
25.10 Краснодар
19.7 Ногинск
- 31.5 Минск
12.6 Москва
8.7 Киев
13.7 Хожув
8.7 Киев
20.3 Ленинград
5.6 Рига
12.7 Москва
25.8 Луганск
6.9 Одесса
12.10 Нальчик
- 22.2 Ленинград
12.4 Ялта
- 17.8 Киев
18.8 Киев
6.9 Одесса
27.9 Минск
18.9 Донецк
11.11. Баку
17.5 Москва
7.6 Одесса
- 14.3 Осечкин Валерий (43) Краснодар, Д
14.4 Романов Александр (48) Москва, СА
14.4 Евсеев Виктор (47) Киев, СА
14.4 Носенко Виктор (48) Донецк, Л
- 14.4 Балахничев Валентин (49) Москва, Б
- 200 м с/б**
- 22.9 Скородухов Вячеслав (40) Луганск, А
23.1 Казаков Анатолий (42) Москва, СА
23.1 Юркатами Калью (41) Тарту, К
23.3 Ометов Владимир (47) Горький, А
23.3 Булатов Владимир (45) Киев, Д
23.3 Мясников Виктор (48) Минск, Д
23.3 Сакаев Виктор (50) Львов, Д
23.3 Загерис Эдвин (43) Рига, СА
23.4 Семенов Михаил (44) Одесса, Д
23.4 Сеницын Александр (46) Киев, СА
23.4 Полошкин Александр (47) Ашхабад, Зх
- 23.4 Степаненко Олег (39) Москва, Д
23.4 Попко Александр (44) Москва, Д
23.5 Бондаренко Анатолий (43) Харьков
23.5 Балабанов Сергей (44) Горький, Т
23.6 Ляхачев Владимир (41) Донецк, А
23.6 Зорин Юрий (47) Ленинград, Б
23.6 Королев Владимир (47) Вильнюс, Д
23.6 Козельский Юрий (46) Куаиси, Д
23.6 Брынцев Владимир (49) Краснодар, Б
23.7 Ковалев Эдуард (39) Ленинград, Т
23.7 Пегачев Валерий (46) Одесса, Б
23.7 Долгий Михаил (47) Москва, Б
23.8 Антонов Виктор (47) Днепропетровск, Л
- 23.8 Подтергеря Юрий (46) Ленинград, ТР
23.8 Дервянко Виктор (47) Ставрополь, Д
23.8 Валихин Виктор (38) Брест, СА
23.8 Дюжаев Леонид (47) Киев, Б
23.8 Соколов Юрий (42) Харьков
23.8 Михайлов Анатолий (36) Ленинград, З
- 23.8 Мазепа Евгений (49) Одесса, СА
- 400 м с/б**
- 49.1 Скородухов Вячеслав (40) Луганск, А
50.6 Казаков Анатолий (42) Москва, СА
50.9 Загерис Эдвин (43) Рига, СА
51.0 Зорин Юрий (47) Ленинград, Б
51.1 Гавриленко Евгений (51) Гомель, Д
51.2 Лалл Мати (43) Тарту, К
51.4 Мясников Виктор (48) Минск, Д
51.9 Синеков Юрий (42) Харьков, Б
51.9 Стукалов Дмитрий (51) Ленинград, Б
51.9 Козельский Юрий (46) Куаиси, Д
51.9 Ометов Владимир (47) Горький, Д
52.1 Помко Александр (44) Москва, Д
52.1 Чулатов Владимир (45) Киев, Д
52.1 Борисенко Евгений (45) Краснодар, С
- 52.2 Королев Владимир (47) Вильнюс, Д
52.3 Шкоткин Валерий (50) Донецк, А
52.3 Криштанович Борис (44) Минск, СА
52.4 Дервянко Виктор (47) Ставрополь, Д
52.4 Долгий Михаил (47) Москва, Б
52.4 Тяпугин Вячеслав (46) Ташкент, СА
52.4 Корвин Василий (46) Киев, Б
52.7 Воков Владимир (45) Ленинград, Т
52.7 Тьурейн (49) Тарту, К
52.8 Люжаев Леонид (47) Киев, Б
52.9 Соколов Валерий (44) Ростов/Дон, Д
- 3000 м с/п**
- 8.22.2 Чудин Владимир (41) Каунас, СА
8.23.4 Морозов Александр (39) Мо, Т
8.33.0 Сысов Павел (41) Запорожье, Д
8.34.0 Рыбаченко Юрий (43) Москва, СА
8.34.2 Кабанов Иван (38) Херсон, Колос
8.34.6 Голуб Александр (38) Кишинев, Мл
8.36.0 Битте Ромуальдас (44) Тракай, Нм
8.37.2 Полуянский Георгий (45) Ю.-Сахалинск, СА
- 8.37.6 Кудинский Виктор (43) Киев, СА
8.38.0 Зобов Николай (39) Свердловск, СА
8.39.0 Курьян Анатолий (42) Иркутск,
8.40.0 Руус Ильмар (41) Минск, Д
8.40.6 Бадранков Анатолий (41) Алма-Ата, Д
- 8.41.2 Драчев Николай (41) Севастополь, Б
8.48.0 Блинов Юрий (46) Ленинград, Л
8.49.2 Юшка Бенедиктас (48) Ленинград, ТР
- 8.49.4 Штода Евгений (39) Курган, Б
8.49.6 Жуковский Николай (49) Смоленск, СА
- 8.49.8 Сергеев Василий (40) Челябинск, Т
- 8.50.0 Вержбицкас Сигитас (48) Вильнюс, ж
- 8.50.2 Томашевский Сергей (48) Мо., Т
8.51.6 Якубовс Янис (41) Рига, СА
8.51.6 Лисовский Владимир (49) Ленинград, ТР
- 8.51.6 Оляницкий Борис (49) Донецк, Б
8.51.6 Бакланов Николай (49) Ставрополь, СА
- 8.7 Воронеж
14.9 Москва
18.9 Донецк
19.9 Днепропетровск
6.10 Ялта
- 20.8 Киев
20.8 Киев
20.8 Киев
6.7 Воронеж
20.8 Москва
12.9 Минск
21.9 Краков
- 28.4 Ялта
15.5 Харьков
- 29.7 Москва
4.8 Одесса
14.9 Москва
15.5 Харьков
17.9 Пятигорск
28.4 Ялта
27.6 Ленинград
20.7 Огре
4.8 Одесса
17.8 Пятигорск
15.5 Ленинград
4.6 Харьков
14.9 Москва
- 28.4 Ялта
15.5 Ленинград
18.5 Пятигорск
1.6 Минск
3.6 Харьков
8.7 Киев
- 27.7 Волгоград
17.0 Одесса
- 19.8 Киев
12.6 Москва
19.8 Киев
20.6 Варшава
26.7 София
19.8 Киев
13.8 Симферополь
12.6 Москва
26.7 София
10.8 Краков
19.8 Киев
1.7 Одесса
19.8 Киев
- 27.10 Сочи
1.6 Минск
5.6 Пятигорск
13.9 Минск
18.5 Пятигорск
30.5 Москва
6.7 Киев
7.7 Киев
19.9 Ленинград
5.10 Пятигорск
7.7 Киев
15.8 Пятигорск
- 19.8 Киев
19.8 Киев
3.8 Одесса
19.8 Киев
9.8 Москва
9.8 Москва
- 4.6 Москва
29.5 Москва
4.6 Москва
29.5 Москва
3.8 Одесса
- 10.8 Краков
8.7 Киев
29.5 Москва
- 9.8 Москва
9.8 Москва
- 5.9 Вильнюс
20.9 Днепропетровск
- 9.8 Москва
9.8 Москва
4.6 Москва
- 27.6 Ленинград
3.8 Одесса
- 5.10 Пятигорск
- Сокращения организаций:** А — Авангард; Ал — Алга; Б — Буревестник; Д — Динамо; Дг — Даугава; Е — Енбек; Ж — Жальгирис; З — Зенит; Зх — Захмет; И — Ильд; К — Калев; Л — Локомотив; Мл — Молдова; Н — Нефтяник; Нм — Нямунас; С — Спартак; СА — Советская Армия; Т — Труд; ТР — Трудовые резервы; У — Урожай.

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА ЗА 1969 ГОД

Мужчины

10.0	Э. Рамирес (Куба)
10.0	В. Борзов (СССР)
10.1	Д. Карлос (США)
10.1	Ч. Грин (США)
10.1	П. Монтез (Куба)
10.1	Э. Робертс (Тринидад)
10.1	М. Пендер (США)
10.1	Д. Левандовски (ГДР)
10.1	Х. Вурде (ГДР)
10.1	С. Дралу (Уганда)
10.1	А. Корнелюк (СССР)
200 м	
20.0	Д. Карлос (США)
20.2	Л. Миллер (Ямайка)
20.3	Т. Рэндолф (США)
20.3	Ф. Клерк (Швейцария)
20.4	Э. Робертс (Тринидад)
20.4	Л. Эванс (США)
20.4	О. Форд (США)
20.5	Т. Смит (США)
20.5	Д. Тинкер (США)
20,5	В. Вон (США)
400 м	
44,4	К. Миллс (США)
44,5	Л. Эванс (США)
45,2	Э. Гаррисон (США)
45,2	Т. Тернер (США)
45,3	А. Коффи (США)
45,4	Л. Джеймс (США)
45,4	Б. Вервейн (США)
45,5	У. Колетт (США)
45,5	В. Хофвеген (США)
45,5	Г. Уомбл (США)
800 м	
1.45.2	В. Дайс (Ямайка)
1.45.4	А. Сэндисон (США)
1.45.4	И. Плахи (ЧССР)
1.45.7	Ю. Лузинс (США)
1.45.7	М. Матушевски (ГДР)
1.45.8	Ф. Джонсон (США)
1.45.8	Д. Матина (США)
1.45.9	М. Винценрид (США)
1.45.9	Д. Фроам (ГДР)
1.46.0	Н. Вон (Кения)
1500 м	
3.37.2	М. Ликуори (США)
3.37.3	К. Кейно (Кения)
3.37.6	Ф. Арезе (Ит.)
3.38.2	Х. Шордыковский (Польша)
3.39.0	Ж. Ваду (Фр.)
3.39.1	И. Стюарт (Великобр.)
3.39.3	В. Тюммлер (ФРГ)
3.39.3	Д. Мэсон (США)
3.39.4	Ю. Май (ФРГ)
3.39.4	Д. Уэтон (Великобр.)
5000 м	
13.29.0	Р. Тейлор (Великобр.)
13.33.0	Ю. Май (ФРГ)
13.33.8	Р. Кларк (Австралия)
13.34.6	Г. Рулантс (Бельгия)
13.36.0	Х. Норпот (ФРГ)
13.36.4	И. Стюарт (Великобр.)
13.36.8	Б. Диснер (ГДР)
13.37.6	И. Шопша (СССР)
13.37.8	В. Гирке (ФРГ)
13.37.8	Р. Шарафетдинов (СССР)
10 000 м	
28.03,6	Р. Кларк (Австралия)
28.06,8	Р. Тейлор (Великобр.)
28.08,2	Ю. Хаазе (ГДР)
28.13,8	С. Байдок (СССР)
28.19,0	Г. Рулантс (Бельгия)
28.24,4	Д. Бедфорд (Великобр.)
28.28,2	Р. Журден (Франция)
28.32,8	В. Аланов (СССР)
28.33,0	Н. Свиридов (СССР)
28.33,8	М. Тэгг (Великобр.)
Марафон	
2:08.33,6	Д. Клейтон (Австралия)
2:11.07,2	У. Эджокс (Великобр.)
2:11.12,8	Д. Дрейтон (Канада)
2:11.27,8	А. Усами (Япония)
2:11.12,4	Р. Хиллп (Великобр.)
2:12.03,4	Г. Танимура (Япония)
2:12.52,8	П. Гарридо (Мексика)
2:13.06,4	Т. Сасаки (Япония)
2:13.25,8	К. Кимихара (Япония)
2:13.42,0	Р. Хилл (Великобр.)
2:13.49,0	И. Унетани (Япония)
110 м с барьерами	
13.2	У. Девенпорт (США)
13.2	Э. Холл (США)
13.3	Л. Коулмен (США)
13.5	Р. Флауэрс (США)
13.5	Б. Хай (США)
13.5	Х. Франклин (США)
13.5	Г. Никель (ФРГ)
13.5	Э. Оттоз (Италия)

13,6	Т. Хилл (США)
13,6	Д. Вейерс (США)
13,6	Д. Карти (США)
13,6	Л. Маккреди (США)
13,6	Л. Миддлс (США)
13,6	Т. Уайт (США)
13,6	Д. Пауэр (США)
13,6	В. Тржмиль (ФРГ)
13,6	Д. Хемери (Великобр.)
13,6	Ф. Зибекк (ГДР)
13,6	Р. Ветге (ГДР)
400 м с барьерами	
49.1	В. Скородохов (СССР)
49.2	Н. Ли (США)
49.3	Р. Менн (США)
49.4	У. Уильямс (США)
49.7	К. Вуд (США)
49.7	Р. Шуберт (ФРГ)
49.9	М. Келли (США)
49.9	Г. Хенниге (ФРГ)
49.9	Д. Шервуд (Великобр.)
49.9	Э. Тодд (Великобр.)
3000 м с препятствиями	
8.22.2	В. Дудин (СССР)
8.23.4	А. Морозов (СССР)
8.25.0	М. Желев (Болгария)
8.26.8	К. О'Брайен (Австралия)
8.27.2	Г. Тихов (Болгария)
8.30.4	Ж.-П. Виллон (Франция)
8.30.8	Д. Ственен (Великобр.)
8.33.0	Д. Джексон (Великобр.)
8.33.0	П. Сысов (СССР)
8.34.0	Ю. Рыбаченко (СССР)
4x100 м	
38.8	США
38.8	Франция
39.2	Куба
39.3	ГДР
39.3	СССР
39.3	ФРГ
39.5	ЧССР
39.5	Польша
39.7	СФРЮ
39.8	Италия
4x400 м	
3.01.6	США
3.02.3	Франция
3.03.0	СССР
3.03.1	ФРГ
3.03.1	Польша
3.04.1	Италия
3.04.2	Великобритания
3.06.8	Вельгия
3.06.8	Кения
3.07.4	Испания
Ходьба 20 км	
1:26.45,8	Г. Агапов (СССР)
1:27.04.0	Г. Шперлинг (ГДР)
1:27.34.0	Х.-Г. Рейман (ГДР)
1:27.53.6	П. Френкель (ГДР)
1:27.53.6	Х. Штэпс (ГДР)
1:28.15.8	А. Биле (ЧССР)
1:28.29.2	П. Никихл (Великобр.)
1:29.05.8	Н. Смага (СССР)
1:29.08.8	Б. Лойшке (ГДР)
1:29.10.6	Г. Пиховски (СССР)
Ходьба 50 км	
4:02.46.4	П. Зельвер (ГДР)
4:05.19.0	К. Хёне (ГДР)
4:05.25.0	Б. Лойшке (ГДР)
4:07.27.2	Б. Нермерих (ФРГ)
4:10.33.2	К. Саковски (ГДР)
4:11.40.0	Г. Онофричук (СССР)
4:12.05.0	Ш. Сова (Люксембург)
4:12.10.4	В. Солдатенко (СССР)
4:13.23.0	В. Скотници (ГДР)
4:13.48.0	О. Варч (СССР)
Высота	
2.21	В. Гаврилов (СССР)
2.19	Р. Фосбери (США)
2.19	О. Беррел (США)
2.18	Р. Джурден (США)
2.18	Л. Аллен (США)
2.18	Б. Йонссон (Швеция)
2.18	К. Лундмарк (Швеция)
2.18	Р. Кёппен (ГДР)
2.18	В. Скворцов (СССР)
2.18	С. Мартынов (СССР)
Длина	
8.21	И. Тер-Ованесян (СССР)
8.21	В. Степень (Польша)
8.20	Р. Бимон (США)
8.16	Ж. Пани (Франция)
8.14	С. Уитлей (США)
8.14	Л. Дэвис (Великобр.)
8.11	А. Хлопотнов (СССР)
8.07	К. Беер (ГДР)
8.05	М. Клаусс (ГДР)
8.02	Х. Хайнс (США)
8,01	М. Захария (Румыния)

Тройной	
17.15	В. Санеев (СССР)
16.83	Ф. Мей (Австралия)
16.76	К. Корбу (Румыния)
16.69	Н. Дудкин (СССР)
16.68	З. Инффра (Венгрия)
16.65	Х. Калоча (Венгрия)
16.64	И. Дремель (ГДР)
16.59	К. Нойман (ГДР)
16.47	Г. Стойковски (Болгария)
16.50	С. Бессонов (СССР)
Шест	
5.44	Д. Пеннел (США)
5.40	Р. Сигрен (США)
5.40	Д. Рейлсбекк (США)
5.35	В. Нордвиг (ГДР)
5.30	К. Карриган (США)
5.30	Р. Диониси (Италия)
5.28	Э. Мустанари (Финляндия)
5.25	Х. Папаниколау (Греция)
5.25	Г. Близнецов (СССР)
5.20	И.-Э. Вломквист (Швеция)
5.20	А. Алароту (Финляндия)
5.20	Р. Иванофф (Финляндия)
5.20	Ю. Исакон (СССР)
5.20	И. Бэр (ГДР)
5.20	К. Исакссон (Швеция)
Ядро	
20.64	Н. Стейнхавэр (США)
20.48	Х.-П. Гис (ГДР)
20.60	Д. Хоффман (ГДР)
20.49	Х.-И. Ротенбург (ГДР)
20.43	К. Зальб (США)
20.39	Р. Матсон (США)
20.27	У. Грабе (ГДР)
20.22	Х. Вризник (ГДР)
20.19	Х. Бирленбах (ФРГ)
19.96	Т. Глэнклер (ФРГ)
Диск	
68.06	Р. Врух (Швеция)
66.50	Л. Данек (ЧССР)
64.36	Д. Сильвестр (США)
64.14	Л. Мильде (ГДР)
63.65	Д. Коул (США)
63.25	В. Ринен (США)
62.90	Ф. Тегла (Венгрия)
62.46	Г. Карлсен (США)
62.28	Д. Випперман (ФРГ)
62.23	Т. Воллмер (США)
Копье	
92.70	И. Киннунен (Финляндия)
91.52	Я. Лусис (СССР)
91.40	П. Невала (Финляндия)
89.21	М. Мюрро (США)
85.08	В. Никицюк (Польша)
83.88	Я. Дониньш (СССР)
83.80	Я. Сидло (Польша)
83.60	К. Вольферман (ФРГ)
83.36	Ф. Кавелли (США)
83.30	М. Штолле (ГДР)
83.30	Г. Кулчар (Венгрия)
Молот	
75.48	А. Бондарчук (СССР)
74.52	Р. Клим (СССР)
73.72	А. Щупляков (СССР)
72.90	Р. Таймер (ГДР)
72.52	Д. Живоцкий (Венгрия)
71.64	У. Бейер (ФРГ)
70.84	Х. Коннолли (США)
69.63	Т. Сугавара (Япония)
69.62	Т. Гейдж (США)
69.36	Х. Факсель (ФРГ)
Десятиборье	
8279	И. Кирст (ГДР)
8417	У. Тумей (США)
8055	К. Бендлин (ФРГ)
8051	Р. Слоан (США)
8032	В. Щербатых (СССР)
8029	Р. Демиг (ФРГ)
8021	Х. Вессель (ГДР)
8013	М. Тидтке (ГДР)
7982	Х. Перк (ФРГ)
7956	Х.-И. Вальде (ФРГ)
Женщины	
100 м	
11.3	Д. Лами (Австралия)
11.3	П. Фогт (ГДР)
11.3	К. Вальцер (ГДР)
11.3	И. Шевиньска (Польша)
11.3	С. Телье (Франция)
11.3	А. Дэвис (США)
11.3	Б. Феррелл (США)
11.3	Чи Чен (о-в Тайвань)
11.4	К. Томас (Австралия)
11.4	Ф. Ромаи (Куба)
11.4	В. ван ден Берг (Нидерланды)
11.4	М. Кобан (Куба)
11.4	Р. Хёфер (ГДР)
11.4	Б. Подеса (ГДР)
11.4	В. Попкова (СССР)
11.4	Р. Войл (Австралия)

200 м

23.0	И. Шевиньска (Польша)
23.0	П. Фогт (ГДР)
23.1	Д. Лами (Австралия)
23.1	В. ван ден Берг (Нидерланды)
23.1	Чи Чен (о-в Тайвань)
23.2	М. Кобиан (Куба)
23.3	С. Телье (Франция)
23.3	Б. Феррелл (США)
23.3	Р. Мейсснер (ГДР)
23.3	В. Пит (Великобр.)

400 м

51.7	Н. Дюкло (Франция)
51.7	К. Бессон (Франция)
52.1	К. Хэммонд (США)
53.0	М. Сикора (Австрия)
53.1	Х. Мидденке (ГДР)
53.4	Ч. Пислей (Австралия)
53.4	К. Лундгрэн (Швеция)
53.5	К. Фрезе (ФРГ)
53.6	И. Силаи (Румыния)
53.6	Ю. Аяаа (Уганда)
53.6	Д. Симпсон (Великобр.)
53.6	Д. Говони (Италия)
53.6	А. Дамм-Олесен (Дания)

800 м

2.01.3	М. Маннинг (США)
2.01.4	Л. Боард (Великобр.)
2.02.6	А. Дамм-Олесен (Дания)
2.02.6	В. Николитч (Югославия)
2.02.7	В. Винк (ГДР)
2.03.0	И. Силаи (Румыния)
2.03.2	П. Лоу (Великобр.)
2.03.4	М. Гоммерс (Нидерланды)
2.03.5	И. Кайцер (Нидерланды)
2.03.7	Г. Шмидт (ГДР)

1500 м

4.10.7	Я. Егличкова (ЧССР)
4.11.9	М. Гоммерс (Нидерланды)
4.12.0	П. Пиньи (Италия)
4.13.2	Л. Брагина (СССР)
4.13.3	И. Кайцер (Нидерланды)
4.15.2	Р. Клейнау (ГДР)
4.15.9	Р. Ридлей (Великобр.)
4.16.6	А. Ненцелль (Швеция)
4.16.8	Д. Браун (США)
4.16.8	Ф. Ларрье (США)

100 м с/б

12.9	К. Вальцер (ГДР)
13.2	П. Килборн (Австралия)
13.2	Б. Подесва (ГДР)
13.3	Т. Сунневич (Польша)
13.3	Т. Новак (Польша)
13.3	Чи Чен (о-в Тайвань)
13.3	Р. Хёфер (ГДР)
13.4	М. Антенен (Швейцария)
13.4	Л. Хитрина (СССР)
13.4	М. Рэллинс (США)

4x100 м

43.6	ГДР
44.0	ФРГ
44.3	США
44.3	Великобритания
44.6	Франция
44.7	Польша
44.7	Куба
44.8	СССР
45.1	Австралия
45.5	Швеция

Высота

1.86	Р. Шмидт (ГДР)
1.84	И. Гузенбауер (Австрия)
1.84	М. Резкова (ЧССР)
1.83	И. Благова (Болгария)
1.83	М. Мрачнова (ЧССР)
1.83	А. Лазарева (СССР)
1.82	К. Шульце (ГДР)
1.80	Н. Брынцева (СССР)
1.80	Г. Барнай (Франция)
1.80	Э. Монтгомери (США)

Длина

6.64	Х. Розендаль (ФРГ)
6.64	З. Амман (Швейцария)
6.56	И. Шевиньска (Польша)
6.49	М. Антенен (Швейцария)
6.49	М. Сарна (Польша)
6.48	Е. Кучманова (ЧССР)
6.48	Л. Прокоп (Австрия)
6.47	Ш. Шервуд (Великобр.)
6.45	В. Вископьяну (Румыния)
6.44	Б. Бертельсен (Норвегия)

Ядро

20.43	Н. Чицова (СССР)
20.10	М. Гуммель (ГДР)
18.56	М. Ланге (ГДР)
18.04	И. Христова (Болгария)
18.00	Г. Некрасова (СССР)
17.94	А. Иванова (СССР)
17.93	И. Солонцова (СССР)
17.87	И. Фридрих (ГДР)
17.87	Р. Бой (ГДР)
17.28	Э. ван Нордунг (Нидерланды)

Диск

63.96	Л. Вестерман (ФРГ)
61.40	К. Илльген (ГДР)
59.28	Т. Данилова (СССР)
59.24	Л. Муравьева (СССР)
59.04	Г. Хинцман (ГДР)
58.62	А. Попова (СССР)
58.24	А. Манолиу (Румыния)
57.91	А. Отто (ГДР)
57.84	Ю. Абахази (Венгрия)
57.58	И. Солонцова (СССР)
57.12	К. Шпильберг (ГДР)

Копье

60.58	А. Раньки (Венгрия)
60.56	Д. Яворска (Польша)
59.86	А. Колоска (ФРГ)
59.60	В. Савенкова (СССР)
58.80	М. Видош (Венгрия)
58.14	М. Люттге (ГДР)
56.77	П. Риверс (Австралия)
56.56	В. Эверт (СССР)
56.28	М. Саулитс (СССР)
56.26	Ш. Калверт (США)

Пятиборье

5352	Л. Прокоп (Австрия)
5155	Х. Розендаль (ФРГ)
5046	М. Антенен (Швейцария)
4949	Э. Вальдбургер (Швейцария)
4862	К. Мак (ФРГ)
4858	Н. Ангелова (Болгария)
4838	В. Тихомирова (СССР)
4834	Б. Поллак (ГДР)
4819	М. Пейкерт (ГДР)
4780	Т. Кондрашева (СССР)

«МЕХИКО — 68» В ЦИФРАХ

В клетки вписать результаты легкоатлетов, показанные на Олимпиаде в Мехико

По горизонтали:

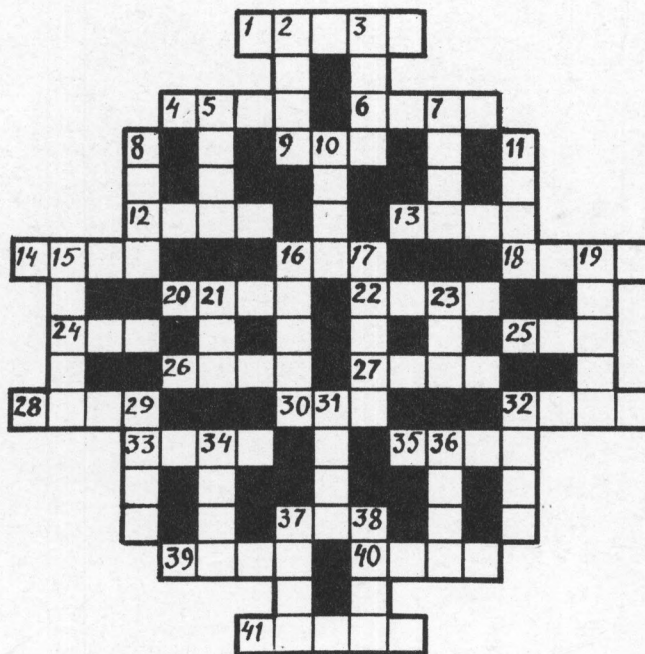
1. Бег 5000 м — Н. Свиридов (СССР); 4. Бег 3000 м с/п — В. Кого (Кения); 6. Пятиборье — А. Тот (Венгрия); 9. Длина — В. Вископьяну (Румыния); 12. Бег 800 м — Е. Аржанов (СССР); 13. Ядро — Н. Чицова (СССР); 14. Диск — Л. Данек (ЧССР); 16. Бег 200 м — Л. Самотесова (СССР); 18. Диск — М. Лош (ГДР); 20. Тройной — В. Саневс (СССР); 22. Пятиборье — В. Тихомирова (СССР); 24. Бег 400 м — Л. Эванс (США); 25. Бег 400 м с/б — В. Скорохов (СССР); 26. Тройной — Н. Друденлю (Бразилия); 27. Копье — Э. Янко (Австрия); 28. Десятиборье — Я. Ланка (СССР); 30. 400 м с/б — Г. Хенниге (ФРГ); 32. Бег 800 м — Р. Даубелл (Австрия); 33. Бег 1500 м — Д. Райан (США); 35. Копье — Д. Яворска (Польша); 37. Бег 200 м — Н. Иванов (СССР); 39. Диск — Э. Пионтковский (Польша); 40. Бег 1500 м — К. Кейно (Кения); 41. Бег 10000 м — Л. Микитенко (СССР).

По вертикали:

2. Пятиборье — Л. Прокоп (Австрия); 3. Копье — М. Штолле (ГДР); 5. Пятиборье — И. Беккер (ФРГ); 7. Диск — Л. Манолиу (Румыния); 8. Ядро — Д. Вудс (США); 10. Десятиборье — У. Тумей (США); 11. Эстафета 4x400 м — Кения; 15. Бег 10000 м — Н. Свиридов (СССР); 16. Бег 10000 м — Н. Тему (Кения); 17. Бег 5000 м — М. Гаммуди (Тунис); 19. Бег 5000 м — Р. Кларк (Австралия); 21. Длина — Ж. Пани (Франция); 23. Высота — В. Гаврилов (СССР); 29. Молот — В. Клим (СССР); 31. Копье — Я. Лусис (СССР); 32. Тройной — Ю. Шмидт (Польша); 34. Десятиборье — Н. Авилос (СССР); 36. Молот — А. Щупляков (СССР); 37. Ядро — Д. Хоффман (ГДР); 38. Молот — Д. Живоци (Венгрия).

Ростов-на-Дону

Составил Валерий Дьячков



Главный редактор В. С. Родиченко

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

Художественный редактор К. С. Солнцева.

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

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

Рукописи
и фотоснимки
не возвращаются

Сдано в набор 29/XI 1969 г. Подписано к печати 22/XII 1969 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60x90/8. Учетно-изд. л. 7,3. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка А09283. Зак. 870 Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс
70 482
Цена 30 коп.

70482

Цена 30 коп.

