



СЕНТЯБРЬ • 1965

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9



IAAF

ФИНАЛ
КУБКА
ЕВРОПЫ

11—12,
19 сентября 1965 г.

СЕДЬМОЙ МАТЧ СССР—США

СЕЙЧАС, когда улеглись газетные бури, вызванные сенсационными результатами матча, можно спокойно рассказать нашим читателям о том, что произошло в Киеве, как произошло и, главное, почему произошло. А произошла сенсация. Перед матчем вся мировая пресса предрекала убедительную победу американской команде. На стороне гостей из Соединенных Штатов были высокие результаты, показанные в целом ряде соревнований нынешнего сезона, мощная когорта олимпийских чемпионов и мировых рекордсменов и, что особенно важно в соревнованиях такого рода, — двукратная победа над советской командой — на матче прошлого года в Лос-Анжелесе и на Олимпийских играх в Токио. Мнение специалистов и спортивных журналистов гласило, что по меньшей мере еще года два легкоатлеты СССР не смогут оказывать достойного сопротивления заокеанским соперникам.

Вот высказывания некоторых авторитетных печатных органов Запада. Французская газета «Экип» писала 31 июля: «Сегодня и завтра американцы будут доминировать над советскими легкоатлетами, несмотря на возможное отсутствие Коулея и Миллса. Соединенные Штаты явные фавориты в матче с СССР».

«Шпорт» (Швейцария) 30 июля: «Атлеты США — явные фавориты в Киеве». И далее: «Ныне все говорит за то, что американцы одержат победу с разницей в 20—26 очков, возможно даже, что разница будет такой же как, в Лос-Анжелесе».

«Шпорт» не одинок в подобном предсказании. Агентство Франс Пресс также в предварительном прогнозе определяет разницу в 20 очков. Югославская газета «Полет», тщательно проанализировав каждый вид программы, предсказала в самом благоприятном для советских спортсменов варианте счет 178:168 в пользу команды США. Тако-

го же, примерно, мнения придерживались и многие другие органы печати.

И тем не менее все прогнозы оказались опровергнутыми. Матч, как известно, выиграла сборная СССР с общим счетом 181,5:155,5. Мало того, впервые за всю историю матчей советская мужская команда набрала больше очков, чем спортсмены из-за океана — 118:112.

Вновь предоставим слово прессе: «Экип» — 2 августа: «Первое поражение американской мужской легкой атлетики. Советская команда преподала жестокий урок плохо подготовленным гостям. Болотников — герой матча. Сенсационный сюрприз и реабилитация советских легкоатлетов в Киеве. США — колосс на глиняных ногах, разбитый в борьбе с СССР, который превзошел самого себя». И далее: «Киев 1965 года явился свидетелем первого поражения команды США, до сих пор неслыханного в международных соревнованиях».

«Шпорт-Курир» (ФРГ): «Наибольшая сенсация после Олимпиады в Токио — это Киев. Окруженная ореолом непобедимости мужская команда США впервые проиграла Советскому Союзу. В борьбе женщин успех Советского Союза вообще был вне всякого сомнения».

«Шпорт» (Швейцария) 2 августа: «Сенсация в Киеве — Советский Союз бьет американцев».

«Паризьен либере»: «Успех советских спортсменов является результатом преимущества рациональной подготовки перед американской импровизацией».

Чем объяснить киевскую сенсацию? На этот вопрос мы попросили ответить старшего тренера сборной команды страны Г. Коробкова.

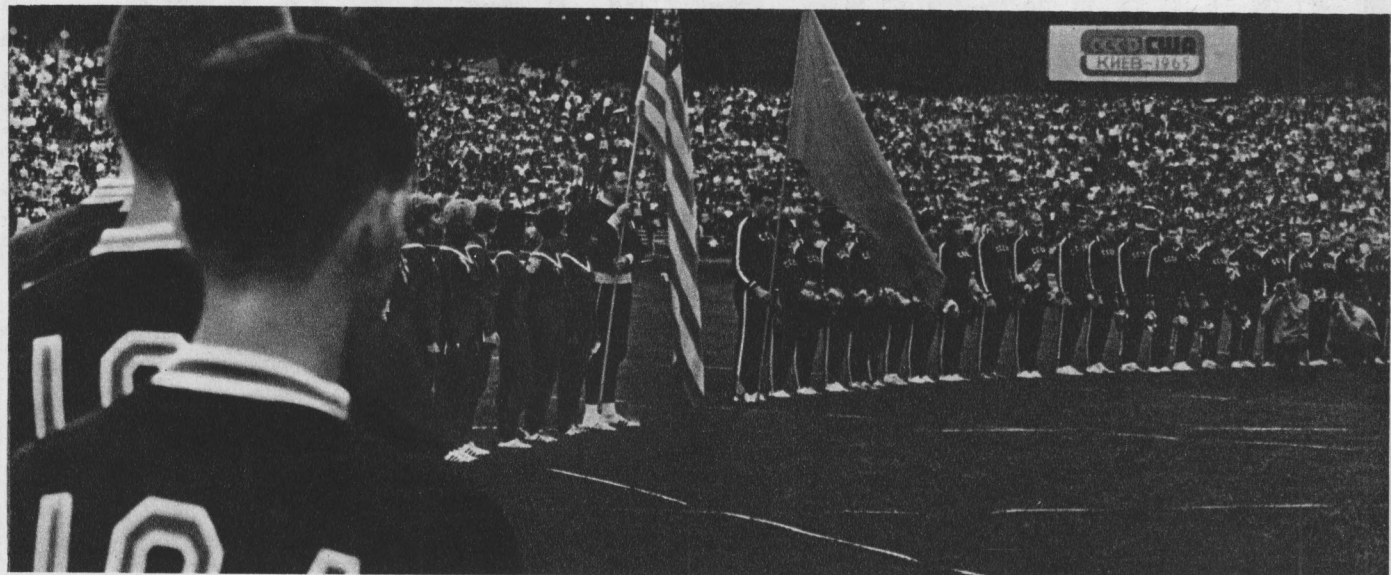
Вот что он сказал:

— Всесоюзный тренерский совет, проанализировав все наши возможности, считал, что советская команда может как выиграть, так и проиграть матч. Правда, и в том и в другом случае мы

считали, что разница в счете не будет превышать 8 очков.

Причину успеха я вижу прежде всего в тщательном отборе состава команды для участия в матче и отличной организации и подготовки. Наряду с ветеранами, выступавшими в Токио, в состав команды была включена большая группа молодежи: Ю. Кашцев, А. Иванов, В. Кудинский, О. Райко, Б. Савчук, А. Казаков, В. Попкова, Т. Дунайская, Н. Чижова, В. Попова и другие. Таким образом, с одной стороны, мы имели умудренных опытом ветеранов, с другой — энергичную, рвущуюся в бой молодежь. Такой сплав оказывается особенно крепким.

Важную роль в подготовке сыграли планирование тренировочного процесса в зависимости от особенностей характера и физических данных спортсменов и индивидуальная соревновательная подготовка. Все это не является открытием в советской методике тренировки, но, к сожалению, зачастую нами по разному рода причинам не осуществляется. На этот раз тренерский совет сумел осуществить свои планы. Повторяю: никаких новых открытий в процессе подготовки мы не сделали. Более того, часть членов сборной к началу соревновательного периода пришла подготовленной хуже, чем в прошлом году. Исключение составляли средневики и стайеры, которые продолжали наращивать объем и интенсивность тренировки. Но в том и заслуга тренеров, что они сумели правильно подвести всех спортсменов к матчу. Большую роль в подготовке сыграли подводящие соревнования, проходившие 17, 18, 19 и 24 июля в спокойной обстановке. После этих стартов я уже не сомневался в нашей общекомандной победе. В итоге вся команда была хорошо подготовлена. Интересно отметить, что в ее составе выступили питомцы 38 тренеров из различных городов страны. Перечислить их всех просто невозможно.



но, но нельзя не сказать об огромной работе, проделанной В. Ягодиным с прыгунами с шестом, Р. Шавлакадзе — с высотниками, Н. Пудовым и В. Куцем с бегунами на средние и длинные дистанции, Л. Бартевым с участниками эстафет 4×100 м. Большую помощь оказали тренерам и спортсменам и наши научные работники, руководимые кандидатом медицинских наук Е. Степановой.

И наконец, нельзя не сказать о таком важнейшем факторе как психологическая подготовка. Я уже говорил, что объективные показатели могли склонить чашу весов и в ту, и в другую сторону. Но моральная подготовка наших спортсменов, их спокойствие, выдержка, спортивное мужество, здоровая жажда спортивного реванша позволила нам победить команду США со счетом, которого не ожидал никто. Каждый спортсмен отлично знал соотношение сил в целом и в своем виде, знал, как ему нужно выступить. Поэтому команда буквально творила чудеса.

Вот этой-то моральной подготовки и не хватало американским атлетам. Они ехали, рассчитывая на легкий выигрыш. Интервью, данное Бостоном в Москве, сводилось к тому, что американцы в два счета разобьют советскую команду. Когда же в начале матча последовали сокрушительные поражения в беге на 10 000 м, в эстафете 4×100 м у мужчин, в прыжках с шестом, американцы были сломлены и начали допускать провалы в видах, где они всегда были явными фаворитами. Даже если бы в матче выступили Миллс и Коннолли, они все равно ничего не смогли бы сделать.

Американские тренеры допустили в процессе подготовки, как мне кажется, еще целый ряд ошибок. Свое первенство они провели в Сан-Диего на стади-



Велика радость победы! Впервые мужская команда СССР в эстафете 4×100 м одержала победу над американцами. Установлен новый рекорд Советского Союза — 39,3!

оне с прорезиненной дорожкой, которая дает известное преимущество, особенно для стайеров. Высокие результаты в какой-то мере привели к переоценке своих сил. Но, вероятно, они сами разберутся в причинах своей неудачи. Хочется сказать о другом.

Наша большая победа не дает нам никаких оснований для того, чтобы бить в литавры. Если еще раз взглянуть на советскую команду, то видно, что ее состав мало отличается от токийского. Процесс выдвижения способной молодежи идет медленно. Мы победили потому, что наши спортсмены морально были подготовлены лучше американских, и потому, что мы сумели принять ряд организационных мер, обеспечивших правильную подготовку к матчу. Но нельзя забывать, что американская команда по-прежнему моложе нашей и ее члены могут достигнуть высоких результатов значительно легче, чем наша ны-

нешняя команда. Если в США будет усовершенствована система подготовки команды, то в ближайшее время нам придется туго. Сильные спортсмены растут и в других странах, поэтому нельзя гарантировать, что мы полностью застрахованы от поражений в будущем. Победой в матче мы доказали, что умеем правильно работать, но сейчас наша главная задача — подтянуть до уровня сегодняшней сборной несколько тысяч молодых талантливых спортсменов, чтобы к 1968 году вырастить из их числа тех, кто сможет претендовать в Мехико на олимпийские медали.

* * *

Теперь о самом ходе матча, который проходил на отлично подготовленных дорожках и секторах киевского Центрального стадиона.

Матч почти одновременно начали шестовики, копьеметательницы, пры-



В НОМЕРЕ:

- 6. В. Типаков. «Таланты вокруг нас»
Пути повышения мастерства
- 8. Н. Пудов «Тренировка стайера»
- 10. В. Попов «Специальные упражнения прыгуна тройным»
- 12. Л. Самотесова «В поисках скорости»
- 14. Ю. Решетников «Усложненные условия бега в тренировке спринтера»
- 18. Легкая атлетика на 9-й Всесоюзной спартакиаде школьников
Смотр ДСШ
- 22. М. Тур «Из ДСШ в сборную республики»
Спорт и здоровье
- 23. Л. Красов «Ваш вес»
За рубежом
- 29. С. Шенкман «Операция М. Р.»
На развороте — кинограмма Яниса Лусиса

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

№ 9

Год издания одиннадцатый
(124) СЕНТЯБРЬ 1965

Наша обложка: Забег десятиборцев на 110 м с/б во время Мемориала братьев Знаменских 1965 г. (Фото М. Боташева).

На четвертой странице обложки: Стартуют сильнейшие десятиборцы Советского Союза — М. Стороженко, В. Кузнецов, Р. Аун и А. Овсеенко. (Фото М. Боташева).

На страницах журнала фото Л. Вородулина, М. Боташева, В. Зикеева, В. Светланова, В. Топчиана, Г. Туровой, Э. Якубенко (все Москва), И. Змитровича (Минск), Ю. Комякова (Врест).

гуньи в высоту, спринтеры и барьеристы. Эти виды должны были задать тон всему матчу, ответить на вопрос, удастся ли американцам вновь как в прошлом году преподнести сюрпризы в традиционно «наших» видах (высота, копье), подовать наших спортсменов в «своих» видах программы (спринт, шест, барьеры).

У шестовиков поначалу, казалось все идет по плану. Игорь Фельд первым выбыл из соревнований. Американцы не сомневались в своем успехе даже тогда, когда сорвались в первой попытке на высоте 4,70. Эту высоту Геннадий Блинецов пропустил, и они, зная, что его лучший результат 4,95, как видно ждали, что на следующем рубеже у советского прыгуна начнутся неприятности. Чейз спокойно преодолел 4,90. Блинецов и эту высоту пропустил, а знаменитый Джон Пеннел так растерялся от уверенности советского спортсмена, что тут же сбил планку. Собраться он смог лишь в третьей попытке. Стало ясно, что «войну нервов» Блинецов ведет успешно.

Тем временем американки повели наступление на наших копьеметательниц. Ренаэ Бэйр в первой же попытке опередила молодую Валентину Попову. Вторая попытка приносит успех советской спортсменке, третья — снова американке. В четвертой попытке Попова обошла соперницу, а в пятой с очень высоким результатом стала лидером соревнований. Атака была отбита.

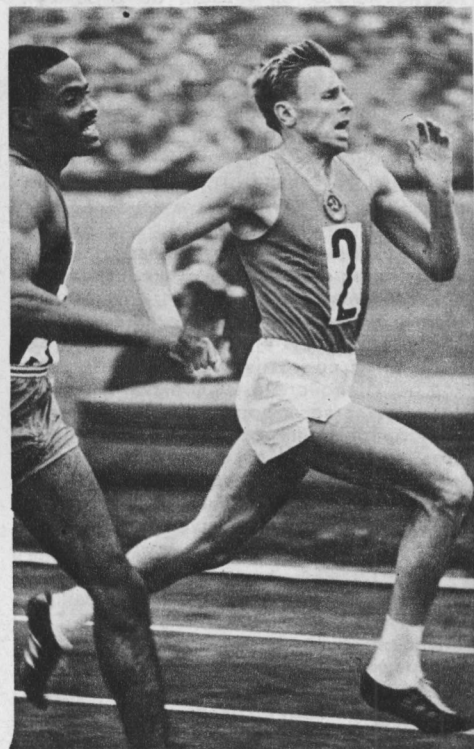
В секторе для прыжков в высоту Таисия Ченчик и Галина Костенко в это время боролись с победительницей прошлогоднего матча Элеонор Монтомгери и Эстелл Баскервилл. По предварительным подсчетам соотношение сил здесь было таким: Ченчик борется на равных с Монтомгери, а Костенко — с

11,11 Вайомия Тайес (впереди) повторила мировой рекорд польских спортсменок Киршенштейн и Клобуковской.



● Прославленному американскому шестовику Д. Пеннелу (слева) пришлось поздравить с победой Г. Блинецова

● Еще одна сенсация матча. Вадим Архипчук на финишной прямой обошел американца Д. Оуэнса и занял 2-е место в беге на 400 м. Первым был олимпийский чемпион Кассел (США).



Баскервилл. В лучшем случае ожидался счет 7:4 в пользу советских спортсменов, в худшем — наоборот. Но вот Баскервилл выбыла из борьбы. По попыткам Ченчик обошла Монтомгери, а Костенко сравнялась с американкой. Счет стал 7,5:3,5. Это была большая моральная победа.

Забег — на 100 м для женщин и мужчин и на 110 м с барьерами. Американцы занимают первые и вторые места, но эти поражения были запланированы.

Преимущество в очках на стороне американцев, но морального превосходства — что в начале матча дорожке всего — они добиться никак не могут. Все решит бег на 10 000 м. Здесь Джеральд Линдгрэн, который нынешним летом установил мировой рекорд в беге на 6 миль, будет бороться с Леонидом Ивановым и Николаем Дутовым. В Лос-Анджелесе Линдгрэн выиграл у Иванова и Дутова. Удастся ли советским стайерам взять реванш?

Иванов и Дутов сразу же предложили очень высокий темп: первый километр — 2,47, второй — 2,48, третий — 2,53, четвертый — 2,50, пятый — 2,54, шестой — 2,51. Такой темп оказался неожиданным для Линдгрэна, который, судя по всему, считал советских стайеров подготовленными весьма посредственно. Но темп не снижается. За семь кругов до финиша Иванов пробует уйти вперед. Но Линдгрэн все еще не верит в силы конкурентов — он даже не контратакует. Порыв товарища подхватывает Дутов, и разрыв увеличивается. Линдгрэн все еще надеется, что это лишь психологический прием, но подкрепленный реальными возможностями. Но между Линдгрэном и советскими стайерами уже 60, 80, 100, 120 метров! Теперь сомнений нет — американец проиграл! Ровно за круг до конца дистанции Дутов резко увеличивает скорость и последние сотни

метров преодолевает со спринтерской скоростью. Он показывает отличный результат, второй за всю историю советской легкой атлетики!

После триумфального бега на 10 000 м, приятные сенсации посыпались как из рога изобилия. А над командой США нависла тень поражения.

Особенно остро почувствовали это американские шестовики, у которых решающая фаза борьбы наступила как раз тогда, когда Линдгрэн был сломлен Дутовым и Ивановым. Высоту 4,95 в первой попытке сбивают все три прыгуна. Похоже, что для Чейза это предел. А Пеннел выбит из колеи превосходным вторым прыжком Блинецова. После третьей неудачной попытки нервы американского чемпиона сдали — он горько расплакался. Блинецов победил!

Наступление началось широким фронтом. В беге на 800 м американская команда выставила двух лучших в настоящее время своих бегунов — опытного Моргана Грота и молодого Джорджа Гермэнна. Сразу же после выстрела бег в очень быстром темпе повел Рейн Тэльп. Его бурный старт заставил Грота, забыв о недавней травме ноги, броситься в стремительную погоню. Мышцы не выдержали столь резкого начала и через несколько метров, схватившись за поврежденную ногу, Грот практически выбыл из борьбы. А на дорожке разворачивались волнующие события. Три четверти дистанции лидирует Тэльп, в метре сзади бежит Гермэнн и в двух — Булышев. Последний поворот. Гермэнн готовится к финишной атаке. И тут в горячке Булышев допускает маленький просчет, стоивший ему первого места. Ему надо было выйти на вторую дорожку и тогда бы американцу пришлось на финишной прямой бежать по третьей или четвертой дорожке. Булышев пытался это сделать на последней прямой, но было поздно. Гермэнн, находивший-



ся в выгодном положении, сделал рывок, который и принес ему первое место. Оба наши бегуна достойны всяческих похвал.

Лишь накануне матча Вадиму Архипчуку, единственному из наших 400-метровиков, удалось «выйти» из 48 секунд. Казалось, что уж на этой-то дистанции американцам нечего опасаться. Но гости еще раз смогли убедиться в том, что легких побед у них не будет. Киевлянин Архипчук занял второе место, проиграв только олимпийскому чемпиону Олану Касселу. Его земляк 20-летний Н. Шкарников, хоть занял 4-е место, показал хорошее время — 46,9.

Трудно сказать, как бы сложились соревнования у прыгунов в длину, если бы Игорю Тер-Ованесяну удалась первая попытка. Хороший разбег, сильный толчок и прыжок в районе 8,20—8,30, но... заступ. После второй попытки он проигрывал Бостону 19 см. Желание отыграться во что бы то ни стало привело к тому, что Игорь слишком быстро начинал разбег и чрезмерно растягивал последние шаги перед планкой, что мешало в отталкивании и приводило к заступам. По-боевому соревновался прошлогодний победитель матча Леонид Борковский. Его отличные прыжки не оставили никаких надежд на третье место второму американскому прыгуну Даррелу Хорну.

В эстафете 4×100 у мужчин исход поединка почти не вызывал сомнений в победе команды США. Но четверка советских бегунов не только идеально отработала передачи, но и находилась к моменту старта на таком моральном подъеме, что совершила чудо. На первом этапе Эдвин Озолин не позволил Фреду Куллеру выиграть ни одного сантиметра, на втором этапе Амин Туяков

В. Булышеву и Р. Тэльпу не удалось победить Германна, но 2 и 3-е место большой успех наших бегунов на 800 м.



Судьи фиксируют новый рекорд страны, установленный на матче СССР — США Татьяной Щелкановой.

с самого начала вырвался вперед, а перед передачей еще заметнее увеличил просвет. Гусман Косанов в борьбе с одним из лучших спринтеров США Уилли Дэйвенпортом сохранил преимущество, а Николай Политико, приняв палочку чуть раньше соперника, ценой невероятного напряжения сумел уйти от него еще метра на два. Впервые в истории матча сборная эстафетная команда СССР опередила команду США, которая в конце концов была снята за нарушение правил.

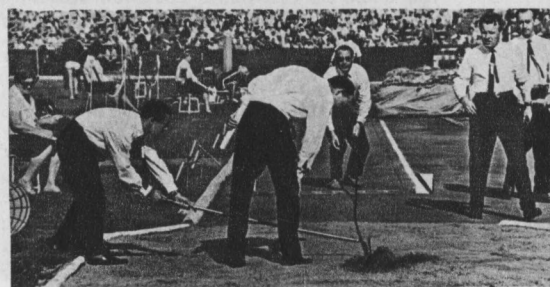
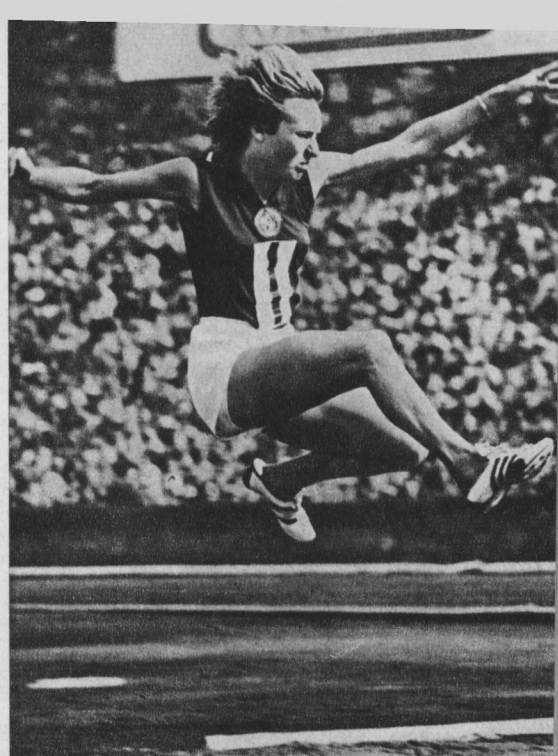
Олимпийский чемпион и мировой рекордсмен в беге на 400 м с/б Уоррен Коулей за последние годы одержал столько побед, показал столько высоких результатов, что бесспорно является сейчас спортсменом № 1 в этом виде легкой атлетики. На токийской Олимпиаде он завоевал золотую медаль, опередив ближайшего соперника на полсекунды. А в Киеве лишь в отчаянном финишном броске Коулей сумел выиграть одну единственную десятую долю секунды у Василия Анисимова.

Так начался второй день матча. В каждом виде состязаний гости прилагали максимум усилий для того, чтобы сократить разрыв, отделяющий их от легкоатлетов СССР.

Американцы, конечно, слышали, о том, что незадолго до матча Амин Туяков установил новый рекорд СССР в беге на 200 м — 20,6. Но они не верили в то, что советский спринтер может на равных соперничать с лучшими бегунами США. И вот при выходе на финишную прямую оба американских негра — мировой рекордсмен Адольф Пламмер и Джеймс Хайнс были впереди. Но метров за 50 до финиша сначала Амин Туяков, а затем и Борис Савчук уверенно обходят Хайнса и начинают догонять Пламмера. Но дистанция уже кончилась, догнать не удалось.

У Татьяны Щелкановой не было на матче равных соперниц, она вела борьбу лишь с мировым рекордом. Пока пришлось ограничиться всесоюзным. Постоянной сопернице наших девушек Вилли Уайт не удалось на этот раз опередить Т.Булышеву. Несомненно, что главным козырем «Татьяны-2» является сейчас очень высокая скорость разбега, которая и позволила ей довести свой личный рекорд до 6,41.

Уже на разминке Джей Сильвестр и Дэвид Уилл легко метают диск за 60 м. Но одно дело разминка, а другое — состязания. Ким Буханцов начинает скромно — 54,88. Но он абсолютно спокоен, прекрасно ориентируется в ситуации. Это чувствуют соперники и, естественно, нервничают. Во второй попытке Буханцов прибавляет к своему результату почти полтора метра, потом — еще столько же. Сильвестр уже сзади. Американец начинает нервничать, он спешит показать «свои» результаты. Но их нет именно потому, что он их так нетерпеливо и недоуменно ждет. И еще потому, что абсолютно спокоен и уверен Буханцов. В пятой попытке советский спортсмен прибавляет еще. Теперь забеспокоился и Уилл. Их разделяет



меньше метра. Но сократить разрыв Ким не смог. И все-таки наш ветеран достоин самой высокой похвалы.

Последней надеждой американской команды оставался олимпийский чемпион Роберт Шюль. Он и Рональд Ларье должны были поддержать пошатнувшийся престиж заокеанских стайеров. Темп был ровным и высоким, бегуны держались компактной группой, которую лидировали попеременно Орантас и Ларье. Болотников к середине дистанции выглядел довольно усталым. Но это впечатление оказалось обманчивым. За два километра до финиша Болотников начал свои знаменитые рывки, но рывки эти выглядели отнюдь не так грозно, как в былые годы. И это успокоило Шюля. Он, как видно, несколько расслабился и надеялся где-то в районе финиша привычным спуртом одолеть уставших соперников. Но за 300 м до конца дистанции Болотников как-то шестым чувством понял, что сейчас Шюль начнет спуртовать и успел чуть-чуть опередить американца. Шюль, поначалу растерявшись от столь дерзкой атаки, все-таки на последней прямой настиг Болотникова. Метров 60 они бежали плечом к плечу, предпринимая титанические усилия, чтобы быть хоть на сантиметр впереди. Здесь уж вопрос решала не сила, а целеустремленность, воля, спортивная злость. Только подвигом можно назвать то, что сделал наш ветеран. Нечеловеческим усилием он заставил себя немного опередить соперника и первым коснулся нитки. Сломанный не столько фи-

зически, сколько морально, Шюль в полубморочном состоянии повалился на траву.

Теперь уже стало ясно, что гости проиграют не только в общекомандном зачете, но и — впервые в истории — в зачете для мужских команд.

Советские спортсменки ни разу не уступали соперницам ни одного «лишнего» очка в беге на 800 м. Тренеры сборной команды СССР и на сей раз были уверены в традиционном исходе борьбы. Непосредственно перед началом была произведена замена — вместо рекордсменки страны Зои Скобцовой на старт вышла молодая Тамара Дунайская. Ни до старта, ни даже во время бега 15-летняя Мэри Мулдер не вызвала серьезных опасений у наших спортсменок. Бежала она не технично, но даже к середине дистанции, когда Сандра Нотт безнадежно отстала, Мулдер продолжала упорно держаться за советскими спортсменками. Исход забега решился на последних метрах дистанции. Опытная Дмитриева сделала сильный рывок и первой пересекла финишный створ, а за ее спиной Мулдер обошла Дунайскую. Много сильных и именитых атлетов было на сей раз в сборной команде США. Но наиболее яркое впечатление произвела именно Мулдер. Ее пример говорит о том, что в 14—15-летнем возрасте можно не только тренироваться, но и показывать результаты мирового класса в беге на средние дистанции. Выступления Мулдер, 18-летних Д. Райана, Д. Линдгрена говорят о том, что и нам необходимо немедленно пересмотреть взгляды на возрастные нормы нагрузок, на методику тренировки юных бегунов. Иначе в перспективе нам грозит серьезное отставание в беге на средние и длинные дистанции.

В беге на 110 м с/б Михаил Стороженко (справа) показал 14,5 и стал лидером в соревновании десятиборцев.

А для Р. Ходжа этот вид стал роковым — он не смог закончить дистанции и практически выбыл из дальнейшей борьбы.



Блестящим завершением первого дня матча явился всесоюзный рекорд в метании молота Р. Клима. Впервые в Советском Союзе молот перелетел границу 70 метров. Р. Клим принимает первые поздравления.

«Эпоху Возрождения» переживает Янис Лусис. Его снаряд все чаще гостит за границей 85 метров. Так случилось и на этот раз. Уже в первой попытке — 85,68. И хотя остальные его броски не были столь удачны, ни один из соперников не смог к нему приблизиться. Хороша была серия у Марта Паама. Он в четвертой попытке сумел показать 81,18 и занял 2-место.

В первых двух попытках в состязаниях по тройному прыжку мы увидели Александра Золотарева «образца 1963 года», когда он достиг результата 16,60. Его первый прыжок, по существу, решил вопрос о первом месте. К сожалению, остальные попытки Золотарева были менее удачны. Видимо спортсмен не достиг еще стабильности в технике выполнения прыжка, а следовательно и в результатах. Загадкой для наших тре-

неров, спортсменов и любителей легкой атлетики был молодой рекордсмен США Артур Уокер. В первых трех попытках его лучший прыжок едва превышал 15,50. Казалось, что второе место останется за Анатолием Швецом, впервые выступающим в столь ответственных состязаниях. Это было тем более вероятно, что Уокера выгодно отличает лишь высокая скорость разбега — в технике прыжка у него еще много ошибок. Но вдруг в четвертой попытке Уокер приземляется за 16-метровой отметкой и занимает второе место.

К тому моменту, когда стартовали участники бега на 3000 м с/п, исход командной борьбы был уже ясен. Но это не снизило остроты борьбы в стипльчезе. Правда, борьба была «междуусобной». Советский дуэт Виктор Кудинский — Адольфас Алексеюнас уверенно возглавил бег, предоставив американцам разыгрывать 3 и 4-е места. Как и на Мемориале братьев Знаменских, судьба первого места решилась на последнем круге. До этого лидировал Алексеюнас, проведший бег в высоком темпе. Но метров за 300 до финиша вперед рванулся молодой рекордсмен страны, киевлянин Кудинский. Высокий результат показал и Алексеюнас, почти на десять секунд опередивший ближайшего соперника.

Десятиборцы начинают свой трудный путь в большинстве случаев тогда, когда счет победам еще не открыт и заканчивают его, когда исход командной борьбы уже ясен. На этот раз схватки десятиборцев удивительно напоминали поединок обеих команд. Так же как и вся американская команда, в первых видах лидерства захватили Уильям Тумей и Рассел Ходж. После прыжков в длину Михаил Стороженко проигрывал Ходжу 14 очков и оставался третьим. К этому времени советская команда начала сокращать разрыв в очках и это как в зеркале отразилось в поединке у десятиборцев. Прыжки в высоту совпали с



В последнем рывке Болотников опережает Р. Шюля. Победа!

Отчаяние написано на лице американского чемпиона.

переломом в ходе матча, который произошёл после бега на 10 000 м. Стороженко и Аун, как бы подхватив натиск команды, обошли американцев. Правда, после бега на 400 м Тумей снова вышел вперед, но это был последний успех. В первом виде второго дня — бега на 110 м с/б травма выводит из строя Ходжа, а Михаил, показав свой лучший результат в состязаниях по десятиборью — 14,5, захватил лидерство и уже до конца соревнований не уступал никому. Олимпийский призер Рейн Аун, выступавший после болезни, еще не достиг своей лучшей формы, а Тумей во второй день мог рассчитывать на успех лишь в беге на 1500 м. Однако к последнему виду десятиборья Стороженко оторвался на 307 (!) очков и подобно тому как победа в эстафете 4×400 уже ничего не давала американцам, выигрыш последнего вида десятиборья ничего уже не мог изменить. Первое место с лучшей суммой очков в этом сезоне занял Михаил Стороженко.

Итак, одержана победа. Как мы видели, она была не случайной. После окончания соревнований корреспонденты окружили Брутуса Гамильтона. У всех был один вопрос: почему? Руководитель американской команды развел руками: «Мы проиграли, господа!» Больше ничего он сказать не смог.

Оценивая спортивно-техническую сторону матча, следует подчеркнуть исключительно высокий уровень большинства результатов. Правда, мировой рекорд был лишь один — 11,1 в беге на 100 м у женщин. Но отличной компенсацией являются рекорды СССР Ромульда Клима, Татьяны Щелкановой и мужской эстафетной команды 4×100 м, а также рекордные достижения США, улучшенные Мэри Мулдер и Вайомией Тайес. Шесть результатов матча превышают достижения олимпийских чемпионов, показанные в Токио (100 м и ядро у женщин, 10 000 м, 110 м с барьерами, молот и копье у мужчин) и два — равны им (80 м с барьерами и высота у женщин).

Победа заслужена и почетна, но нельзя ею обольщаться. Американская команда исключительно сильна. Недаром же на матчах в Польше и ФРГ, куда она отправилась из Советского Союза, сборная США выступила очень хорошо. Впервые американки выиграли у польских женщин, целый ряд заокеанских спортсменов показал результат гораздо выше, чем в Киеве. Нельзя предаваться благодущию. Надо еще серьезнее готовиться к новым баталиям. Впереди — Мехико!



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

матча между сборными командами СССР и США
31 июля — 1 августа 1965 г. Киев, Центральный стадион.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ — 31 ИЮЛЯ

100 м. Жен. В. Тайес (США) 11,1; Э. Мак-Гуайр (США) 11,4; Т. Тальшева (СССР) 11,6; Г. Митрохина (СССР) 11,7. Очки за вид: СССР — 3, США — 8.

100 м. Муж. Д. Ньюмен (США) 10,1; Д. Андерсон (США) 10,3; Э. Озолин (СССР) 10,4; Ю. Кашеев (СССР) 10,4. Очки за вид: СССР — 3, США — 8. Очки после двух видов: СССР — 6, США — 16.

Метание копья. Жен. В. Попова (СССР) 56,32 (0-48,46-50,26-53,50-56,32-0); Е. Горчакова (СССР) 56,00 (56,00-53,74-54,00-54,84-0-53,28); Р. Вэйр (США) 52,36 (47,94-0-51,54-52,36-49,78-47,84); Л. Гамильтон (США) 44,82 (36,32-39,15-44,42-41,50-44,48-44,82). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после трех видов: СССР — 14, США — 19.

110 м с/б. У. Дэйвенпорт (США) 13,5; Б. Линдгрэн (США) 13,7; А. Михайлов (СССР) 13,8; В. Скоморохов (СССР) 13,9. Очки за вид: СССР — 3, США — 8. Очки после четырех видов: СССР — 17, США — 27.

Прыжки в высоту. Жен. Т. Ченчик (СССР) 1,73; Г. Костенко (СССР) и Э. Монтгомери (США) по 1,73 (затратили на одну попытку больше); Э. Банервилл (США) 1,65. Очки за вид: СССР — 7,5, США — 3,5. Очки после пяти видов: СССР — 24,5, США — 30,5.

Прыжки в длину. Муж. Р. Бостон (США) 8,21 (8,10-8,21-8,09-7,92-7,93-8,05); И. Тер-Ованесян (СССР) 8,02 (0-8,02-0-8,02-7,96-0); Л. Борковский (СССР) 8,00 (7,76-8,00-7,95-7,88-0-7,89); Д. Хорн (США) 7,86 (7,73-7,86-0-7,81-0-7,84). Очки за вид: СССР — 5, США — 6. Очки после шести видов: СССР — 29,5, США — 36,5.

10 000 м. Н. Дутов (СССР) 28,22,0; Л. Иванов (СССР) 28,29,8; Д. Линдгрэн (США) 29,00,8; В. Морган (США) 29,32,0. Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после семи видов: СССР — 37,5, США — 39,5.

800 м. Муж. Д. Гермэнн (США) 1,46,8; В. Булышев (СССР) 1,47,6; Р. Тэльп (СССР) 1,48,0; М. Грот (США) 2,17,0. Очки за вид: СССР — 5, США — 6. Очки после восьми видов: СССР — 42,5, США — 45,5.

Толкание ядра. Муж. Р. Матсон (США) 20,27 (0-19,25-18,94-19,64-0-20,27); Д. Мак-Грат (США) 19,08 (19,08-18,82-18,91-18,67-0-18,41); В. Липснис (СССР) 19,00 (17,70-17,72-18,77-19,00-0-18,32); Н. Карасев (СССР) 18,98 (18,79-18,51-18,98-0-17,57-18,38). Очки за вид: СССР — 3, США — 8. Очки после девяти видов: СССР — 45,5, США — 53,5.

400 м. Муж. О. Кассел (США) 45,9; В. Архипчук (СССР) 46,5; Д. Оуэнс (США) 46,8; Н. Шкарников (СССР) 46,9. Очки за вид: СССР — 4, США — 7. Очки после десяти видов: СССР — 49,5, США — 60,5.

Эстафета 4×100 м. Жен. США (В. Уайт, Д. Уилсон, Э. Мак-Гуайр, В. Тайес) 44,4; СССР (И. Пресс, В. Попова, Г. Митрохина, Т. Тальшева) 44,5. Очки за вид: СССР — 3, США — 5. Очки после одиннадцати видов: СССР — 52,5, США — 65,5.

Эстафета 4×100 м. Муж. СССР (Э. Озолин, А. Туяков, Г. Косанов, Н. Политико) 39,3 — новый рекорд Советского Союза; США (Ф. Куллер, Д. Хайнс, У. Дэйвенпорт, Д. Андерсон) снята. Очки за вид: СССР — 5, США — 0. Очки после двенадцати видов: СССР — 57,5, США — 65,5.

Прыжки с шестом. Г. Близнецов (СССР) 4,95; Д. Чейз (США) 4,90; Д. Пеннел (США) 4,90; И. Фельд (СССР) 4,60. Очки за вид: СССР — 6, США — 5. Очки после тринадцати видов: СССР — 63,5, США — 70,5.

МАТЧ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР---США

ОКОНЧЕН
РЕЗУЛЬТАТ
СССР США

181,5 155,5

МУЖЧИНЫ 118 112

ЖЕНЩИНЫ 63,5 43,5

Продолжение на стр. 28.

ТАЛАНТЫ ВОКРУГ НАС



ВЕ бронзовые медали в Токио для наших прыгунов в длину — это, безусловно, совсем немного. Но это дело прошлое. Сейчас нужно думать о том, как более рационально воспитывать спортсменов высокого класса с тем, чтобы выиграть в Мексике лучше, чем в Токио.

Ясно, что нам, тренерам, надо много и напряженно работать, не ожидая, когда на стадион придут какие-то выдающиеся таланты. Я упоминаю об этом потому, что в последнее время стало модно говорить о поисках талантов, то есть таких молодых людей, которые щедро одарены природой, и их физические возможности открывают неограниченные перспективы для спортивного роста.

Почему-то, когда говорят о талантливости спортсмена, то, прежде всего, приводят его антропометрические данные и ссылаются на способности, которые даны ему чуть ли ни при рождении. Между тем, такие критерии не всегда оказываются правильными.

Мне приходится на память украинский легкоатлет Антон Халаджи. Быстрый, темпераментный, с высокой скоростью бега, он еще в 1962 г. блеснул результатом 7,71, но увы, так и остался в числе нераскрытых талантов. А разве мало юношей и девушек, однажды промелькнув «восходящей звездой», потерялись где-то в разряде «уверенных зачетников».

Игорь Тер-Ованесян, безусловно, талантливый спортсмен, об этом было известно давно. Ну, а как же быть с Л. Борковским, А. Ваупшасом, Г. Климовым, которые раньше не считались талантливыми (по крайней мере до результатов прошлого года)? В этом году они могут стать вплотную за И. Тер-Ованесяном, и никто меня не убедит в том, что им не хватает таланта. Наши ребята из «второго эшелона» — О. Александров, В. Байковский, В. Куркевич, В. Гревцов, Э. Габор — также способны перешагнуть границу 8 м и, как знать, может быть после их признают талантливыми.

Итак, будет лучше, если мы реже будем пользоваться этим громким термином — врожденный талант, а больше будем говорить о таланте трудолюбия, упорства, настойчивости, воли, целеустремленности. Для меня как тренера, талант — не только длинные ноги, широкие плечи и сильные руки, но и характер, ум, целеустремленность, все то, что раскрывается и совершенствуется в течение долгих и тяжелых лет тренировки. Я не отрицаю значения способностей, знаю, что талантливых спортсменов надо упорно искать, но также твердо уверен и в том, что выступающие сейчас прыгуны в длину в силу многих причин не смогли до сих пор в полной мере раскрыть свои способности. Они имеют все данные для того, чтобы «летать» за 8 м.

Мечта и цель

Так чего же не хватает нашим прыгунам? У большинства из них не хватает целеустремленности. Они боятся поставить перед собой большую цель, не мо-

Трибуна тренера

гут решиться на подвиг. Не надо пугаться этого слова. В наше время достижение результатов международного класса можно приравнять к подвигу, а для того чтобы его совершить, нужно иметь, как говорил известный американский легкоатлет Боб Ричардс, «стальное сердце чемпиона».

Осенью 1959 г. во львовском манеже ко мне подошел Валерий Брумель, тогда еще юноша, и спросил: «Как вы думаете, на что я могу рассчитывать в будущем сезоне?». Я ответил, что, пожалуй, он сможет преодолеть 2,10—2,15. «А я надеюсь на большее», — заявил он, улыбаясь, и я принял это как шутку. Но он не шутил, а как показало будущее, очень хотел этого и сделал все от него зависящее, чтобы достичь цели.

На моих глазах шел к своей цели Игорь Тер-Ованесян. Шел дерзко, напористо, через жестокие неудачи и тяжелые травмы, шел почти «по целине», прокладывая дорогу для идущих следом за ним. Нет, не легко он пришел к мировому рекорду и олимпийским медалям. Но мечтал он об этом с самого начала, когда только пришел в спорт, а стремиться начал уже после результата 7,27, который принес ему титул чемпиона Украины в 1956 г.

Многие мои коллеги открыто смеялись надо мной, когда я говорил о перспективах Л. Борковского уже после результата 7,38. К счастью, мне удалось убедить его в том, что в прыжковой яме у 8-метровой черты «лежит песок, а не битое стекло». Он поверил в себя и начал тренироваться так, как того требовала поставленная перед ним цель. К сожалению, другого своего ученика Эмериха Габора я до сих пор не смог убедить, что он способен на большее, чем норматив мастера спорта, и это главное, что задерживает его спортивный рост. Итак, нужно верить и мечтать. Но мечтать можно и лежа на кровати, в то время как цель требует действия. Даже если спортсмен поставил перед собой большую цель, он не всегда бывает готов в волевом, моральном отношении к той огромной, подчас однообразной работе, которая ему предстоит. Значит надо воспитать свою волю, научиться идти к поставленной цели.

Но и этого еще недостаточно. Спортсмен, стремящийся к рубежу 8 м, должен твердо знать, что, как и почему нужно делать. Надо ясно представлять себе то, что мы называем техникой упражнения.

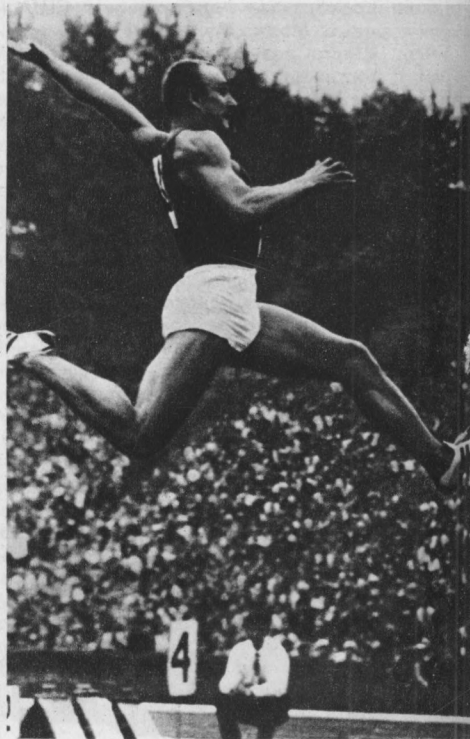
Не думайте, что вы уже давно все знаете и все вам ясно. Как-то, работая на учебно-тренировочном сборе с шестовиками, я не мог добиться от одного известного спортсмена правильного выполнения важнейшего элемента техники прыжка и тогда решил проверить правильность его представлений о том, чему он должен научиться. Оказалось, что он просто не знает, как надо правильно «войти на шест». Я решил про-

верить это на своих учениках (мастерах спорта и перворазрядниках) и должен честно признаться, многие из них не имели четкого исчерпывающего представления о технике «своего вида».

Спортсмен, не знающий основ техники избранного упражнения, никогда не сможет ее изучить, а значит тренировка превратится для него в дрессировку, в натаскивание. В итоге — отсутствие стабильности результатов, полная растерянность при неудачах. Изучать технику нужно не только по учебникам, но и наблюдая за прыжками сильнейших спортсменов. Однако в этом случае нужно глубоко разбираться в технике, чтобы с пользой для себя позаниматься вариант выполнения какого-либо важного элемента движения.

В свое время в поисках рациональной техники отталкивания И. Тер-Ованесян опробовал несколько вариантов этого важнейшего элемента прыжка и в конце концов избрал себе такой, которым пользовался американец Р. Шелби. Он отказался от постановки ноги на толчок «как бы одевая галошу» и начал прыгать с более мягким стопором «как бы пробегая брусок». Это позволило ему, развивая большую скорость в разбеге, меньше терять ее в отталкивании. Тер-Ованесян был уверен в том, что высокая скорость (100 м — 10,4) и прыгучесть (прыжок в высоту 2,00) позволят ему с успехом использовать именно такой вариант техники отталкивания.

Осваивая технику прыжка, надо одновременно с этим изучить и самого себя, свои сильные и слабые стороны. При этом ни в коем случае нельзя замешивать мелкие, второстепенные детали техники, ибо как раз они нередко являются внешним проявлением слабых сторон данного спортсмена. Например, копировать «ножницы» в 3½ шага у Л. Борковского просто бессмысленно, так как это недостаток его техники прыжка, связанный с потерей равнове-



сия. Ножницы в 2½ шага позволили бы ему улучшить приземление. Следует всегда помнить, что хорошая техника — это та, в которой нет ничего лишнего.

... атлетом быть обязан

Итак, первым условием достижения высокого результата является четкое представление о правильной технике прыжка. Но для того чтобы прыгун в длину мог овладеть современной техникой и достигнуть выдающихся результатов, он должен позаботиться о создании базы общей физической и специальной подготовленности. Никакие ухищрения и поиски мелких деталей техники не помогут прыгуну перелететь за 8-метровую отметку, если он не может пробежать 100 м быстрее 10,7 и прыгнуть выше 1,80.

У прыгуна, рассуждающего на результат за 8 м не должно быть слабых сторон. Можно иметь сильные «прыгучие» ноги и слабые мышцы спины и этот недостаток не позволит использовать свою скорость и прыгучесть при отталкивании. У Игоря Тер-Ованесяна уже в юные годы стопа и голень были хорошо развиты, однако, он и впоследствии неустанно заботился о развитии этих весьма важных групп мышц, применяя огромное количество всевозможных специальных упражнений с тяжестями, «многоскоков», беговых упражнений и т. д. И все-таки, на совместной тренировке в Риме, американский спринтер Д. Зим заявил нашему «Теру», что у него стопа «слабовата». Позволилось спросить, а у кого же из наших прыгунов тогда она сильная?

Несколько лет назад я заметил, что у Леонида Борковского стопа начала терять свою форму, стала «расплющиваться». Это подтвердило и врачебное освидетельствование. Пришлось принять срочные меры. Леонид на каждой тренировке выполнял не менее 800 м специальных многоскоков, не считая упражнений с отягощениями. И так в течение двух лет. Я не боюсь утверждать, что большинство наших прыгунов в длину с разбега имеют недостаточно сильную стопу. Я бы мог гарантировать прыжки за 8 м Э. Габору, В. Гревцову и некоторым другим прыгунам, при условии, что они не будут лениться, а терпеливо и настойчиво работая, превратят свою стопу в стальную пружину. Только в этом случае они сумеют реализовать свою прыгучесть на высокой скорости разбега.

Мало того, сильная стопа положительно влияет на скорость и на технику бега вообще и разбега в частности. А ведь только хорошая техника бега даст возможность осуществить удобный и правильный разбег для прыжка в длину. Плохое равновесие в гладком беге, выхлестывание голени или забрасывание ее назад, «сидячий бег» с отклонением туловища, даже при высокой скорости никогда не позволит правильно выполнить отталкивание и следующие за ним фазы прыжка. Хорошо поставленная техника бега, естественно,

приводит прыгуна к «вбеганию в отталкивание» и последующему полету, способом «ножницы». Каков бег, такие получаются и «ножницы», иначе быть не может.

Я был свидетелем того, как Игорь Тер-Ованесян больше года перестраивал технику бега в поисках нужной формы и ритма движений. А Леониду Борковскому на это потребовалось более двух лет очень кропотливой и напряженной работы, однако и до сих пор ритм разбега остается у него слабым местом. В то же время одному из сильнейших спринтеров США И. Робертсону удалось уже на своих шестых соревнованиях по прыжкам в длину завоевать в Риме серебряную олимпийскую медаль. Надо полагать, что этому способствовала его атлетическая подготовленность и в первую очередь хорошо поставленная техника бега.

Известно, что во время отталкивания опорный аппарат спортсмена испытывает колоссальную нагрузку и мышцы, противодействуя ей, работают с огромной мощностью. В связи с этим физически слабые прыгуны большую часть времени тратят на лечение травм, а не на тренировки. Нашим прыгунам стоило бы кое-что позаимствовать из методики тренировки олимпийского чемпиона Л. Дэвиса. Известно, что он большой поклонник упражнений с тяжестями. Его результаты в жиме 117 кг и в рывке 110 кг говорят о многом. Над этим приходится задуматься еще и в связи с развитием прыгучести. Сама по себе прыгучесть «в чистом виде» (определяемая по способу Абалякова) для прыгуна в длину является показателем косвенным и реализовать ее в прыжке возможно только при большой силе всех групп мышц, несущих в прыжке и динамическую и статическую нагрузки. Прыгун в длину должен быть настоящим атлетом, сильным, быстрым, прыгучим, иначе недостатки его физического развития не позволят ему реализовать свои возможности, как бы талантлив он ни был.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

Бикфордов шнур или тлеющий фитиль?

При обучении прыгуна в длину одним из главных принципов должна быть сознательность при выполнении им даже самых простых упражнений. Допустим, прыгун работает над техникой разбега, повторяя его множество раз. Перед каждым повторением он должен глубоко продумать и осмыслить то, что ему предстоит выполнить, а после каждой пробежки проанализировать свои действия.

К сожалению, очень часто приходится наблюдать, как это основное правило обучения игнорируется спортсменами и в результате очень много времени тратится впустую. Совсем недавно, на одном из тренировочных занятий, я сделал указание своему ученику по технике разбега и перед каждым повторением подходил к нему и снова ставил ту же задачу. В конце занятия он заявил мне: «Теперь мне все ясно, но почему же вы об этом до сих пор молчали?». Через два дня он выполнил норматив мастера спорта, но мог бы это сделать раньше, если бы сознательно относился к моим замечаниям. Ведь два года назад я говорил ему о том же самом.

Спортсмен живет в мире ощущений. Они возникают при изучении техники, при появлении ошибок. Но ощущения могут принести ему пользу только в том случае, если он анализирует их, глубоко вдумывается в смысл своих движений.

Изучать технику надо целеустремленно и терпеливо. Каждую, даже самую простую деталь прыжка надо совершенствовать до тех пор, пока она не превратится в навык. Для этого надо подчинить ее себе длинными сериями тренировок, не обращая внимания на то, что в целом, в это время, прыжок может стать и хуже. В таком случае спорт-



Впервые в истории матчей два советских прыгуна рекордсмен Европы И. Тер-Ованесян (справа) и Л. Борковский (слева) приземлились за 8-метровой отметкой.

мены часто впадают в панику — отказываются от дальнейшего изучения «вредной» детали, теряют веру в себя и своего тренера. И напрасно. Все естественно, так как всякое новшество на первых порах временно нарушает привычный ритм упражнения в целом, но как только новая деталь изучена, все становится на свое место. Очень редко удается научить спортсмена терпеливости. Как правило, для молодежи мерилom рациональности вновь освоенных деталей техники служит только результат в целостном упражнении, показанный сейчас же.

Наблюдая за тренировкой и своих и чужих учеников, я часто вижу, как красиво и легко они выполняют уже привычные для них и видимо любимые упражнения, например, «бег с высоким подниманием бедра». А зачем они это делают, если с бегом у них давно все в порядке? Да просто потому, что привыкли к упражнению и оно у них получается. А ведь это пустая трата сил и времени, которые можно было бы уделить, скажем, барьерному бегу, благотворно влияющему на технику разбега и которым, как известно, занимались все сильнейшие прыгуны в длину, в то время, как из наших спортсменов на это

отважился только один Тер-Ованесян. Не стоит тратить времени зря, если какое-то упражнение уже выполняется правильно. Его нужно или усложнить или заменить новым, более полезным. Словом, выбросьте из своей тренировки все лишнее.

Когда наблюдаешь за нашими прыгунами в длину, то бросается в глаза прежде всего недостаточная скорость разбега. Между тем, прыжок за 8 м может быть выполнен только при условии, если скорость бега возле бруска будет больше 10 м/сек. Почти все прыгуны способны к этому. В гладком беге они развивают скорость до 11—11,5 м/сек и делают это легко, но в разбеге мало у кого из них она превышает 9 м/сек.

Причины ясны: в одном случае — «боязнь бруска», в другом — неумение оттолкнуться на большой скорости или желание прыгнуть не дальше, а как можно выше. И в том и в другом случае выход только один — сломать этот психологический барьер и пытаться прыгать на полной скорости, помня, что за бруском нет стены и колючей проволоки. Иначе спортсмен заучивает удобный для него, но медленный ритм разбега,

от которого потом уже трудно отвыкнуть.

Очень часто барьеристы жалуются: «100 м стал бежать быстрее, а барьерную дистанцию хуже». В таком положении оказался в сезоне прошлого года А. Ваушас: он лишился решительности в разбеге, заучил удобный ритм и потерял скорость. Только на первенстве СССР, после специальной психологической настройки, он смог найти тот «яростный порыв» в набегании на брусок, который был для него характерен в прошлом. В итоге — резкий скачок в результатах и призовое место, а через 3 дня прыжок за 8 м. Стоило Л. Борковскому отказаться от оправданного риска в разбеге и попытаться прыгать осторожно, как он тут же был жестоко наказан.

«Мой разбег — это биффордов шнур, а в конце его взрыв — это прыжок», — говорил Тер-Ованесян. Так вот, нельзя превращать биффордов шнур в тлеющий фитиль, иначе взрыва не получится, а без него не будет и прыжка за 8 м.

Всеволод ТИПАКОВ,
заслуженный тренер УССР

г. Львов

ТРЕНИРОВКА СТАЙЕРА

В ПОМОЩЬ МОЛОДОМУ СПОРТСМЕНУ

БЕГ на длинные дистанции с каждым годом завоевывает все большую популярность у любителей легкой атлетики. Растут и достижения в стайерском беге. Достаточно сказать, что результат третьего участника в беге на 10 000 м на первенстве СССР 1964 г. был выше мирового рекорда 1955 г., принадлежавшего Ш. Ихарошу.

Достижения феноменального советского бегуна В. Куца — победителя Олимпийских игр в Мельбурне в беге на 5000 и 10 000 м и его преемника П. Болотникова — чемпиона Олимпийских игр в Риме, говорят о том, что советская методика тренировки бегунов на длинные дистанции является достаточно эффективной. За последние два года у нас выросла группа бегунов, показывающих высокие результаты. Это Л. Иванов, Н. Дутов, А. Скрыпник, С. Байдюк, А. Горный, Ю. Тюрин, В. Самойлов, Ю. Никитин, В. Кудинский и другие. Можно надеяться, что эти спортсмены способны поддержать традиции В. Куца и П. Болотникова.

За счет чего происходит рост результатов в беге? Прежде всего за счет увеличения объема тренировочной нагрузки, развития таких качеств, как скорость и скоростная выносливость, и повышения общефизической подготовленности бегуна. У ведущих стайеров объем беговой подготовки в подготовительном периоде в настоящее время достигает 600—700 км в месяц. Значительно вырос также объем бега с повышенной скоростью, разнообразных упражнений, направленных на физическое развитие стайера, включая упражнения с отягощениями и штангой.

Молодой бегун на длинные дистанции должен прежде всего помнить, что его тренировка должна быть непрерывной, круглогодичной. Известно, что в круглогодичной подготовке легкоатлета следует различать три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причем, основная часть тренировочной работы падает на подготовительный период. Именно зимой и весной спортсмен должен позаботиться о развитии общей и специальной выносливости, совершенствовании своих скоростных качеств и техники бега, развитии тех групп мышц, которые в первую очередь необходимы стайеру.

При определении объема тренировочных нагрузок и их интенсивности нужно принимать во внимание объем тренировки предыдущего года и стараться повышать нагрузку постепенно из месяца в месяц. Было время, когда бегун в те-

чение зимы только тренировался, а на соревнованиях выступал лишь летом. Современная методика тренировки предусматривает участие бегуна в соревнованиях в течение всего года. Это позволяет ему контролировать ход тренировочного процесса, совершенствовать тактическую и психологическую подготовленность.

Некоторое снижение объема нагрузки и повышение ее интенсивности в соревновательном периоде должно способствовать дальнейшему развитию скорости и специальной выносливости, с тем чтобы бегун научился поддерживать максимально возможную для него скорость на протяжении всей дистанции в условиях соревнования.

В переходный период прекращать тренировки нельзя. Его следует рассматривать как восстановительный период после месяцев напряженных соревнований. Беговая подготовка сокращается на 30—40% и спортсмены перекладываются на занятия другими видами (спортивные игры, плавание). Этот период не должен быть особенно продолжительным и превышать 2—3 недели.

Естественно, что основное средство тренировки стайера — это бег. Бегать можно в любых климатических условиях: зимой на утопанных снеговых или опилочных дорожках, по снегу, в залах или манежах. Независимо от времени года значительную часть тренировок в беге нужно проводить на

Упорная круглогодичная тренировка позволяет П. Болотникову и в 34 года показывать результаты международного класса.



открытом воздухе: за городом в лесу, в парке. Это дает возможность выполнять значительно большие нагрузки, нежели на стадионе, не утомляя чрезмерно нервную систему.

При составлении плана тренировки бегун должен учитывать, что тренировочные нагрузки нельзя увеличивать непрерывно, поэтому лучше всего в течение трех недель повышать нагрузки, а четвертую неделю делать восстановительной, снизив как объем, так и интенсивность. Следующий же месячный тренировочный цикл нужно начинать с нагрузок третьей недели предыдущего цикла.

Приводим примерный план тренировки бегуна на длинные дистанции II разряда в подготовительном периоде.

1-я неделя

Понедельник. Кросс 1 час. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Специальные беговые упражнения: бег прыжковыми шагами, бег с высоким подниманием бедра, продвижение вперед с постановкой ноги с пятки, перекатом на носок и активным выносом бедра, одновременно выталкиваясь вверх. Каждое упражнение по 120 м, повторить 2 раза. Метание ядра или камня. В висе на гимнастической стенке или перекладине поднимание ног к месту хвата 2—3 подхода по 6—7 раз. Легкий бег 5—6 мин.

Вторник. Разминка. Бег 10—12 мин. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения 3—4×100—120 м. Бег с ускорением 4×100—120 м. Бег 10×100 м, 10×200 м, 10×100 м, чередуя со 100—200 м медленного бега. Скорость пробегания отрезков: 100 м — 17,0, 200 м — 36,0. Метания ядра, камней. Упражнения на гимнастической стенке. Легкий бег 10—12 мин.

Среда. Разминка. Спортивные игры 40—45 мин. или кросс 35—40 мин. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна 3—4×120 м. Упражнения со штангой 30—35 кг: толчки, повороты, наклоны (штанга на плечах), подскоки, жимы из-за головы, выпрыгивания из полуприседа. Упражнения на гимнастической стенке. Легкий бег 6—8 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка. Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением 4×300 м. Бег 4×300 м (58,0), 6×600 м (2 мин.), 4×300 м (57,0), 6—8×100 м. Между отрезками медленный бег от 100 до 300 м. Многократные прыжки. Упражнения на гимнастической стенке.

Суббота. Кросс 1 час 20 мин. Упражнения для совершенствования гибкости. Штанга 35—40 кг. Упражнения на гимнастической стенке. Легкий бег.

2-я неделя

Понедельник. Кросс 1 час. 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Штанга 30—35 кг. Легкий бег.

Вторник. Разминка. Специальные упражнения. Бег 100+200+300 м (17,0, 36,0, 55,0), 8 серий. Отдых между сериями 400 м легкого бега. Прыжки с места. Упражнения с набивными мячами.

Среда. Кросс 40—45 мин. Упражнения для развития гибкости. Штанга 35—45 кг. Упражнения на гимнастической стенке. Легкий бег.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка. Бег 3×400 м (76,0—78,0), 5×800 м (2.35,0), 2×400 м, 8—10×100 м, между отрезками медленный бег от 100 до 400 м. Прыжки с места. Упражнения на гимнастической стенке.

Суббота. Кросс 1 час 20 мин. Упражнения на гибкость, с набивными мячами, на гимнастической стенке.

3-я неделя

Понедельник. Кросс 1 час. 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами.

Вторник. Разминка. Специальные упражнения. Бег с ускорением 4×100 м. Бег 10×150 м (27,0), 10×400 м (76,0—78,0), 10×150 м. Между отрезками медленный бег 150—200 м. Между сериями медленный бег 400—800 м.

Среда. Кросс 40—45 мин. Штанга 35—40 кг. Упражнения на гимнастической стенке. Легкий бег.

Четверг. Отдых.

Пятница. Бег 1200 м, отдых 600 м легкого бега, 2×600 м, отдых 300 м медленного бега, 3 серии. Упражнения с набивными мячами и на гимнастической стенке.

Суббота. Кросс 1 час 30 мин. Штанга 30 кг. Упражнения на гимнастической стенке.

4-я неделя — восстановительная

Понедельник. Кросс 1 час. Упражнения с набивными мячами.

Вторник. Отдых.

Среда. Баскетбол 1 час.

Четверг. Отдых. Парная баня.

Пятница. Кросс 40—45 мин.

Суббота. Кросс 1 час 40 мин.

Следующий месячный цикл начинается с нагрузки третьей недели предыдущего цикла. Увеличение объема беговой и специальной подготовки продолжается 2,5—3 месяца.

Во второй половине подготовительного периода повышается интенсивность тренировочной нагрузки за счет увеличения скорости пробегаемых отрезков и уменьшения отдыха между ними. Объем бега на дорожке для спортсменов II разряда достигает 10 км за одно занятие, объем кроссов — 22—25 км. Для спортсменов III разряда наибольший километраж бега в тренировке на отрезках равняется 7—8 км и в кроссах 18—20 км. Для спортсменов I разряда — 13—15 и 35—40 км. Соответственно время преодоления отрезков для бегунов III разряда будет хуже (400 м на 2—3 сек.



За круг до финиша Н. Дутов совершил рывок, принесший ему победу и второй результат за всю историю отечественной легкой атлетики.

и 1200 м на 6—8 сек.), а для бегунов I разряда несколько лучше.

Приведем примерный план для бегунов II разряда в соревновательном периоде:

1-я неделя

Понедельник. 3×400 м (65,0—66,0), 5×1000 м (2.52,0—2.55,0), 2×400 м и (65,0—66,0). Между отрезками и сериями отдых до 400 м медленного бега. Специальные упражнения. Упражнения с ядром.

Вторник. Кросс 1 час 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Прыжки с места.

Среда. 10×100 м (15,0), 15×200 м (30,0—32,0), 10×100 м. Между отрезками и сериями медленный бег до 200 м.

Четверг. Отдых.

Пятница. Кросс 1 час. Общеразвивающие упражнения. **Суббота.** 5×200 м, 12—15×400 м, 2—3×200 м или 100+200+300+400 м. Между отрезками и сериями медленный бег.

2-я неделя

Понедельник. Бег 1200 м (3.32,0), 2×400 м, 3 серии. Бег 5—8×100 м. Между отрезками и сериями медленный бег от 200 до 400 м.

Вторник. Отдых.

Среда. 8—10×400 м (64,0—66,0), 3—5×200 м или 5×150+5×300+5×300+5×150 м. Между отрезками медленный бег от 150 до 300 м.

Четверг. Кросс 40—50 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка.

Как мы видим на приведенном плане, в соревновательном периоде объем беговой подготовки несколько снижается в основном за счет уменьшения количества отрезков и очень незначительно за счет сокращения кроссового бега. Тренировки в этот период проводятся 3—4 раза в лесу или на открытой местности по ровным травяным дорожкам и 1—2 раза на стадионе. Разминка — обычная. После бега выполняются упражнения с камнями или ядром, упражнения для развития мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра (в висе на перекладине, ветках, лежа и т. д.).

Прыжки с места и специальные упражнения бегуна дозируются по самочувствию. Многократные прыжки повторяются на отрезках от 100 до 200, 3—6 раз, бег с высоким подниманием бедра на дистанции 200 м, 1—3 раза. Специальные упражнения и прыжки выполняются в основном после кроссов и ненапряженных тренировок, когда интенсивность пробегаемых отрезков не высока. За 4—5 дней до соревнований специальные упражнения бегуна и прыжки сводятся до минимума и применяются только как средство подготовки опорно-двигательного аппарата к тренировкам, которые в это время проводятся без особого напряжения.

Приведенные нами планы тренировок являются примерными. Копировать их полностью не следует. Каждый бегун в процессе занятий должен определять для себя, в зависимости от самочувствия и тренированности, и количество отрезков, и интенсивность их пробегаания, и, наконец, интервалы отдыха между ними.

Николай ПУДОВ,
мастер спорта

В ТРОЙНОМ прыжке мышцы прыгуна испытывают большие напряжения, а нагрузка на опорную ногу в 4—6 раз превышает вес спортсмена. Чередование опорных и полетных фаз вызывает необходимость быстрой смены напряжений и расслаблений мышц, высокой координации и согласованности в их работе. В связи с этим овладение и совершенствование техники тройного прыжка теснейшим образом связано с повышением уровня физической подготовки прыгуна.

Здесь приводится комплекс основных упражнений прыгуна тройным. Систематическое выполнение этих упражнений в круглогодичной тренировке даст возможность спортсменам сочетать техническое совершенствование и физическую подготовку. Специальная физическая подготовка в данном случае будет ведущей. Только на базе высокого уровня развития качеств можно успешно совершенствовать технику.

ОБРАЗЦОВАЯ ТЕХНИКА В. КРАВЧЕНКО В ПРЫЖКЕ НА 16,43



Техника выполнения прыжка В. Кравченко отличается набеганием на планку с повышением темпа шагов, отличным равновесием и продвижением по прыжку, упругостью и активностью в отталкиваниях.

Начинать подготовку к толчку с замаха бедром и отведения ноги и рук. Активно опускай ногу «загребаящим» движением. Не торопись со сменой положения ног.

Решительно подбегай к планке, не отклоняйся. Держи высокий темп бега.



Следи за длиной шагов, не растягивай и не сокращай их.

Не спеши с вынесением толчковой ноги.

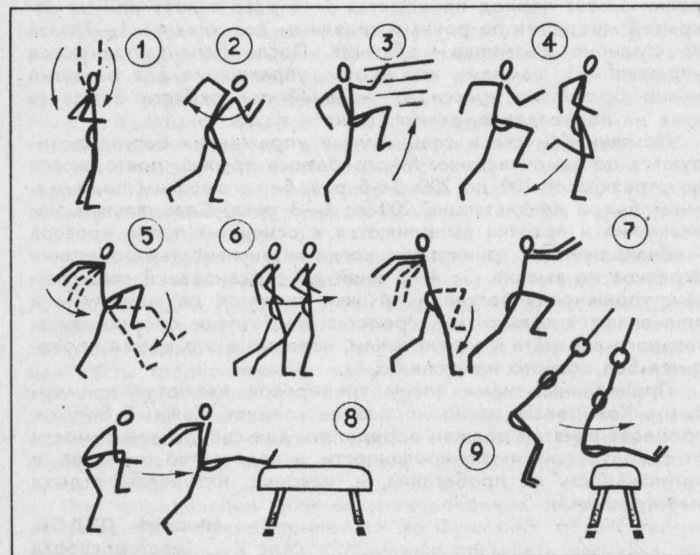
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Для создания правильного представления о движениях в разбеге и в прыжках служат:

Владимир ПОПОВ, мастер спорта

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Принятие правильной осанки в беге (рис. 1). Поднимите прямые руки вверх, затем опустите их через стороны и согните в локтях, как при беге.
2. Работа рук, как при беге (рис. 2).
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра, держась рукой за опору (рис. 3).
4. Бег с небольшим продвижением вперед и акцентированной постановкой ноги движением вниз-назад, стопу держать на себя (рис. 4).
5. Высоко поднять колено и отвести руки назад. Опускайте выпрямляющуюся ногу «загребаящим» движением, активно ставьте ее на дорожку, руки выносите вперед (рис. 5).
6. То же, но делайте «выход» тазом вперед на ногу (рис. 6).
7. То же, но с активным разгибанием опорной ноги и отталкиванием вперед (рис. 7).
8. Группировка и выбрасывание ног вперед, стоя на месте у опоры (рис. 8).
9. Раскачиваясь на кольцах переносить прямые ноги через предмет (рис. 9).



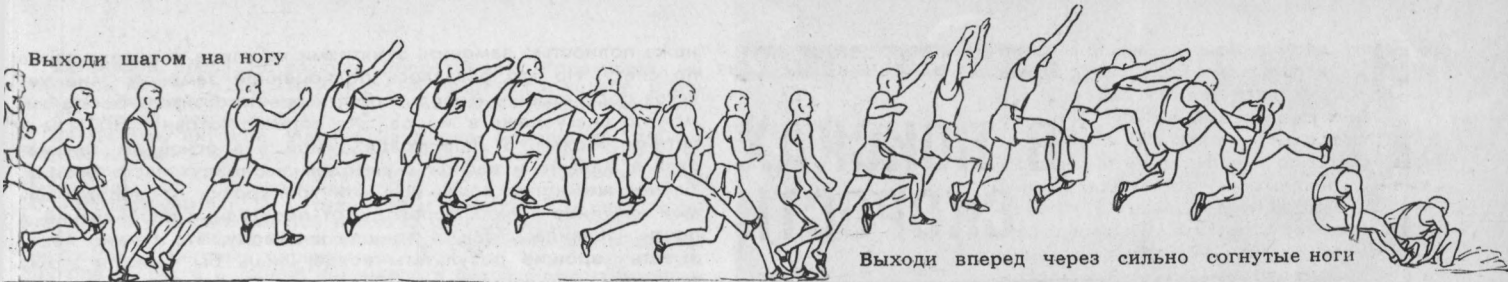
Для Ю. Шмидта характерна высокая скорость разбега и прыжка. Отталкивания выполняются со смягченной постановкой ноги и излишней амортизацией в тазобедренном и коленном суставах.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

1. Продвижение небольшими шагами с акцентированным разгибанием стопы и подниманием бедра вверх-вперед (рис. 10).
 2. Продвижение вперед поочередными отталкиваниями с высоким замахом и загребавшей постановкой ноги. Для подъема маховой ноги и отведения рук назад делается второй подскок на опорной ноге (рис. 11).
 3. Поочередные отталкивания правой и левой ногой в легком беге на каждый третий-пятый шаг.
 4. Прыжки на месте на двух ногах с подтягиванием коленей к груди (рис. 12), разведением ног в стороны (рис. 13) и на одной ноге со сгибанием толчковой ноги (рис. 14).
 5. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, то же через препятствия (рис. 15).
 6. Прыжки с ноги на ногу — «шаги» (рис. 16).
 7. Прыжки на одной ноге — «скачки» (рис. 17).
- Два последних упражнения являются основными в подготовке прыгуна тройным. Лучше выполнять их с предварительного разбега 2—6 беговых шагов на расстоянии от 30 до 150 м. Целесообразно постоянно разнообразить условия проведения этих упражнений.
- При прыжках в гору большая нагрузка приходится на разгибатели тазобедренного сустава и заднюю поверхность бедра. В прыжках с горы нагрузка падает на четырехглавые мышцы. При прыжках по траве, торфяному грунту, а также опилкам (особенно босиком) нагрузка уменьшается и достигается упругость в отталкиваниях. Прыжки по песку и глубокому снегу вызывают естественное затруднение при отталкивании. Существенную пользу приносит применение небольших отягощений — 3—5 кг в виде пояса или жилета.
- Желательно выполнять эти упражнения с различной амплитудой: легко, в полсилы, три четверти силы и в полную силу. По мере приближения соревновательного периода дистанция прыжков сокращается до 20—40 м, а скорость выполнения возрастает.

8. Прыжки с чередованием «скачков» и «шагов»:
 - а) скачок, шаг, скачок, шаг и т. д.;
 - б) скачок, шаг, шаг, скачок, шаг, шаг и т. д.;
 - в) 2—3 скачка, шаг, шаг, 2—3 скачка и т. д.
9. Пробегание по разбегу со «скачком» на дорожку или яму с песком.
10. С разбега 7—11 беговых шагов отталкивание и выпрыгивание на толчковую ногу на возвышение 80—130 см (рис. 18).
11. Спрыгивание на толчковую ногу с высоты 80—130 см и прыжок в длину (рис. 19).
12. С разбега 7—9 беговых шагов «скачок» и выпрыгивание на возвышение на маховую ногу (рис. 20).
13. С разбега 7—9 беговых шагов «шаг» и выпрыгивание на маховую ногу.
14. Прыжки в длину и высоту, отталкиваясь маховой и толчковой ногами.
15. Десятикратный прыжок с ноги на ногу (новички) или на одной ноге (подготовленные прыгуны) с разбега в 6 беговых шагов.
16. Пятикратный прыжок на одной ноге с разбега 6 беговых шагов. В этих упражнениях целесообразно фиксировать дальность прыжка и время исполнения. Показатели расстояния и времени будут характеризовать мощность прыгуна. Исходными данными для новичка могут быть: расстояние 32 м за 7,0 в десятикратном прыжке и 15 м за 3,5 — в пятикратном. Для кандидата в мастера и международного мастера результаты соответственно 38—42 м за 5,5 и 20—22 м за 2,6.
17. Тройной прыжок и тройной прыжок на одной ноге с разбега 10 беговых шагов.

Выходи шагом на ногу



Выходи вперед через сильно согнутые ноги

Сохраняй равновесие в прыжке

ТЕХНИКА Ю. ШМИДА В ПРЫЖКЕ НА 16,81

Сохраняй скорость в прыжке



Подтягивай колени к груди

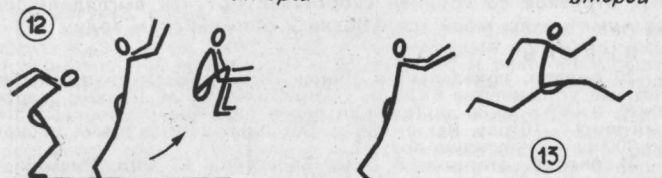
Делай длинный вылет в шаге

Не отклоняйся при постановке ноги. Не спеши с опусканием ног держи спину прямо.



второй

второй



13



15

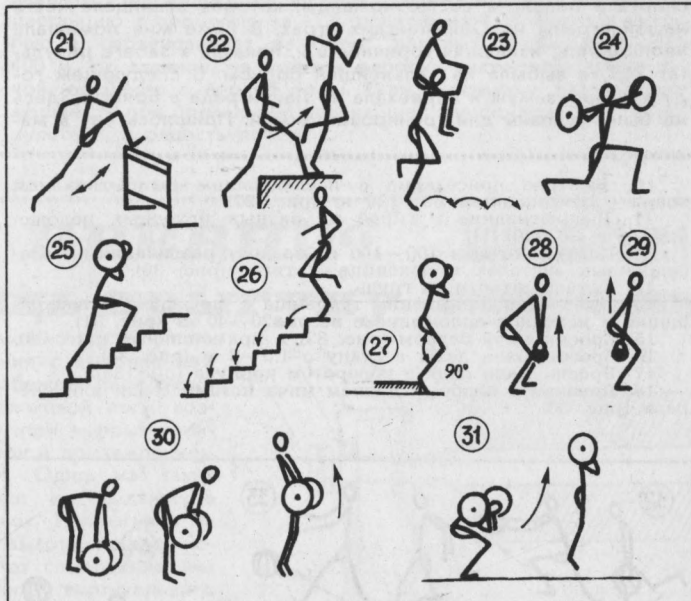


19



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НЕОБХОДИМЫХ ПРЫГУНУ КАЧЕСТВ
(взрывной силы и гибкости)

Укрепление и развитие силы основных групп мышц, принимающих участие в прыжке:



1. Быстрая смена положения ног с легким касанием барьера (рис. 21).
2. Вставание на возвышение на прямую ногу (рис. 22).
3. Легкий бег с партнером или штангой на плечах.
4. Прыжки на одной ноге с партнером на спине или на плечах (рис. 23).
5. Ходьба с подпрыгиванием с партнером или штангой на плечах.
6. Ходьба выпадами разной глубины в зависимости от величины отягощения — 60—150 кг (рис. 24).
7. Ходьба по ступенькам вверх (рис. 25).
8. Спрыгивание по ступенькам на одной ноге (рис. 26).
9. Прыжки в выпаде со сменой положения ног с отягощением на плечах.

В ПОИСКАХ СКОРОСТИ



Людмила САМОТЕСОВА,
мастер спорта

НАЧИНАЯ заниматься спортом, я, конечно, не думала ни о рекордах, ни о больших победах. Хотелось просто стать здоровой и сильной. Но прошло несколько лет, и пришли вначале скромные успехи, а затем и большие победы. Самым счастливым в моей спортивной биографии был 1964 г.

Я впервые стала чемпионкой Советского Союза в беге на 200 м, выступала на XVIII Олимпийских играх, а в конце сезона установила новый рекорд страны на дистанцию 200 м — 23,3. Путь к этим результатам отмечен не только успехами, но и неудачами, которых было, пожалуй, больше.

С легкой атлетикой я впервые познакомилась 16-летней девушкой в 1955 г. в Ленинграде. Мне посчастливилось попасть в легкоатлетическую школу «Зенит», в группу Алексея Григорьевича Михайлова. Сначала я тренировалась 3—4 раза в неделю, а через год уже 4—5 раз. В первое время особенно много внимания уделялось занятиям в зале, упражнениям с набивными мячами, акробатике, упражнениям с партнером. Для бегунов очень важно иметь сильные мышцы передней и задней поверхности бедра. Поэтому, начиная с самых первых занятий, я делала много упражнений с дисками от штанги, со штангой (до 30 кг). Не забываю об этом и сейчас. Одновременно мы работали над техникой бега и особенно низкого старта.

В 1960 г. осуществилась моя мечта — я стала мастером спорта и попала в состав команды, которая защищала честь нашей страны на Олимпийских играх. В Риме мне помешала неопытность, излишняя горячность и, показав в забеге результат 24,7, я выбыла из дальнейшей борьбы. В следующем году я вышла замуж и переехала из Ленинграда в Брянск. Здесь не было условий для тренировок зимой. Пришлось бег в ма-

неже полностью заменить занятиями на улице, в аллеях парка по снегу. Но это оказалось полноценной заменой. Мне хочется посоветовать молодым бегунам — не бойтесь бегать зимой по снегу даже в мороз. Это хорошо готовит организм к летним «боям». В Ленинграде зимой я в основном занималась в манеже и весной с выходом на воздух часто болела. Сейчас же, когда почти все мои тренировки проводятся зимой на улице в любую погоду, от простудных заболеваний я почти избавилась. Так, я пришла к выводу, что можно показывать хорошие результаты везде, лишь бы было к этому стремление и желание.

В 1962 г. у меня родилась дочь, и я только следила за выступлениями своих подруг. После долгого перерыва нужно было начинать все сначала. Но это меня не пугало, и как много лет назад, я начала с азов.

Первые старты 1963 г. не очень обнадеживали: 100 м — 12,3, 200 м — 25,4, но я не падала духом. Чаще стала бегать с барьерами, прыгать в длину и метать ядро. Отличительной чертой этого года было применение в тренировке большого количества длинных отрезков от 150 до 400 м. Если в 1959 г. в моей тренировке таких отрезков было только 35, в 1960 г. — 52 и в 1961 г. — 63, то за зиму 1962—1963 гг. их количество увеличилось до 82, а в 1964 г. до 320. Соответственно и объем тренировки увеличился примерно в два раза.

К концу сезона 1963 г. на III Спартакиаде народов СССР я была второй в беге на 200 м с результатом 23,9. В день закрытия спартакиады вместе с Г. Поповой, З. Алескеровой, М. Иткиной участвовала в установлении всесоюзного и мирового рекорда в эстафетном беге 4×200 м — 1,34,7.

Следующий год был годом Олимпийских игр. Мне хотелось выступить в Токио лучше, чем в Риме. К тренировке приступила в ноябре и уже к январю провела 40 занятий. Тренировки снова проводились главным образом на воздухе. Много внимания уделялось повышению скоростной выносливости, технике низкого старта (доставлявшей мне всегда много огорчений) и развитию силы. В зимнее время я часто бегала кроссы по неглубокому снегу и пробегала много длинных отрезков со средней скоростью. Вот как выглядели недельные циклы моей тренировки в олимпийском году:

ЯНВАРЬ

20 января, понедельник. Манеж. Разминка, медленный бег, беговые упражнения 6×80 м, ускорения 4×80 м. Низкие старты 3×30, 3×40 и 4×60 м. Прыжки через барьеры (на каждый пятый шаг) — 10 раз. Бег 4×250 м. Бег прыжками в яме с песком по 300 раз на каждую ногу.

21 января, вторник. В зале. Баскетбол 15 мин. Разминка. Упражнения со штангой весом 30 кг — наклоны, жим, толчок, качание в выпаде — по 10 раз, подскоки — 50 раз, 4 серии. Между сериями упражнения на гимнастической стенке. Акробатика — 20 мин: кувырки, стойки, прыжки с подкидного мостика.

10. Быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх с отягощением 60—120 кг (рис. 27).

11. Выпрыгивание с гирей из разных исходных положений (рис. 28—29).

12. Подъем штанги 100—150 кг за счет разгибания в тазобедренных суставах и пояснице — «тяга» (рис. 30).

13. Подъем штанги на грудь.

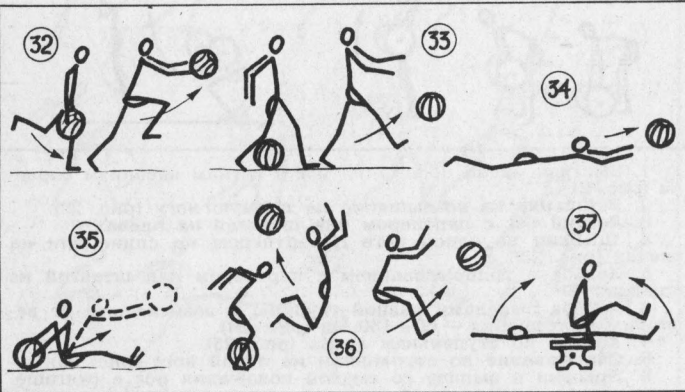
14. Быстрое выпрямление туловища с прыжком и возвращение в исходное положение с весом 20—40 кг (рис. 31).

15. Броски мяча бедром (рис. 32) и прямой ногой (рис. 33).

16. Броски мяча лежа в стену с 1,5—2 м (рис. 34).

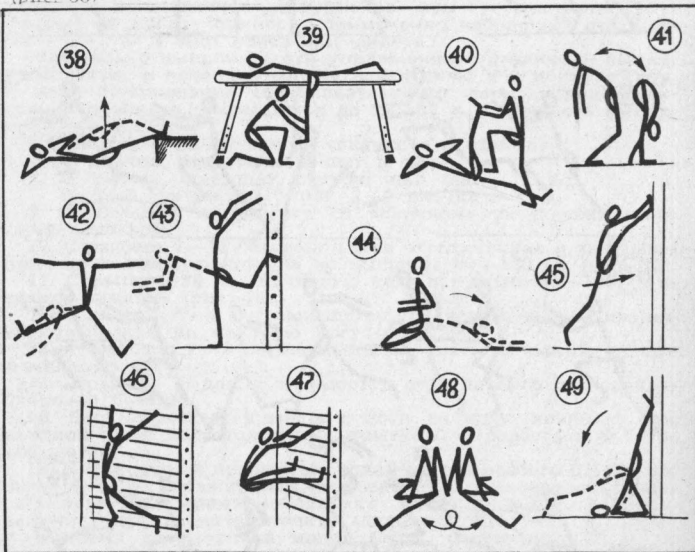
17. Броски мяча сидя с поворотом корпуса (рис. 35).

18. Прыжки с подбрасыванием мяча ногами сзади или спереди (рис. 36).



19. Удержание в упоре на скамейке (рис. 37).

20. Подъем тела за счет сгибания в коленном суставе (рис. 38).



Силовые упражнения необходимо чередовать в тренировке с упражнениями на гибкость (рис. 39—49) и расслабление.

22 января, среда. На воздухе. Кросс 15 мин. Упражнения на гибкость. Бег — 5×150, 2×250 и 4×150 м, отдых в ходьбе. В манеже: беговые упражнения 5×80 м, 2 серии; медленный бег.

23 января, четверг. Отдых.
24 января, пятница. Манеж. Разминка. Ускорения 5×60 м. Выпрыгивания с колодок 10 раз. Низкие старты 10×40 м. Прыжки в длину с короткого разбега 10 раз, с полного — 5 раз. Переменный бег; бег прыжками 50 м, 50 м тихо, 50 м быстро, 50 м семенящий бег, 50 м тихо, 100 м быстро, 50 м тихо, 2 серии. Отдых. 10 мин. Бег 300 и 2×150 м. Медленный бег.

25 января, суббота. На воздухе. Кросс 30 мин. с ускорениями 5×150 м. Беговые упражнения 10×80 м. Упражнения для брюшного пресса и задней поверхности бедра. Набивной мяч — 150 бросков из разных положений. Медленный бег.

26 января, воскресенье. Отдых.
АПРЕЛЬ
20 апреля, понедельник. Стадион. Переменный бег 5 кругов. Беговые упражнения 6×60 м. Упражнения на гибкость. Ускорения 4×120 м. Барьерный бег 200 м. Бег 4×150 м. Толкание ядра с места и со скачка, метание вперед и спиной. Медленный бег.

21 апреля, вторник. Утром зал. Баскетбол 15 мин., упражнения со штангой весом 30 кг. Вечером на стадионе. Разминка. Эстафета по кругу 6×50 м. Низкие старты с отягощением 4×30 м, свободно 5×40 м. Прыжки с места и тройной. Медленный бег.

22 апреля, среда. Стадион. Передача эстафеты 4 раза по 100 м. Низкие старты 4×40 м, под выстрел 5×40 м и 8×70 м. Прыжки в длину с короткого разбега — 10 прыжков, с полного — 8 прыжков. Бег 250 и 150 м. Медленный бег.

23 апреля, четверг. Отдых.
24 апреля, пятница. Разминка. Ускорения 5×100 м. Низкие старты 5×400 м. Бег 2×150 м. Бросание камня — 100 бросков. Медленный бег.

25 апреля, суббота. Разминка. Бег по траве босиком 5×80 м. Прыжки: с места, двойной, тройной и пятерной, по 5 раз. Прыжки в длину с короткого разбега 10 раз. Переменный бег 5×150—180 м, чередуя со 100 м медленного бега. Упражнения для брюшного пресса и задней поверхности бедра. Подтягивания 10 раз.

26 апреля, воскресенье. Бег 10 мин. Бросание камней — 200 бросков.
АВГУСТ

17 августа, понедельник. Лес. Разминка. Ускорения в гору 3×60 м, беговые упражнения. Переменный бег: 200 м быстро, 280 м тихо, 230 м быстро, 100 м тихо, 150 м быстро, 200 м тихо, 200 м быстро, 100 м тихо, 3 серии. Между сериями 5 мин. отдыха. Многократные прыжки.

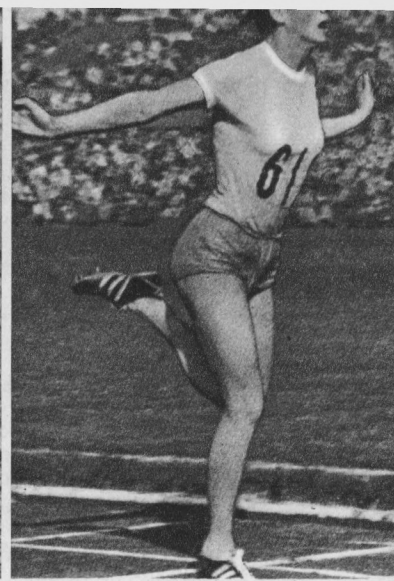
18 августа, вторник. Кросс 15 мин. Штанга 30 мин. Ускорения 4×30 м.

19 августа, среда. Отдых.
20 августа, четверг. Лес. Разминка. Бег 2×150 м. Низкие старты 3×30, 3×50, 2×60, 2×80 м. Переменный бег 50 м тихо, 80 м быстро, 150 м тихо, 250 м быстро, 300 м тихо, 80 м быстро, две серии. Между сериями отдых 5 мин. Ядро — 50 бросков. Медленный бег.

21 августа, пятница. Стадион. Разминка. Ускорения с поворота 60, 90, 150 м. Эстафета 3 раза по 80 м. Барьеры 80 м: пробегание сбоку барьеров 8 раз, с низкого старта 5 раз. Бег 3×90, 3×180 м. Отдых 5 мин. и 2×60 м ускорения с поворота. Прыжки в длину с короткого разбега. Медленный бег.

22 и 23 августа. Отдых.
24 августа, понедельник. Лес. Бег 5 мин., беговые упражнения 5×80 м. Ускорения 4×60 м. Низкие старты 30, 60, 80, 30, 60, 80, 150 м. Переменный бег 4×150 м, чередуя с 80 м медленного бега.

25 августа, вторник. Отдых.



Людмила Самотесова на тренировке и соревнованиях

26 августа, среда. Лес. Разминка. Ядро — 30 бросков. Бег 60, 150, 60 м, медленный бег.

27 августа, четверг. Соревнования (первенство СССР). Утром забеги на 100 м — 11,7. Вечером ¼ финала — 11,7.

28 августа, пятница. Вечером полуфинал — 11,7, финал — 11,7 (2-е место).

29 августа, суббота. Утром забег на 200 м — 23,9. Вечером полуфинал — 23,8.

30 августа, воскресенье. Вечером финал на 200 м — 23,8 (1-е место); эстафета 4×200 м — 1.36,4 (1-е место).

Итак, выступая на первенстве СССР в Киеве, я показала стабильные результаты как в беге на 100 м, так и на 200 м. На любых соревнованиях я всегда стремлюсь выступать хорошо, не экономя сил. А частенько молодые спортсмены боятся бежать в полную силу в забегах, оставляют энергию для финала. Но, как правило, они этим ничего не достигают.

Опыт моей тренировки показывает, что спринтер не должен ограничиваться только бегом. Много места в тренировках занимают барьерный бег на 80 м, прыжки в длину. Барьерную дистанцию я пробегала за 11,4, прыгаю на 6,08. Часто я выступаю в соревнованиях на более длинных дистанциях — 300, 400 м. Но главное, не бойтесь работы — черновой, кропотливой, особенно в первые годы. Если фундамент заложен хороший, то при правильной дальнейшей тренировке будут и результаты, и радость побед.

г. Брянск

„ВРАЩАЮЩЕЕСЯ БРЕВНО“

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Для специальной подготовки прыгуна в высоту тренеры и спортсмены используют самые различные средства. Значительное место среди них занимают упражнения на гимнастических снарядах: столе, коне, брусьях, бревне и т. д. Как правило, они применяются при разучивании отталкивания и перехода через планку.

Двигательный навык в прыжке в высоту лучше всего формируется при выполнении прыжка в целом, с ориентировкой внимания спортсмена на совершенствование того или иного элемента техники.

В ПОМОЩЬ ПРЫГУНУ

Каким же путем можно достичь полноценного отталкивания с выполнением прыжка в целом и избежать перегрузки коленного сустава толчковой ноги, возникающей, например, при выпрыгиваниях с доставанием веток и приземлением на толчковую ногу? Одно из таких средств — это прыжки на выдвижное вращающееся «бревно». Напрыгивая на бревно, поднятое на высоту, превышающую лучший результат спортсмена, мы добиваемся сохранения вертикального взлета с последующим выполнением входа на планку, ложась на бревно. Сход с бревна прыгун может выполнить, продолжая движения, характерные для перехода через планку с последующим приземлением.

Обучение технике прыжка в высоту с использованием выдвижного вращающегося бревна будет более эффективным, если чередовать прыжки на бревно с прыжками через планку как в одном занятии, так и в недельном цик-

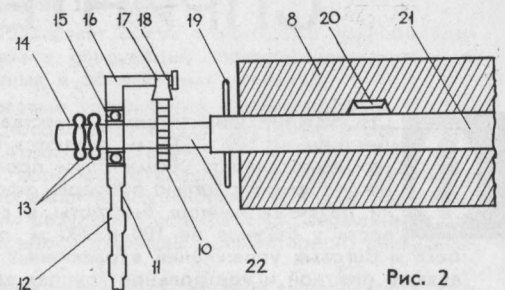


Рис. 2

ле. Это не исключает другие вспомогательные снаряды и разнообразные методические приемы, а наоборот, дополняет и расширяет круг средств, используемых для освоения прыжка.

Конструкция снаряда относительно проста. Его можно изготовить, используя основание гимнастических брусьев. Снаряд состоит из неподвижного основания и выдвижного круглого вращаю-

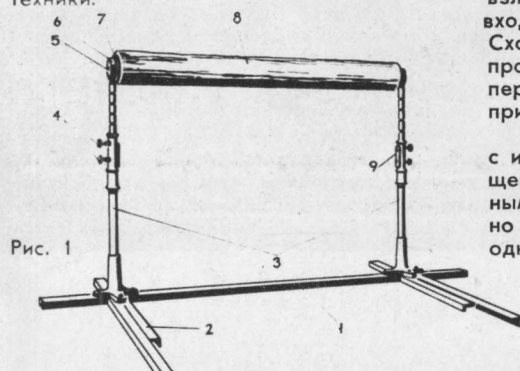
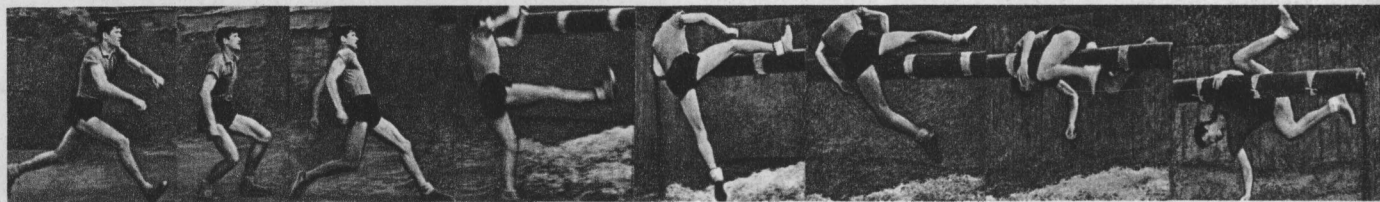


Рис. 1



щегося бревна (см. рисунки). Продольная планка основания снаряда имеет длину 3—3,7 м и ширину 10—15 см. Поперечные планки основания снаряда (2) — длину 1—1,5 м и ширину 10—15 см. Планки изготавливаются из металлических полос прямоугольной формы с высотой боковых полос 3—4 см. Полюс неподвижные стойки основания снаряда (3) высотой 1,2 м с диаметром отверстия 4 см своей нижней частью привинчены к продольной и поперечным планкам основания. Верхняя часть каждой стойки имеет пружинную защелку (9) и предохранительные винты (4). Выдвижные стойки (12) длиной 1,25 м, диаметром 39 мм изготавливаются из железа. На стойке имеются вырезы (11) через интервал 5 см, глубиной 7 мм, шириной 10 мм.

Вращающееся круглое бревно укреплено на основании (21), в качестве которого может быть использована металлическая труба сечением 6 см, длиной 2,6—3,3 м. К концам трубы основания привариваются металлические опорные оси (22), концы которых закрепляются в опорных вращающихся подшипниках, имеющих в верхней части выдвижных стоек (6). Концы опорных осей имеют винтовую резьбу, на которую навинчивается гайка и контргайка (5,13), предназначенные для удержания бревна от выпадания из стоек при нагрузке.

Кроме того, на основании имеются металлические выступы-крючки (20), предназначенные для закрепления какого-либо мягкого материала (8), например войлочной кошмы или листовой резины. Обмоточный слой может иметь резиновое или кожаное покрытие (общий диаметр бревна 25 см). Для бокового удержания обмоточного материала к основанию по краям привариваются два удерживающих диска (7, 19) диаметром 15—20 см.

Для предупреждения вращения бревна в обратном направлении на опорных осях имеются шестерни (10), которые удерживаются навесными собачками (18), крепящимися на специальном упоре с осью (16, 17). Поднимать и опускать бревно на нужную высоту лучше одновременно с обеих сторон во избежание перекоса. Для предохранения от травм неподвижные стойки (3) лучше обмотать эластичным материалом, а основание засыпать стружкой или песком. Для большей устойчивости снаряда на поперечные планки основания (2) накладывается соединяющая их доска, и затем сверху насыпается песок, стружка или укладываются маты.

Несколько слов о методике применения вращающегося бревна. Вначале следует разучить отталкивание и переход через бревно с места, стоя у снаряда. Затем можно перейти к отталкива-

нию с одного и трех шагов. Выполняя эти упражнения, необходимо следить за выведением таза вперед на прямую толчковую ногу с последующим активным посылом бедра маховой ноги вперед-вверх. Рука, одноименная с толчковой ногой, находится на снаряде и в момент отталкивания используется для поддержания равновесия и сохранения правильного направления движений прыгуна.

Закончив отталкивание, прыгун продолжает активный «вход» на снаряд до положения лежа, касаясь его внутренней поверхностью бедра маховой ноги, передней поверхностью таза, животом и грудью. Правая нога продолжает движение вперед-вверх и в момент подтягивания согнутой толчковой ноги опускается за бревно. Левая рука находится на бревне в согнутом положении. Из этого положения прыгун может самостоятельно или с помощью тренера продолжить движение за бревно, выполняя приземление. Овладев выпрыгиванием с 3-х шагов разбега, можно перейти к более длинному разбегу, совершая взлет на бревно, поднятое на любую высоту. Приводим кинограмму напрыгивания на бревно (высота 2,06) с 7 шагов разбега. Выполняет В. Хорошкин (рост 198 см, результат 1,90).

г. Фрунзе

Юрий КОШЕЛЕВ

УСЛОЖНЕННЫЕ УСЛОВИЯ БЕГА В ТРЕНИРОВКЕ СПРИНТЕРА



ОСНОВНЫМИ физическими качествами, необходимыми бегунам на 100 и 200 м, являются быстрота и скоростная выносливость. Нами были проведены специальные исследования с целью проверки эффективности методики развития качеств быстроты и скоростной выносливости у бегунов на 100 и 200 м путем использования бега и беговых упражнений в различных по сложности условиях. В опытной и контрольной группах занималось по 14 человек. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю в зале, на стадионе и открытом воздухе с двукратным проведением контрольных испытаний. Как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки опытной и контрольной группам были поставлены одинаковые задачи.

Для развития скоростно-силовых качеств, помимо общих для обеих групп средств (упражнения со штангой, различные прыжковые и специальные упражнения, упражнения с набивными мячами, лазание по канату), в опытной группе применялись повторный бег и специальные упражнения по опилкам, в гору и по гимнастическим матам.

Для совершенствования качества быстроты обычно применялись сравнительно короткие отрезки:

1. Повторный бег 20—60 м по опилкам в сочетании с бегом на гравековой дорожке.
2. Повторный бег 20—60 м в следующей последовательности: бег в гору, по горизонтальной дорожке и бег под уклон.
3. Повторный бег по гимнастическим матам в сочетании с бегом по полу.
4. Специальные беговые упражнения в зале, по горизонтальной и наклонной дорожке, в той же последовательности, как при повторном беге.
5. Бег с ускорением и со старта 20—60 м и бег с хода 30—60 м.

В качестве примера приводим содержание основной части одного из тренировочных занятий опытной группы, посвященного развитию быстроты. Повторный бег 3×30 м — по горизонтальной дорожке, 5×30 м — в гору, 5×30 м — по горизонтальной дорожке, 5×30 м — под уклон.

Интервал отдыха между пробеганием отдельных отрезков равнялся 1,5—2 мин, а между сериями 5—7 мин.

Развитие скоростной выносливости в подготовительном периоде в опытной группе осуществлялось поэтапно.

На 1-м этапе (с 1 октября по 1 февраля) пробегание отрезков от 20 до 100 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы и максимальной скоростью. Тренировка начиналась с большого отрезка дистанции и заканчивалась наиболее коротким. По мере укорочения длины отрезка интенсивность бега возрастала.

На 2-м этапе (с февраля) — пробегание отрезков от 60 до 300 м с той же последовательностью, как и на 1-м этапе.

В контрольной группе с этой целью применялось комбинированное пробегание отрезков разной длины, вначале коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью, а затем длинных — от 100 м до 300 м с меньшей интенсивностью бега — в $\frac{3}{4}$ и $\frac{1}{2}$ силы и с околопредельной скоростью.

РОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 100 И 200 м

Фамилия	100 м			200 м		
	начальный	конечный	раз-ница	начальный	конечный	раз-ница
Опытная группа						
В-ер	12,4	11,9	0,5	25,2	24,0	1,2
В-ук	12,7	12,1	0,6	27,0	24,8	2,2
С-ов	12,8	12,1	0,7	26,8	25,0	1,8
П-ов	12,4	11,6	0,8	25,2	23,6	1,6
Н-ов	12,7	12,0	0,7	26,0	24,4	1,6
Контрольная группа						
Т-ис	12,4	12,2	0,2	25,2	24,8	0,4
Б-ов	12,6	12,4	0,2	26,5	25,9	0,6
С-ий	11,7	11,6	0,1	23,7	23,5	0,2
В-ов	12,5	12,5	0	26,0	25,4	0,6
С-ов	13,0	12,9	0,1	27,5	27,0	0,5

Приводим содержание тренировочного занятия опытной группы с целью развития скоростной выносливости.

Разминка. Ускорения 4×60 м, бег 3×100 м в ¾ силы; бег 2×80 м — с околопредельной скоростью; бег 2×60 м — с околопредельной скоростью; бег 4×40 м — с максимальной скоростью; бег 2×20 м — с максимальной скоростью.

Необходимо отметить, что скорость пробегания короткого отрезка в конце тренировочного занятия не снижалась, а наоборот, в большинстве случаев несколько возрастала. В следующем занятии увеличивалась скорость пробегания длинных отрезков. При таком построении занятия у спринтера наиболее благоприятно происходит развитие не только скоростной выносливости, но и быстроты.

Результаты контрольных испытаний в беге на 100 и 200 м представлены в таблице. Проведенные испытания показали также, что наибольших сдвигов в росте скоростно-силовых качеств, проявляемых в частности в беге на 30 м с низкого старта и с хода и прыжках с места вверх, добились бегуны опытной группы. Это можно объяснить тем, что при беге по песку, опилкам, гимнастическим матам и в гору увеличивается напряжение отдельных мышечных групп, что способствует их развитию и усилению толчка.

Для того чтобы еще раз убедиться в эффективности нашей методики развития скоростных качеств, мы провели соответствующие исследования, с помощью которых оказалось возможным проследить изменение скорости бега на коротких отрезках дистанции в различных по сложности условиях тренировки (на стадионе и в зале).

Изменение скорости бега фиксировалось спидографом при:

- 1) пробегании 30-метрового отрезка дистанции после 3—4-х пробежек в различных по сложности условиях и последовательности их применения;
- 2) пробегании 100 м дистанции после выполнения специальных беговых упражнений в обычных и усложненных условиях;
- 3) пробегании коротких отрезков дистанции с ходу и низкого старта после бега по гимнастическим матам и рыхлому грунту.

На основании полученных 350 спидограмм и 128 результатов фиксации прибором скорости бега видно, что после нескольких пробеганий в усложненных условиях (бег в гору, по опилкам, песку, гимнастическим матам и др.) скорость бега в обычных условиях возрастает.

Все приведенные данные позволяют признать целесообразность бега в усложненных условиях. Кроме того, это подтверждают дополнительные исследования по определению времени скрытого периода двигательной реакции у бегунов,

который рассматривается как косвенный показатель нейродинамики корковых процессов, отражающий проявление в развитии быстроты.

С этой целью было проведено 2300 однократных определений продолжительности скрытого периода элементарной двигательной реакции у 57 бегунов. При определении времени скрытого периода двигательной реакции у всех спортсменов секундомером фиксировалось время прохождения дистанции.

Полученные данные показали, что после трехкратного бега в гору с последующим пробеганием по гаревой дорожке продолжительность скрытого периода двигательной реакции сокращается как у новичков, так и у разрядников. Соответственно улучшается и время при пробегании короткого отрезка дистанции.

Время скрытого периода двигательной реакции после бега в усложненных условиях (бег в гору и по опилкам) у разрядников и у новичков уменьшилось по сравнению с бегом в обыкновенных условиях соответственно на 40 и 30 мл/сек. Сократилось время пробегания короткого отрезка дистанции у разрядников на 0,24 сек., а новички имели разницу 0,26 сек., следовательно, бег по гаревой дорожке после предварительного бега в усложненных условиях можно рассматривать как эффективное средство, содействующее развитию качества быстроты.

Проведенные исследования позволяют отметить, что содержание спортивной тренировки в легкой атлетике, как и в других видах спорта не может быть сведено к механическому приспособлению организма легкоатлета в стандартных условиях работы.

Эти условия должны изменяться с таким расчетом, чтобы тренирующийся умел выполнить свое спортивное упражнение в различной обстановке, где основные качества проявлялись бы наиболее ярко.

Проведенные исследования показали эффективность применяемой методики в развитии быстроты и скоростной выносливости у бегунов на 100 и 200 м.

Скорость бега возрастает более значительно при проведении повторного бега в следующей последовательности: в усложненных, обычных и облегченных условиях.

Специальные беговые упражнения, выполняемые в усложненных условиях, способствуют более быстрому и равномерному бегу на 100-метровой дистанции.

После бега на коротких отрезках дистанции, которому предшествовали пробежки в усложненных условиях, одновременно с улучшением результата установлено сокращение продолжительности скрытого периода элементарной двигательной реакции.

Наиболее успешное развитие скоростной выносливости происходит при проведении бега с убывающей от пробежки к пробежке длиной дистанции с возрастающей интенсивностью. В этом случае сокращается время пробегания короткого отрезка дистанции. Одновременно укорачивается длительность скрытого периода элементарной двигательной реакции.

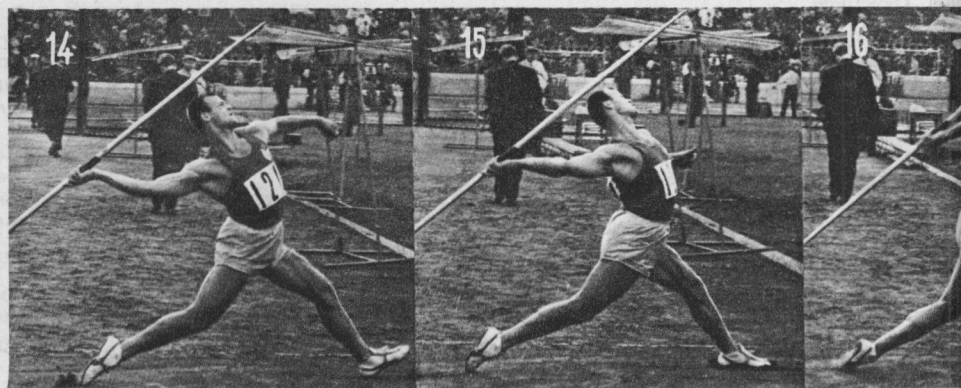
Проведенные исследования позволяют рекомендовать широкое использование усложненных условий в тренировке спринтера.

Юрий РЕШЕТНИКОВ

г. Ростов-на-Дону

Матч СССР — США. Последний этап эстафеты 4×100 м. Гусман Косанов первым передает эстафету Н. Политико.





Копье метает Янис ЛУСИС

На приводимой кинограмме демонстрируется техника метания копья чемпиона Европы, призера Олимпийских игр в Токио Яниса Лусиса. Кинограмма показывает лучший бросок спортсмена на соревнованиях памяти братьев Знаменских в июле 1965 г. — 85,62. Этот высокий результат говорит о том, что Лусис после почти двухлетнего перерыва вновь обрел отличную спортивную форму.

Прежде всего напомним о главных особенностях современной техники метания копья с повышенными планирующими свойствами, которые выпускаются сейчас во многих странах мира. Прежде всего это снаряды типа «Хелд-Л» и «Хелд-80». Техника метания копья совершенствовалась прежде всего за счет увеличения амплитуды финального усилия и сокращения времени его выполнения. Этой задаче подчинены и все остальные элементы метания: разбег, обгон снаряда, ритм бросковых шагов.

Применение копий с повышенными планирующими качествами позволяет еще более увеличить амплитуду финального усилия. Происходит это за счет уменьшения угла вылета копья до 30—

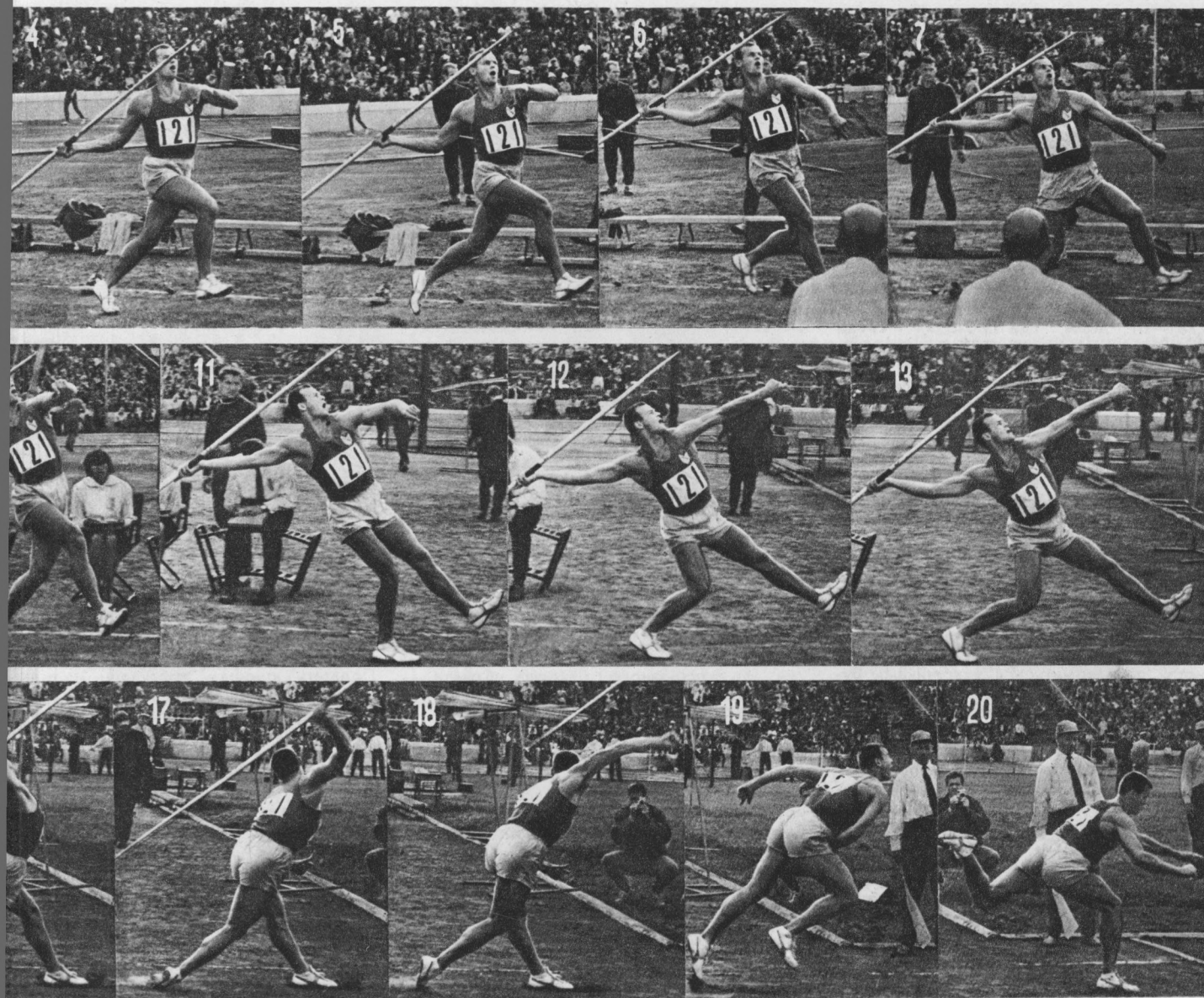
32°, что позволяет заканчивать движение рывка за вертикальной линией (линия, условно проведенная от голеностопного сустава левой ноги). Это в свою очередь увеличивает до 10° амплитуду движения финального усилия. Выпуск копья за вертикальной линией с более отлогой траекторией полета дает возможность начинать финальное усилие из положения, когда рука с копьем в момент наибольшего обгона (при завершении скрестного шага) находится на уровне линии плеч. Таким образом, спортсмен получает возможность движение «захвата копья», обеспечивающее необходимое для финального усилия натяжение мышц, начинать сразу с момента завершения скрестного шага, что позволяет раньше начать «тягу» снаряда. Общая амплитуда финального усилия увеличивается при этом на 20—25°.

Опыт ведущих копьеметателей мира говорит о том, что выполнение на высокой скорости финального усилия, сочетающего «захват», тягу и окончание рывка за вертикальной линией, позволяют показывать в метании копья исключительно высокие результаты. В то же

время уменьшение амплитуды хотя бы одного из элементов финального усилия приводит к значительному ухудшению результатов. Примером этого как раз и является Лусис, который в 1961—1962 гг., овладев техникой метания планирующих копий, стал одним из сильнейших копьеметателей мира, а в 1963—1964 гг., работая над повышением своих специальных физических качеств, упустил движение «захвата» в финальном усилии и поэтому снизил свои результаты. Только чрезвычайно высокий уровень специальной физической подготовленности позволил талантливому спортсмену в своих лучших бросках удерживаться на границе 80 м.

Анализ приведенной кинограммы показывает, что Лусис вновь стал на путь применения рациональной современной техники метания копья. Для него характерно выполнение метания с длинного разбега на высокой скорости, достигающей максимальной величины (8,5 м/сек.) в момент скрестного шага. Метатель применяет отведение копья на пять бросковых шагов, начиная движение руки с копьем вперед-вниз-назад под шаг левой ногой (кадр 1).

Круговое движение руки с копьем вниз-назад заканчивается при завершении второго броскового шага (кадры 1—6) выведением кисти с копьем на



уровне линии плеч, но рука выпрямляется в локтевом суставе не полностью (кадр 6), поскольку метателю предстоит еще выполнить два бросковых шага для завершения полного обгона копья. В этот момент кисть поворачивается ладонью вверх, что позволяет начинать взятие копья «на себя».

В ходе выполнения третьего броскового шага Лусис завершает выпрямление руки в локтевом суставе и достигает наибольшего разворота туловища вправо, что способствует далекому отведению кисти с копьем назад (кадры 6—9). Наибольший обгон копья Лусис осуществляет на четвертом скрестном бросковом шаге (кадры 9—11). Техника выполнения скрестного шага у Я. Лусиса типична для «советской школы» метания копья. Ось таза по отношению к оси плеч в этот момент у него значительно развернута в сторону метания (кадр 10), в эту же сторону направлена и стопа правой ноги при постановке ее на грунт (кадр 11). Это создает благоприятные условия для более быстрого перехода от разбега к броску, но несколько осложняет возможность выполнения раннего «захвата» копья.

Бросковые шаги Лусис выполняет так называемым «прыжковым бегом». Кадры 1, 2, 5, 10 показывают, что в моменты безопорного положения метатель

сравнительно высоко отрывается от грунта.

Финальное усилие (кадры 11—18) является основной фазой метания, где проявляются все характерные особенности современной техники метания копья. Движение «захвата» копья Лусис начинается с момента постановки правой ноги на грунт при завершении скрестного шага, когда левая нога обгоняет правую (кадр 11). «Захват» выполняется за счет сгибания и разгибания правой ноги в коленном суставе с некоторым поворотом его внутрь и за счет разгибания правой руки и поворота предплечья внутрь (кадры 11—14). Завершается «захват» копья касанием левой ногой грунта с незначительным разворотом туловища в сторону метания. Мышцы, участвующие в метании, оптимально растянуты, рука с копьем слегка согнута, левая супинирована в предплечье до предела. Незначительное сгибание метательной руки в локтевом суставе позволяет при раннем начале финального усилия проводить руку с копьем с самого начала броска над плечом (кадры 14—18), используя силу крупных мышечных групп туловища.

Раннее начало «тяги копья» (кадры 14, 15) предьявляет высокие требования к скорости-силовым качествам метателя и его координационным возможностям. В связи с этим характерной ошибкой

при выполнении ранней тяги является смазывание этого движения путем поворота туловища влево и сгибания ног.

Янис Лусис выполняет движение тяги копья правильно, хорошо используя инерцию, полученную в разбеге. Активно выпрямляя правую ногу и выходя в положение натянутого лука грудью вверх-вперед, с незначительным отклонением туловища влево, он проводит руку с копьем точно над плечом (кадр 16). Тяга копья завершается «рывком» (кадры 16—18). Заключительную часть финального усилия Лусис выполняет хорошо (кадры 17—18). Он завершает бросок копья быстрым наваливающимся движением туловища и метательной руки вперед с одновременным выпрямлением левой ноги, противодействующей силам, скручивающим тело метателя влево.

К незначительным недостаткам проведения рывка Лусисом на данной кинопленке можно отнести некоторое скручивание и уход таза назад в самый последний момент выпуска копья (кадр 17). На кадрах 19—20 показана техника выполнения Лусисом заключительной части метания, позволяющая ему несмотря на большую мощность поступательного усилия погасить движение вперед перед планкой сегмента.

Владимир КУЗНЕЦОВ,
заслуженный мастер спорта

Н А этот раз наша встреча состоялась в Минске, большом приветливом городе, украсившемся в эти дни цветением флагов, наполненным разноголосым шумом вышедшей на улицы, заполнившей стадионы и площадки детворы. Что принесет нам эта встреча? Раз в два года мы с нетерпением ждем ответа на этот вопрос. Юность талантлива, в ней наше будущее, и все зависит от того, как мы воспитаем этих мальчиков и девочек, посвятивших свои помыслы и стремления спорту.

Участники Спартакиады торжественным маршем прошли по улицам Минска — от дома, где проходил I съезд РСДРП, по проспекту Ленина к обелиску Победы. Поистине символический путь. Кому, как не юным, близка дерзновенная идея завоевания человеком космических высот. И традицией стала встреча юных спортсменов в день открытия Спартакиады с одним из покорителей космоса. В Волгоград приехал Герман Титов, в Минске с приветственным словом к участникам обратился Андриян Николаев.

Токийская Олимпиада показала, что главное сейчас — обновление сборной команды страны, поиски резервов, воспитание талантливой молодежи в лучших традициях советского спорта. И вот здесь в Минске мы получили возможность познакомиться с участниками будущих соревнований в Мехико. Недавно на одном из плакатов, украшавших стадион, было написано: «Из Минска в Мехико!»

Закончился парад, смолкли приветственные речи и начались состязания, которые принесли одним радость и успех, другим разочарование и неудачи.

Лед тронулся

Поднялся в воздух дымок от пистолета стартера, и мы напряженно всматриваемся в шестерку бегущих по дорожке девушек. Естественно, что особенно большой интерес вызывал бег, и не только потому, что это наиболее зрелищный и увлекательный вид легкой атлетики. Бег — наша «ахиллесова пята», именно в нем кроются главные причины нашего отставания.

На Спартакиаде юноши соревновались на дистанциях 100, 200, 400, и 800 м, девушки — на 100, 200 и 400 м. Кроме того, те и другие участвовали в эстафетах. К сожалению, Федерация легкой атлетики очень медленно решает вопрос о включении в программу всеюношеских соревнований бега на более длинные дистанции. Между тем следовало бы подумать, как о восстановлении дистанции 1500 м, так и о включении в программу спартакиад одной из длинных дистанций, например, 3000 м.

Много радости принесли соревнования в беге на 400 м у девушек и 800 м у юношей. В 1961 г. в Баку победитель бега на 800 м показал более чем посредственный результат 2.01,9. Через два года в Волгограде, когда мы поняли свою ошибку, и бег на средние дистанции для юношей снова получил признание, москвичи Иван Филонов и Илья Кирсанов пробежали дистанцию за 1.57,2 и 1.57,4. Но они все еще были да-



ВСТРЕЧА В МИНСКЕ

IX ВСЕСОЮЗНАЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ

леки от всеюношеского рекорда Совета Исымбаева — 1.54,6, установленного на Спартакиаде 1958 г.

Здесь, в Минске, победитель вплотную приблизился к рекорду Исымбаева. Показав в забеге 1.54,7, Виктор Липагин из Тулы в финале имел все возможности превзойти рекорд, и только порочная тактика выжидания, заимствованная юношами у наших взрослых бегунов, помешала ему сделать это. Отрадно, что 8 участников закончили дистанцию быстрее 1.56,0, а 28 (!) — «вышли» из 2 минут!

Успех ли это? Несомненно! И он стал возможен благодаря пересмотру тренерами своих позиций, применению в работе с юными бегунами современных методов тренировки и в частности больших нагрузок. Виктор Липагин (1948 г. рождения) — высокий и легкий юноша. Его рост 180 см и вес 61 кг. Физически он хорошо подготовлен: 100 м пробегает за 11,2, 200 м — за 22,6, а на 400 м показал в Минске 49,0. Тренирует Липагина И. Вялых. Юный бегун занимается на стадионе и на местности, широко применяет переменный бег сериями на отрезках 300, 500, 600 м, а зимой — бег по глубокому снегу и упражнения со штангой.

Среди бегунов на 800 м мы увидели и других одаренных юношей. Особое внимание тренерам нужно обратить на новичка в легкой атлетике Тыныса Матсена из эстонского города Пылва. Он обладает отличными физическими данными: рост 190 см, вес 78 кг, 100 м он пробегает за 11,5, 200 м за 23,9, 400 м за 50,6. Впервые выступая на 800 м, Матсен показал 1.58,2, а на Спартакиаде, несмотря на неумение тактически правильно построить бег, улучшил результат до 1.57,4. Сейчас тренировкой юноши руководит по переписке известный эстонский тренер О. Карикоск.

Подстать юношам выступали и девушки на дистанции 400 м. Три из них — Светлана Крохинская, Ингрида Вербеле и Валентина Чичаева — выполнили норматив кандидата в мастера спорта. Латвийскую спортсменку Вербеле (рост 182 см, вес 70 кг) мы отметили еще на всеюношеском зимнем первенстве в Ленинграде. Это бегунья, имеющая большие перспективы, и многие прочили ей победу в Минске. Однако дважды она вынуждена была уступить Крохинской (РСФСР), проявившей большую волю к победе и тактическую грамотность. Еще шесть девушек выполнили норматив I разряда, а Полина Рубашевская, под аплодисменты минчан, установила новый рекорд Белоруссии.

Достойны похвалы и юноши, участники бега на 400 м. Соревнования в Минске показали, что они вполне освоились с этой труднейшей спринтерской дистанцией. А героем № 1 Спартакиады стал москвич Александр Братчиков, победивший не только на 400 м (48,7), но и на 200 м (21,8). Время 48,7, показанное Братчиковым, — это повторение всеюношеского рекорда, установленного в прошлом году украинским спортсменом Николаем Шкарниковым.

Но спринт...

К сожалению, ничем не порадовали нас на Спартакиаде участники бега на 100 и 200 м. Вначале казалось, что от этих рослых, хорошо сложенных ребят можно ждать высоких достижений. Однако уже забеги опровергли наши ожидания, а в итоге соревнований пришлось констатировать ухудшение результатов по сравнению с Волгоградской спартакиадой. В самом деле, если результат победителя на 100 м в Волгограде был 10,7, то теперь Сергей Смоляков (РСФСР) выиграл бег за 11,0. Ухудшился и средний результат десятки: 10,97 в 1963 г. и 11,07 в 1965 г.

Команда юношей Украины (Владимир Ключевский, Игорь Дзогий, Александр Козлов, Валерий Сухаревский), установившая новый всесоюзный рекорд в эстафетном беге 4×100 м — 42,1

Не лучше выступали и девушки. Они все еще далеки от всесоюзного рекорда в беге на 100 м — 11,7, установленного Н. Двалишвили в 1951 г. И чемпионка Спартакиады Наташа Романова из Ярославля, и Галина Бородатая из Волгограда, и Зина Давидчик из Бреста, ставшие призерами, несомненно способные девушки, но в финале они не смогли показать результаты лучше 12,3. Топтание на месте в спринте у юных спортсменок приобрело хронический характер. Еще десять лет назад результат чемпионки Спартакиады Л. Пютсепп равнялся 12,3, затем достижение победительниц «росло» следующим образом: 1955 г. — 12,1, 1956 г. — 12,1, 1957 г. — 12,1, 1958 г. — 12,7, 1959 г. — 12,2, 1961 г. — 12,0, 1963 г. — 12,1 и в этом году в Минске 12,3. Словом, с чего начали, к тому и вернулись.

Примерно так же обстояло дело в спринте и у юношей — от 10,8 у Л. Антадзе в 1955 г. к 11,0 у Сергея Смолькова в 1965 г. И это в то время, когда результаты юных спринтеров во многих странах мира постоянно растут.

Несколько реабилитировали себя спринтеры в эстафете 4×100 м, где команда Украины на 0,1 сек. улучшила всесоюзный рекорд, пробежав за 42,1. Однако это слабое утешение. Молодые спринтеры еще очень далеки от лучших бегунов мира. Нам кажется, что причина этого в их недостаточной специаль-

ной тренировке. Слишком мало средств, развивающих качество быстроты, мы применяем на этапах начальной подготовки. Слабо распространены у нас такие игры, как регби в различных вариантах, ручной мяч, баскетбол. Тренерам не нужно также забывать, что старты и бег на коротких отрезках являются одним из главных средств совершенствования быстроты.

Отсутствие спринтерской базы не могло не сказаться на результатах участников и в некоторых других видах программы. Это касается прежде всего прыжков в длину, которые не принесли высоких достижений. Зинаида Давидчик и Елена Ринга имели раньше результаты за 6 м, однако на этот раз Ринга победила прыжком на 5,79, а Давидчик завоевала лишь третье место. Неудачно прыгали и юноши. Единственный результат москвича Анатолия Неплюхина за 7 м (7,01) — невысокий показатель для всесоюзных соревнований.

В барьерном беге второй раз победителем стал белорусский спортсмен Юрий Горский. В Волгограде он преодолел дистанцию с препятствиями высотой 91,4 см (расстояние между ними 8,5 м) за 14,2. Выяснилось, что рослым подросткам на такой дистанции «тесно», и вот в Минске была осуществлена реформа. Высота препятствий была увеличена до 1 м, а расстояние между ними — до 8,8 м. На этот раз Горский закончил бег за 14,5. Только двое участников, кроме него, показали время лучше 15,0. Горский имеет на 100 м результат 10,9. Обладая хорошей техникой и имея такую скорость, 110 м с низкими барьерами нужно пробегать за 14,0 и быстрее. Между тем спортсмен далек от этого. Вспомним, что выступая в прошлом году на соревнованиях юниоров в Варшаве, ученик бакинского тренера А. Сафарова, Б. Пищулин стал победителем на «взрослой» барьерной дистанции с результатом 14,5, а его достижение на 100 м в то время равнялось 11,5—11,7. Таким образом, возможности Горского в барьерном беге еще далеко не исчерпаны, ему нужно продолжать

работать над совершенствованием техники преодоления препятствий.

Бег на 80 м с барьерами у девушек закончился победой Анны Беловой — 11,5. Еще 11 участниц пробежали дистанцию быстрее 12,0. И здесь результаты лимитировались недостаточной спринтерской скоростью. В техническом же отношении многие участницы оставили хорошее впечатление.

Лонский снова «на высоте»

На секторе для прыжков в высоту на этот раз собралась компания сильных легкоатлетов — 4 мастера спорта и 16 перворазрядников. Чемпионом с результатом 2,06 стал 17-летний Анатолий Мороз. Это высшее достижение спартакиад, но еще более примечателен рекорд не спортсмена, а тренера Виктора Лонского. В третий раз его ученики стали чемпионами Всесоюзной спартакиады школьников. В 1961 г. золотую медаль завоевал Игорь Матвеев, в 1963 г. в Волгограде это сделал Валерий Скворцов, а Матвеев был вторым, и вот теперь в Минске впереди снова два ученика Лонского — Анатолий Мороз и Валерий Волков. Таким постоянством результатов своих учеников, пожалуй, не может гордиться ни один тренер страны.

Но если результаты юношей в прыжках в высоту растут от спартакиады к спартакиаде, то этого нельзя сказать о девушках. Заколдованным рубежом здесь является высота 1,60. Именно на ней остановились трое призеров — Надежда Буркова из Казахстана, Галина Шаропова с Украины и Антонина Трушина из команды РСФСР. Воспитание сменны для наших прыгуний в длину — сейчас актуальная задача. Этот вид у нас отстающий. К сожалению, и Спартакиада принесла мало утешительного. Большинство участниц продолжает прыгать примитивным «перешагиванием», те же, кто применяет перекидной способ прыжка, не умеют сочетать маховое движение с мощным отталкиванием, сбивают планку толчковой ногой.

В прыжках с шестом мы увидели ученика ростовского тренера Т. Прохорова, участника двух спартакиад Г. Меликяна. В Минске ему покорилась высота лишь 4,30. Это неплохо, если учесть, что победители предыдущих

Финал бега на 100 м у девушек. Слева победительница, ярославская школьница Наташа Романова.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И СРЕДНЕЕ ДЕСЯТИ НА СПАРТАКИАДАХ ШКОЛЬНИКОВ

спартакиад Г. Близнецов, С. Демин и Л. Белоножко имели результаты 4,15, 4,20 и 4,00.

Радуют достижения юных метателей. Это можно видеть при сравнении средних результатов десяти участников спартакиад (см. таблицу). В метании диска эти результаты выросли с 49,58 в Волгограде до 51,62 в Минске, в метании копья — с 59,70 до 61,66, в метании молота — с 53,94 до 58,51 и в толкании ядра — с 15,42 до 16,50. Такого роста нет у девушек. В метании диска победительница Ольга Титова ограничилась сравнительно скромным достижением 47,76. А в метании копья пока нет равных чемпионке прошлой спартакиады С. Янаускайте (50,23). Лучшая из копьеметательниц, собравшихся в Минске, Лариса Соколова из г. Измаила послала снаряд лишь на 44,29. Что касается толкания ядра, то здесь средние результаты десяти никак не могут достигнуть 13 м. Характерно, что именно в метаниях у девушек было наибольшее число слабо подготовленных участниц. В толкании ядра девушки посылали снаряд на 9,80 и даже на 7 м, метали диск и копье хуже 30 м.

Юные многоборцы в этом году впервые выступали по программе облегченного десятиборья (метали облегченные снаряды и бежали 300 и 1000 м). Эволюция программы спартакиад от пятиборья к восьмиборью и затем к десятиборью закономерна. Именно таким путем можно подготовить юных многоборцев, способных укрепить ряды наших олимпийцев В. Кузнецова, М. Стороженко и Р. Ауна. Большинство юношей без особого труда справились с программой десятиборья, а трое призеров — Николай Авилон, Вячеслав Верстаков и Александр Приходько набрали свыше 6 тысяч очков. Слабым местом у большинства многоборцев продолжает оставаться прыжок с шестом. Им нужно обратить внимание и на спринт. Хорошо, что десятиборцы освоились с барьерным бегом — здесь они выступили вполне удовлетворительно.

Победительницей пятиборья у девушек, завоевав вторую золотую медаль, стала Елена Ринга (4341 очко). За ней была Галя Шапапова и третья Галя Фесенко (Молдавия). Кроме них, еще 14 девушек выполнили норматив I разряда. Неплохой итог. Однако камнем преткновения, мешающим многоборцам достичь еще более высоких показате-

Виды	Лучший результат			Среднее десяти		
	1961 г.	1963 г.	1965 г.	1961 г.	1963 г.	1965 г.
Юноши						
100 м	10,7	10,7	11,0	10,99	10,97	11,07
200 м	22,1	22,1	21,8	23,04	22,06	22,5
400 м	49,1	49,6	48,7	51,79	50,95	50,3
800 м	2,01,9	1,57,2	1,54,7	2,03,5	1,58,2	1,56,0
110 м с/б	14,2	14,2	14,5	14,74	14,59	15,1
200 м с/б	—	24,8	24,9	24,9	24,8	25,29
Высота	1,93	2,00	2,06	1,86	1,92	1,95
Длина	7,07	7,33	7,01	6,82	6,98	6,83
Тройной	14,37	15,11	15,26	13,93	14,48	14,48
Шест	4,20	4,00	4,30	3,84	3,87	4,05
Диск	50,53	52,46	54,56	47,53	49,98	51,62
Копье	61,23	66,87	64,74	57,67	59,70	61,66
Молот	59,31	56,99	62,47	53,52	53,94	58,51
Ядро	15,76	16,44	17,34	14,91	15,42	16,50
Девушки						
100 м	12,0	12,1	12,3	12,41	12,38	12,52
200 м	25,7	25,0	25,3	26,21	25,67	25,57
400 м	58,9	58,2	56,6	59,73	59,18	57,78
80 м с/б	11,7	11,4	11,5	11,91	11,83	11,74
Высота	1,58	1,60	1,60	1,52	1,54	1,55,5
Длина	5,81	5,99	5,79	5,47	5,70	5,59
Диск	39,55	43,21	47,76	38,43	39,95	40,75
Копье	42,26	50,23	44,29	40,27	43,69	41,88
Ядро	13,47	14,12	14,09	12,20	12,63	12,90
Пятиборье	4170	4086	4341	3857	3960	4107

лей, остается все тот же спринт. Обладая хорошей физической подготовкой, владея техникой метаний, прыжков и барьерного бега, участницы пятиборья в большинстве случаев не имели нужного «запаса скорости».

В 1963 г. на Спартакиаде в Волгограде в беге на 100 м выступала девушка из Воронежа Маргарита Теткина. Сейчас в Минске мы увидели ее снова. Маргарита выросла, окрепла, но результат ее остался прежним — 12,4. Можно ли сделать из этого вывод, что наша легкоатлетическая молодежь не растет? Нет. В команде РСФСР, кроме Теткиной, были и другие участницы Волгоградской спартакиады. В. Скибенко прыгал в длину 6,75, а в этом году достиг 7,26. О. Шурепова улучшила свой результат в прыжках в высоту с 1,45 до 1,60. А. Стадников два года назад прыгнул 1,95, а в этом году взял 2,05. Да и та же Теткина улучшила свое достижение до 11,9. Так почему же они не показали в Минске свои лучшие результаты?

Одна из причин — перегруженность программы легкоатлетических соревнований. В программу Спартакиады дополнительно была включена эстафета 400+300+200+100 м. В то же время количество участников в каждой команде

было сокращено на два человека, а соревнования проходили неполные четыре дня. В итоге в первый день прыжки в длину, которые, кстати, тянулись с 9 утра до 2 часов дня, неудачно сочетались с бегом на 100 м. В последующие дни тяжело пришлось бегунам на 400 и 800 м. Таким образом, впервые включенная в программу эстафета привела только к перегрузке участников. Так грошевая экономия на одном дне отрицательно сказалась на результатах Спартакиады. Однако это не единственная причина многочисленных неудач юных легкоатлетов в Минске. Многие из них пришли к Спартакиаде далеко не в лучшей спортивной форме. Многочисленные выступления в период, непосредственно предшествующий Спартакиаде, травмы, которые можно было наблюдать чуть ли не у большей половины участников, неизбежно снизили их результаты в Минске. Представители команды РСФСР открыто сознались, что и М. Теткин и серебряную призерку бега на 80 м с/б А. Задощенко «затаскали» по соревнованиям.

Забота о равномерной, не форсированной подготовке юных спортсменов к ответственному соревнованию, проблема сохранения ими спортивной фор-

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
IX ВСЕСОЮЗНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
МИНСК, 22—25 ИЮЛЯ, СТАДИОН «ДИНАМО»

Юноши. 100 м. С. Смоляков (РСФСР) 11,0; А. Козлов (УССР) 11,1; Е. Сивков (РСФСР) 11,2 (в забеге 10,9); И. Дзюгий (УССР) 11,2; М. Никитин (РСФСР) 11,3; Р. Кербедис (ЛитССР) 11,3. 200 м. А. Братчиков (М) 21,8; С. Смоляков 22,2. В. Ключевский (УССР) 22,3; С. Нейман (БССР) 22,4; А. Огородников (М) 22,5; М. Никитин 22,5 (в забеге). 400 м. А. Братчиков 48,7; В. Липагин (РСФСР) 49,5; М. Долгий (М) 49,5; А. Огородников 50,3; Н. Носик (УССР) 50,4; К. Кольцов (УССР) 50,8. 800 м. В. Липагин 1,56,5 (в забеге 1,54,7); Э. Пярн (ЭстССР) 1,56,9 (1,54,8); Л. Алексеев (Л) 1,57,0 (1,55,0); М. Хисматуллин (КазССР) 1,57,3 (1,55,9); Н. Носик 1,57,8 (1,56,3); Г. Шлюев (РСФСР) 1,58,2 (1,55,7). 110 м с/б. Ю. Горский (БССР) 14,5; А. Романов (М) 15,0; А. Демус (УССР) 15,1 (в забеге 14,8); С. Ильин (АзССР) 15,1; Е. Новик (БССР) 15,2 (в забеге 14,6); И. Бруверис (ЛатССР) 16,0 (15,7). 200 м с/б. М. Долгий 24,9; В. Назаров (РСФСР) 25,0; А. Демус 25,1; А. Якубовский (БССР) 25,3; А. Семенов (Л) 25,5 (в забеге 24,9); В. Антонов (УССР) 26,0 (25,3). **Эстафета 4×100 м.** Украинская ССР (В. Ключевский, А. Козлов, И. Дзюгий, В. Сухаревский) 42,1 (рекорд СССР); Москва 42,2; РСФСР 42,3; Ленинград

42,3; Белорусская ССР 43,0; Литовская ССР 44,1. **Эстафета 400+300+200+100 м.** Москва (А. Братчиков, М. Долгий, А. Огородников, Ф. Юхин) 1,56,2; Украинская ССР 1,58,2; Ленинград 1,59,3; Белорусская ССР 2,00,0; Эстонская ССР 2,01,7; Казахская ССР 2,01,8. **Ходьба 5 км.** В. Мацкевич (ЛатССР) 23,07,8; В. Вохан 23,08,8; М. Ефимович 23,30,6; В. Елистратов 23,39,8; Ю. Шеревера (все БССР) 23,49,6. **Высота.** А. Мороз (УССР) 2,06; В. Волков (УССР) 2,03; А. Стадников (РСФСР) 2,00; В. Черемных (РСФСР) 1,95; Н. Саганелидзе (ГрузССР) 1,95; А. Демидович (БССР) 1,90. **Длина.** А. Неплюхин (М) 7,01; В. Верстаков (Л) 6,98; В. Скибенко (РСФСР) 6,95; И. Дзюгий 6,85; Г. Савлевич (УССР) 6,78; А. Меньшиков (УзССР) 6,76. **Тройной.** Г. Савлевич 15,26; Н. Дудкин (РСФСР) 15,04; А. Неплюхин 14,84; В. Ковалев (БССР) 14,53; В. Пичков (М) 14,39; Ю. Грузин (БССР) 14,30. **Шест.** Г. Меликян (РСФСР) 4,30; В. Чистов (Л) 4,20; А. Кыверял (ЭстССР) 4,10; Л. Лыщенко (УССР) 4,00; Т. Руут (ЭстССР) 4,00; А. Васильев (Л) 4,00. **Диск.** В. Куусемяя (ЭстССР) 54,56; К. Синусов (КиргССР) 54,02; В. Калабин (РСФСР) 54,00; Л. Васильев (Л) 53,10; А. Карманов (МПС) 51,16; И. Телицин (РСФСР) 50,83. **Копье.** В. Толмачев (РСФСР) 64,74; В. Белан (МолдССР) 64,51; В. Пименов (РСФСР) 62,38; В. Пархоменко (КирССР) 61,72; Г. Платонов (УССР) 61,65; Ю. Ковинко (ГрузССР) 61,15. **Молот.** В. Амвросьев (БССР) 62,10; В. Хмелевский (БССР) 61,30; В. Валентюк (УССР) 60,99; В. Михеев (РСФСР) 60,88; А. Рейда (УССР)

Тульский юноша Виктор Липагин выиграл на Спартакиаде бег на 800 м



нише всесоюзных юношеских соревнований мы видели преимущественно спортсменов в красных и голубых майках (форма Москвы и Ленинграда).

Значительно улучшилась работа со сборной командой РСФСР, занявшей на Спартакиаде второе место. Создан дружный тренерский коллектив. Составлен хороший календарь соревнований, и что, пожалуй, главное, осуществлена система поощрений тренеров, работающих с детьми. Они получают особые медали и вместе со своими учениками поднимаются на пьедестал почета. Молодые тренеры Ю. Селезнев из Подольска, И. Вялых из Тулы, В. Толмачев из Липецка, И. Шмелев из Куйбышева, А. Афросин из Волгограда, Е. Тихомиров из Ярославля, В. Иконин и Л. Мошнина из Воронежа готовят для сборной команды хорошее пополнение.

«У себя и стены помогают». Помогли они на этот раз и белорусским легкоатлетам, завоевавшим почетное третье место. Всяческой похвалы заслуживает команда Эстонии. Отличных молодых метателей готовят эстонские тренеры. Велью Куусемая и Александр Таммерт стали победителями Спартакиады в метании диска и толкании ядра (54,56 и 17,34). Это рослые юноши, вес которых достигает 100 кг.

Значительно лучше могли бы выступить и ленинградцы и москвичи. Особенно много упреков нужно послать в адрес московских спортивных руководителей и тренеров. С каждым годом работа с юными легкоатлетами в столице ухудшается. Дошло до того, что команда девушек Москвы заняла 9-е место. Нет в Москве метателей диска и копья, толкателей ядра. Спрашивается, что делают работающие в Москве специалисты Г. Федоров (ЦСКА), Г. Александров (ТР), В. Дармо («Буревестник»), А. Исаев («Динамо»? Можно направить упрек и в адрес Е. Сеченовой. Что-то давно не видно ее учеников на беговых дорожках стадионов. А где ученики того же Б. Валика, А. Марасанова? Едва ли можно мириться с появившейся в последнее время у тренеров Москвы тенденцией — переходить на работу со взрослыми спортсменами. А кто же будет готовить резервы?

В связи с этим возникает вопрос о пересмотре тренерских кадров для юношеской легкой атлетики. Их у нас недостаточно. Нужно, чтобы не только ведущие тренеры, но и наши ветераны, мастера спорта готовили спортивную смену. Здесь поучителен пример Михаила Кривоногова, ученик которого Владимир Амвросьев стал чемпионом Спартакиады в метании молота.

Владимир ТЕННОВ
(наш спец. корр.)

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
IX ВСЕСОЮЗНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

Республика	Девушки		Юноши		Всего	
	очки	место	очки	место	очки	место
Украинская ССР	26091	II	41528	I	67619	I
РСФСР (сборная)	27173	I	39300	II	66473	II
Белорусская ССР	24826	III	36984	IV	61810	III
РСФСР (Ленинград)	21657	VI	37726	III	59383	IV
РСФСР (Москва)	21101	IX	36184	V	57285	V
Эстонская ССР	20812	XI	33603	VI	54415	VI
Латвийская ССР	23742	IV	28275	XIII	52017	VII
Грузинская ССР	21732	V	30139	VIII	51871	VIII
Казахская ССР	21001	X	30719	VII	51720	IX
Киргизская ССР	21308	VII	30136	IX	51444	X
Литовская ССР	21138	VIII	29506	X	50644	XI
Узбекская ССР	18707	XV	29197	XII	47904	XII
Армянская ССР	19619	XIII	27912	XIV	47531	XIII
МПС	19886	XII	27375	XV	47261	XIV
Азербайджанская ССР	17526	XVII	29539	XI	47064	XV
Молдавская ССР	19357	XIV	26821	XVI	46171	XVI
Таджикская ССР	17970	XVI	25008	XVIII	42976	XVII
Туркменская ССР	15153	XVIII	25787	XVII	40940	XVIII

мы — вопросы, которыми должна серьезно заняться детская комиссия Федерации легкой атлетики СССР. Кстати, на соревнованиях в Киеве не было не только председателя этой комиссии Б. Валика, но и работников Федерации, ведущих юношеским спортом. Никто не собрал тренеров и не подвел итогов Спартакиады.

Заслуженная победа

Второй раз подряд победу в легкоатлетических соревнованиях Спартакиады одерживает команда Украинской ССР. Победа заслуженная, тем более, что юные легкоатлеты Киева за редким исключением не могут похвастаться своими достижениями. Зато хорошо работают на Украине тренеры других городов — Одессы, Донецка, Полтавы, Бердичева. Тренеры областных и даже районных центров научились воспитывать квалифицированных спортсменов, и давно прошли те времена, когда на фи-

59,58; П. Зайцев (БССР) 58,38. **Ядро.** А. Таммерт (ЭстССР) 17,34; В. Калабин 16,50; В. Пархоменко 16,38; В. Куусемая 16,33; В. Луганов (УССР) 16,31; В. Пальчев (Л) 15,94. **Десятиборье.** Н. Авилов (УССР) 6687 очков (11,4-6,89-13,01-1,96-37,2-15,0-42,90-3,40-49,17-3,01,2); В. Верстаков (Л) 6412 очков (11,5-6,81-13,31-1,75-37,0-15,2-37,27-3,50-49,17-2,48,2); А. Приходько (АзССР) 6231 очко (11,7-6,59-13,64-1,70-37,4-15,4-39,86-3,50-49,54-2,44,2); Е. Шубин (РСФСР) 5971 очко (11,5-6,80-9,80-1,75-37,7-15,1-36,43-3,80-49,01-3,06,4); В. Толстоколов (РСФСР) 5962 очка (11,6-6,64-12,39-1,81-37,4-15,2-37,48-3,20-50,29-3,05,5); В. Стрижов (УССР) 5916 очков (11,3-6,09-12,63-1,65-37,3-14,6-39,54-3,60-43,53-3,19,3).

Девушки. 100 м. Н. Романова (РСФСР) 12,3; Г. Вородатая (РСФСР) 12,3; З. Давидчик (БССР) 12,5 (в забеге 12,3); З. Визбарайте (ЛитССР) 12,6; Г. Кононенко (ГрузССР) 12,7; В. Кутателадзе (ГрузССР) 12,8. **200 м.** Е. Молодцова (РСФСР) 25,3; Н. Романова 25,4; М. Теткина (РСФСР) 25,4; В. Кутателадзе 25,5; С. Вутусова (БССР) 25,5; З. Визбарайте 25,6. **400 м.** С. Крохинская (РСФСР) 56,6; И. Вербеле (ЛатССР) 56,8; В. Чичаева (КирССР) 57,0; С. Ключко (УССР) 57,3; Л. Юргелевич (БССР) 57,6; П. Рубашевская (БССР) 57,6. **800 м.** Г. Велова (УССР) 11,5; А. Задощенко (РСФСР) 11,6; Н. Михайлова (КирССР) 11,6; Н. Вадрутдинова (РСФСР) 11,9; Н. Вецкая (МолдССР) 11,6 (в забеге); Т. Бондарева (М) 11,8 (в забеге). **Эстафета. 400+300+200+100 м.** РСФСР (С. Крохинская, Е. Молодцова, М. Теткина, Н. Ро-

манова) 2,14,9; Белорусская ССР 2,16,5; Латвийская ССР 2,17,2; Украинская ССР 2,17,5; Киргизская ССР 2,18,6; Казахская ССР 2,20,0. **Эстафета 4x100 м.** РСФСР (Н. Романова, М. Теткина, Е. Молодцова, Г. Вородатая) 47,7; Украинская ССР 48,0; Белорусская ССР 48,3; Латвийская ССР 48,7; Москва 49,0; Литовская ССР 49,3. **Высота.** Н. Буркова (КазССР) 1,60; Г. Шаралова (УССР) 1,60; А. Трушина (РСФСР) 1,60; О. Хименко (УССР) 1,55; И. Цховребова (РСФСР) 1,55; О. Шурепова (РСФСР) 1,55. **Длина.** Е. Ринга (ЛатССР) 5,79; Н. Дрюпина (КирССР) 5,75; З. Давидчик (БССР) 5,71; Л. Рысина (УССР) 5,66; О. Юрина (Л) 5,61; Л. Бондарик (БССР) 5,56. **Диск.** О. Титова (РСФСР) 47,76; Р. Плистка (ЭстССР) 43,17; О. Глодина (УССР) 41,98; И. Чередищенко (УССР) 40,98; Т. Ковалева (БССР) 40,19; И. Короткая (РСФСР) 40,15. **Копье.** Л. Соколова (УССР) 44,29; С. Поль (ГрузССР) 44,09; М. Ананян (АрмССР) 44,02; М. Караусис (ЛатССР) 42,62; М. Гранькова (УССР) 42,25; Т. Вази (МПС) 41,37. **Ядро.** Р. Уразбекова (КирССР) 14,09; Т. Грызлиная (РСФСР) 13,73; М. Ананян (ЭстССР) 13,23; О. Глодина (УССР) 12,73; В. Коллейникова (БССР) 12,42. **Пятиборье.** Е. Ринга 4341 очко (12,4-12,0-11,17-1,57-5,71-26,3); Г. Шаралова (УССР) 4236 очков (12,4-12,0-1,60-5,43-27,5); Г. Фисенко (КазССР) 4137 очков (11,8-11,09-11,45-5,41-26,6); Е. Воробьева (УССР) 4103 очка (11,8-10,15-1,54-5,17-26,7); В. Вут (УССР) 4089 очков (11,9-11,96-1,48-5,08-27,2); Т. Орлова (РСФСР) 4087 очков (12,01-10,07-1,51-5,41-26,6).



АША специализированная спортивная школа была организована в 1955 г. Тогда в ней насчитывалось всего шесть групп. Правда, в то время и средних школ в Бресте было лишь 12. За прошедший период неузнаваемым стал наш город. Появились кварталы новых жилых домов, новые заводы и фабрики, светлые здания школ, 17 из которых имеют отличные спортивные залы. Построен один из лучших манежей республики и страны с хорошей беговой дорожкой (более 100 м), секторами для прыжков и толкания ядра. Реконструирован и городской стадион ДСО «Спартак».

Разительные перемены произошли и в юношеском спорте. Без преувеличения можно сказать, что наша нынешняя юношеская команда по легкой атлетике могла бы с успехом соревноваться со сборной командой взрослых той поры. Рекорд для девушек в беге на 100 м в 1957 г. равнялся 13,6, в прыжках в длину 4,32, а сейчас — 12,0 и 6,03. Эти результаты принадлежат воспитаннице нашей ДСШ мастеру спорта Зинаиде Давидчик, которая включена сейчас в состав сборной команды юниоров страны. 1.16,0 — такой был девять лет назад рекорд для девушек в беге на 400 м, а теперь 57,6. Его автором является Полина Рубашевская, также воспитанница ДСШ № 3. В этом году свое имя в таблицу рекордов города вписал наш ученик Всеволод Радченко. Копье, пущенное его рукой, приземлилось на отметке 68,52.

Юные легкоатлеты Бреста — сильнейшие в нашей области, а сборный коллектив области четыре раза занимал первые места на спартакиаде школьников Белоруссии и 14 раз был вторым. В достижении этих успехов немалая заслуга принадлежит и ДСШ № 3 (директор П. К. Ковалев). Учащиеся ДСШ ежегодно вносят солидный вклад в общую копилку. Нельзя не упомянуть и о наших выпускниках Владимире Старовойте, который в 1958 г. стал чемпионом страны среди юношей в пятиборье, о Терезе Котелок, добившейся в беге на 200 м результата 25,2, Владимире Куркевиче, завоевавшем в прошлом го-



Воспитанницы ДСШ № 3 мастера спорта Зинаида Давидчик и Полина Рубашевская включены в сборную молодежную страны. Полина отличилась и на Спартакиаде школьников — улучшила рекорд Белоруссии в беге на 400 м. Слева учащийся ДСШ Сергей Липатов — чемпион Брестской области в прыжках с шестом.

ду звание чемпиона страны среди юниоров в тройном прыжке. Особенно урожайным для ДСШ был 1963 г. — семь наших воспитанников защищали честь республики на Всесоюзной спартакиаде школьников в Волгограде. Семь наших ребят выступали и на Спартакиаде в этом году.

Быстрый рост мастерства юных легкоатлетов — следствие прежде всего коренных перемен, происшедших в работе ДСШ. Раньше тренерам приходилось заботиться главным образом о том, чтобы обеспечить сборную команду зачетниками. Перед соревнованиями обычно начинались поиски спортсменов. Тренеры ходили по школам, уговаривали выступать в состязаниях тех учащихся, которые на вид выглядели покрепче, хотя легкой атлетикой не занимались. В команду вербовались гимнасты, баскетболисты, футболисты. Положение изменилось с приходом в школу любящих и знающих свое дело специалистов: А. Счастливого, Ю. Комякова, Т. Скибицкого и др.

Свою работу мы начинаем с поисков способных детей, которых стараемся привлечь в ДСШ. Отбираем ребят в общеобразовательных школах в течение всего года. В ДСШ занимается 254 учащихся. Эти ребята оформлены приказом. Кроме того, наши тренеры ведут еще по две группы ребят 4—5-х классов. Какую цель мы преследуем? Во-первых, чтобы не было текучести в средних и старших группах, а, во-вторых, в раннем возрасте уже через год можно выявить способности детей и привить им любовь к легкой атлетике.

Первые два года наши питомцы изучают элементы техники видов легкой атлетки, получают разностороннюю физическую подготовку. Занимаемся мы 3—4 раза в неделю. На уроках широко применяем игры типа регби, футбол, волейбол, набивной мяч (1,5—2 кг). Это дает возможность ребятам развивать быстроту, силу, ловкость и другие качества, необходимые легкоатлету. За это время выявляются способности учеников, и в дальнейшем тренировки принимают все более специализированный характер, хотя по-прежнему большое место уделяется общей физической подготовке. Старшие воспитанники тренируются по индивидуальному плану 4—5 раз в неделю. Тренировка строится в зависимости от возраста спортсмена и календаря соревнований.

На каждого учащегося заведена специальная карточка, в которой отмечаются данные медицинского контроля за состоянием здоровья, показатели контрольных испытаний по общей физической подготовке.

Важное место в воспитании юных легкоатлетов занимает организация спортивных вечеров, докладов, лекций, коллективный просмотр кинофильмов, проведение встреч с ведущими мастерами спорта, участие в соревнованиях, матчевых встречах с более сильными

ЮНОШЕСКИЕ РЕКОРДЫ ДСШ № 3 г. БРЕСТА

Вид	Юноши		Девушки	
	результат	имя, фамилия	результат	имя, фамилия
60 м	6,7	Игорь Осадчук	7,5	Зинаида Давидчик
100 м	10,8	Игорь Осадчук	12,0	Зинаида Давидчик
200 м	22,8	Валерий Почекуев	25,2	Тереза Котелок
400 м	52,7	Евгений Олейник	57,7	Полина Рубашевская
800 м	2.00,6	Казимир Вольщияняк	—	—
1500 м	4.06,8	Казимир Вольщияняк	—	—
110 м с/б и 80 м с/б	15,3	Валерий Пенза	11,9	Зинаида Давидчик
Высота	1,77	Всеволод Радченко	1,50	Наталья Хоминич
Длина	6,89	Юрий Покидов	6,03	Зинаида Давидчик
Тройной	14,57	Владимир Куркевич	—	—
Шест	3,75	Валерий Пенза	—	—
Ядро	14,47	Всеволод Радченко	10,64	Тамара Подалец
Диск	49,78	Всеволод Радченко	35,44	Наталья Садовская
Копье	68,52	Всеволод Радченко	39,67	Наталья Садовская
Молот	54,82	Александр Дергунов	—	—
Восьмиборье и пятиборье	4359	Сергей Полюшко	3874	Зинаида Давидчик

соперниками. Призер третьей Спартакиады народов СССР мастер спорта Виктор Балихин рассказал ребятам, как он добился высоких достижений в барьерном беге, провел с юными барьеристами специальные занятия. Частые гости в нашей ДСШ — экс-рекордсмен мира, заслуженный мастер спорта Михаил Кривонос и его ученик мастер спорта Алексей Балтовский. Олимпийский чемпион в метании молота Ромуальд Клименко не только встречался с юными легкоатлетами ДСШ, но по просьбе тренеров посетил школы города. Он рассказал ребятам о своих выступлениях на Токійской Олимпиаде и подарил им одну из своих медалей, которая отныне будет переходящим призом школы по легкой атлетике.

Высокие результаты юных легкоатлетов для тренерского состава ДСШ не самоцель. Спорт — одно из средств гармонического воспитания подрастающего поколения. Тренеры интересуются, как их воспитанники учатся, как ведут себя в школе, в общественных местах, дома. Предмет их постоянной заботы — укрепление здоровья детей, развитие физических способностей.

Расскажу о двух моих учениках. Марии Дерунец родители категорически запрещали заниматься спортом, ссылаясь на то, что у нее слабое здоровье (Мария несколько раз в течение года болела воспалением легких). Я и классный руководитель Алла Семеновна Милова побывали дома у Марии, побеседовали с ее родителями, после чего они разрешили дочери посещать ДСШ. Прошло 3 года, здоровье Марии значительно улучшилось, она перешла в десятый класс, выполнила норматив второго разряда в метании копья (37,72) и включена в состав сборной команды области по легкой атлетике.

И еще один пример. Владимир Чернявский (средняя школа № 18) часто болел (ревматизм и недостаточность митрального клапана). По совету врача Брестского диспансера Клавдии Васильевны Лариной Володя пришел ко мне в группу. Первые шаги в спорте, безусловно, были трудные, занятия велись под наблюдением главного врача диспансера А. Мякоты, который в прошлом был хорошим легкоатлетом. Прошел год, и юноша стал неузнаваем. Перестал болеть, и вскоре выполнил норматив второго разряда в беге на 100 м — 11,6.

Не успокаиваться на достигнутом, шире привлекать к занятиям физической культурой и спортом школьников — такова задача дня. Что для этого следует делать? Прежде всего, создать специализированные школы по видам спорта и развивать в общеобразовательных школах легкую атлетику. Очень нужна в городе единая легкоатлетическая школа, где могли бы продолжаться занятия выпускники ДСШ.

Желательно было бы летом организовывать для учащихся ДСШ спортивно-оздоровительные лагеря, где ребята смогли бы хорошо отдохнуть, укрепить свое здоровье и под руководством опытных тренеров совершенствовать мастерство в избранном виде спорта. У «королевы спорта» летних каникул быть не должно.

Михаил ТУР,
мастер спорта

г. Брест

Наука
и спорт

ВАШ ВЕС

УЧЕННЫЕ установили несомненную связь между физическим покоем, с одной стороны, и полнотой, сердечно-сосудистыми заболеваниями и развитием раннего склероза, с другой. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, быстро «сдаст» сердце, появляются одышка, обильное потоотделение, резко выраженная слабость. Образуется как бы «закопченный круг»: вначале человек тучнеет, потому что мало двигается, а потом мало двигается, потому что мешает тучность.

Существует одно средство, спасительное как для полных, так и для худощавых людей. Этот рецепт — занятие физической культурой и спортом, которые в сочетании с правильным режимом, с соблюдением правил личной гигиены и рационального питания, оздоравливают, укрепляют и совершенствуют весь организм.

Физические упражнения развивают внутренние органы, улучшают их деятельность, усиливают обмен веществ. Толстого они заставляют похудеть, худого преобразуют в мускулистого атлета, сутулого — выпрямляют. Некоторые женщины еще считают, что мускулы, широкие плечи — это что-то мужеподобное, не женственное. Однако именно сильные мышцы в состоянии покоя создают естественный корсет и красивые формы тела, делая его эластичным, более гибким и подвижным. Натянутая и тонизирующая кожу, они разглаживают морщины.

Слабы ты или силен, молод или стар, все равно — приступай к упражнениям сразу, лучше сегодня, чем завтра. Очень важно заниматься не от случая к случаю, а регулярно, всю жизнь. Чтобы спорт стал удовольствием и потребностью, чтобы каждый постоянно испытывал так называемое «чувство мышечной радости».

Наряду с занятиями спортом для регулирования веса огромное значение имеет и правильное питание. О правильном питании И. П. Павлов говорил следующее: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде — есть неблагоразумие; истина здесь, как и всюду лежит посередине: не увлекаться, но оказывать должное внимание. Многие болезни человеческого организма происходят от «обжорства» и пренебрежения при этом активными и систематическими физическими упражнениями, а также от неправильного образа жизни и вредных привычек. Это наиболее тяжело сказывается на людях умственного труда, особенно после 35—40 лет».

Чтобы избежать излишнего нарастания веса, который с возрастом стабилизируется и удерживается много лет примерно на одном уровне, необходимо разумно ограничивать себя в еде. Как питаться, чтобы это ограничение не было тягостным и не причинило ущерба здоровью? В первую очередь нужно

снизить калорийность рациона за счет жиров и углеводов, сохранив в нем нормальное соотношение белков и повысить содержание витаминов и минеральных солей.

Белки являются пластическим материалом для постройки тканей и клеток. Достаточное их количество усиливает сопротивляемость организма к инфекциям, стимулирует кроветворение и используется при синтезе ферментов и гормонов. Наиболее полноценными являются животные белки — в мясе, рыбе, яйцах, молоке. Они должны составлять половину суточного рациона. Потребность организма в белках можно удовлетворять также за счет продуктов растительного происхождения — картофеля, капусты, различных круп. Примером может служить такая белковая смесь, как гречневая каша с молоком, содержащая много полезных для организма аминокислот. Подросткам полезно давать время от времени орехи, подсолнух, где есть аминокислота (аргинин), влияющая на рост. Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее питание.

Жиры играют роль энергетического материала — источника теплообразования. «Сгорая» в организме, они дают в 2,5 раза больше калорий, чем такое же количество белков и углеводов. Особенно много жиров расходуется при болезнях, недостаточном питании. Возрастает потребность в жирах и в холодное время года, особенно при интенсивной физической работе.

Избавиться от лишнего жира бывает очень трудно, ибо он проявляет еще одну способность — концентрироваться и надолго задерживать в себе ядовитые, вредные вещества, проникающие в организм с загрязненным воздухом, водой и пищевыми продуктами.

Жиры перевариваются и усваиваются нашим организмом неодинаково: куриный и гусиный усваиваются до 98%, сливочное масло — 97%, бараний жир — 90%. Хуже усваиваются растительные жиры. Однако наличие их в пище совершенно необходимо, так как в них содержатся необходимые организму незаменимые жирные кислоты (линолевая, линолиновая и др.), которые наш организм не может получить из других веществ.

Углеводы также являются энергетическим материалом. Поступая в виде полисахаридов (крахмал, гликоген), они подвергаются гидролизу в желудке и проникают в кровь в виде моносахаридов (глюкозы). Запасы гликогена находятся в печени, мышцах и других органах. Они «хорошо горят», легко освобождая энергию, поэтому незаменимы для спортсменов при мышечной работе, питая центральную нервную систему. Избыток их превращается в жир.

Если диета направлена на уменьшение «прихода» в организм источников жира, то следует ограничивать поступление углеводов. Сладости не должны превышать 50 г в сутки.

Календарь крупнейших всесоюзных и

Президиум Федерации легкой атлетики СССР рассмотрел и утвердил календарный план соревнований по легкой атлетике на 1966 г. Каковы основные направления этого плана? Что отличает этот план от планов прошлых лет? Прежде всего, план значительно расширен. Он включает в себя 25 крупнейших всесоюзных соревнований, не считая международных встреч, в которых примут участие советские легкоатлеты у себя дома и за рубежом.

Уже одна эта цифра говорит о масштабах нового календаря (в календаре 1965 г. таких соревнований насчитывается не более 10). Но это только комплексный показатель, хотя и весьма внушительный. Главное же заключается в том, что новый календарь предусматривает всесоюзные соревнования для трех возрастных групп: юношей, молодежи (юниоров) и взрослых спортсменов. При этом соревнования планируются как в подготовительном, так и в соревновательном и в так называемом переходном периодах. И в этом мы видим новое качество календаря, обеспечивающего круглогодичную, достаточно гибкую, методически оправданную соревновательную практику.

Юные легкоатлеты выходят на всесоюзную арену двумя возрастными группами — 15—16 и 17—18 лет. Они будут соревноваться в закрытом помещении по программе многоборий, произвольно составленных самими тренерами из видов обычной легкоатлетической программы. Творчество тренеров здесь будет сочетаться с обязательными для всех методическими принципами подготовки юных спортсменов. Летняя программа предусматривает выступления в отдельных видах для старших юношей и многоборья для 15—16-летних. Старшие юноши будут стартовать и пробовать свои силы на двух классических «средних» дистанциях: 800 и 1500 м, а также примут участие в беге на 3000 м (гладкой дистанции).

Молодежная группа (юниоры) в возрасте 19—20 лет будет также участвовать в двух первенствах — зимнем и летнем. К этой группе будут предъявлены повышенные требования, связанные с насущной необходимостью дальнейшего спортивного совершенствования.

У взрослых легкоатлетов центральным событием года (не считая личного первенства страны) станут матчи олимпийских команд ДСО и физкультурных

Соревнования	Дата	Место проведения
Соревнования юношей и девушек 1948—1949 гг. рождения в союзных республиках, городах Москве и Ленинграде (в закрытом помещении)	6—8 января	По планам спортсоюзов республик, городов Москвы и Ленинграда
Всесоюзные и республиканские соревнования ДСО и ведомств (в закрытом помещении и на стадионах)	10—20 февраля	По планам ДСО и ведомств
Всесоюзные лично-командные соревнования с участием спортсменов союзных республик, городов Москвы и Ленинграда (в закрытом помещении): Молодежи (1946—1947 гг. рождения) Юношей и девушек (1948—1949 и 1950—1951 гг. рождения)	24—27 февраля 24—27 марта	Ленинград Саратов
Лично-командное первенство по кроссу в союзных республиках, городах Москве и Ленинграде	13 февраля	По планам спортсоюзов республик городов Москвы и Ленинграда
Международные соревнования в закрытом помещении СССР — Великобритания	11—12 марта	Первенство СССР по кроссу с участием спортсменов союзных республик, городов Москвы и Ленинграда (взрослые и молодежь 1946—1947 гг. рождения)
Всесоюзные лично-командные соревнования с участием спортсменов ДСО и ведомств (в закрытом помещении)	12—13 марта	Ессентуки
Кросс на приз газеты «Правда» (Массовые соревнования в союзных республиках, городах Москве и Ленинграде)	25—27 марта	Ленинград
Матч олимпийских команд ДСО и ведомств	15 марта — 1 мая	По планам спортивных союзов
Всесоюзный кросс на приз газеты «Правда» с участием команд городов	26—28 апреля	Сочи
Международные соревнования по бегу на призы газеты «Правда»	14—15 мая	Москва
Лично-командные соревнования в союзных республиках, городах Москве и Ленинграде	21—22 мая	Москва
Традиционные весенние матчи:	10—20 мая	По планам спортивных союзов
Центральная зона: РСФСР — Украинская ССР Москва — Ленинград	27—29 мая	Краснодар Москва
Закавказская зона: Грузинская, Азербайджанская, Молдавская и Армянская ССР	«	Ереван
Среднеазиатская зона: Узбекская, Казахская, Киргизская, Таджикская, Туркменская ССР	«	Душанбе
Прибалтийская зона: Белорусская ССР, Литовская ССР, Латвийская ССР, Эстонская ССР	«	Вильнюс

КАЛЕНДАРЬ ГОДА 1966-го

Полным людям рекомендуется заменять крупы овощами, особенно картофелем, где крахмала в 3—4 раза меньше, чем в крупе и хлебе. Картофель, между прочим, усиливает выделение жидкости из организма, что очень важно для профилактики избыточного веса. Наконец, картофель — надежный, а подчас основной источник (особенно в зимнее время) натурального витамина «С», который способствует повышению спортивной работоспособности, препятствует развитию утомления даже при однократном приеме значительного количества его. Это подтверждается проведенными наблюдениями за стайерами, получавшими аскорбиновую кислоту перед стартом. Их спортивные показатели были лучше, чем у тех, кто ее не получал.

В отличие от других витаминов, «С» не сохраняется долго в организме, его обязательно надо пополнять каждый день. Суточное потребление — 50 мг. Спортсменам при напряженной тренировке необходимо 150—200 мг, а в период соревнований даже до 250—300 мг. Повышается потребность в нем и при различных инфекционных заболеваниях, в частности при гриппе.

Многие, тяготясь лишним весом, стремятся максимально ограничить прием жидкости, не считаясь с жаждой. Это неверно. Жажда указывает на недостаток в организме свободной воды, особенно солей, необходимых для нормального течения обменных процессов. Нормальная суточная доза соли — 10—15 г. В жаркое время она повышается до 20—25 г.

Недостаток соли ведет к нарушению водного обмена. Ткани нуждаются в жидкости, но не могут удержать ее. Происходит повышенный ее круговорот, что перегружает работу сердца, почек, способствует «вымыванию» из организма полезных веществ: соли, витаминов. Обильное потоотделение ведет к слабости, быстрой утомляемости и падению трудоспособности.

Ежедневно из организма через почки, легкие и потовые железы выделяется 2,5—3 л жидкости. Таков должен быть и суточный рацион. Учитывая и ту жидкость, которая проникает с пищей, не следует пить часто и много, без особой в этом нужды. Жажду надо утолять небольшими порциями. Иногда только попить рот. Не рекомендуется пере-

саливать пищу, злоупотреблять солениями, копченостями, пряностями.

Сегодня исследователи почти убеждены: потребление соли в разумных пределах — одно из средств профилактики гипертонической болезни. А умеренное питание способствует значительному продлению человеческой жизни. Но переходить на субкалорийную диету и суровый питьевой режим, нужно постепенно, давая организму время привыкнуть и перестроиться на новые нормы. Зато вес, достигнутый таким образом, стойко сохраняется.

Возможно, кое-кто, борясь с нарастающим весом попытается есть как можно реже. Недавно в Праге группой врачей проведены опыты на 450 здоровых мужчинах, из которых одни принимали пищу дважды в сутки, а другие то же количество ее через каждые 4 часа. В результате этого — первые прибавили в весе, а у людей, питавшихся более часто, вес не изменился.

Исследователи полагают, что организм человека, принимая пищу в небольших количествах, способен быстро ее переработать. Человек, который ест 2 раза в сутки, перегружает пищеварительную систему, и она реагирует на

Международных соревнований в 1966 г.

Соревнования	Дата	Место проведения
Всесоюзные соревнования школьников «Олимпийская весна»	Май	На местах
Лично-командные первенства союзных республик, городов Москвы и Ленинграда	10—20 июня ✓	По планам спортивных союзов
Пробег на приз газеты «Труд» (30 км)	12 июня	Москва, по планам ВС ДСО профсоюзов
Соревнования по ходьбе на 30 км на приз журнала «Спортивная жизнь России»	12 июня	Москва, по планам спортивного союза РСФСР
Республиканские лично-командные соревнования ДСО и ведомств	18—30 июня ?	По планам ДСО и ведомств
Всесоюзные и международные соревнования на приз братьев Знаменских с участием спортсменов ДСО и зарубежных спортсменов	1—3 июля ✓	Ленинград
Всесоюзные лично-командные соревнования молодежи (1946—1947 гг. рождения)	22—24 июня ?	Рига
Лично-командные первенства ДСО и ведомств	10—20 июля ?	По планам ДСО и ведомств
Всесоюзные лично-командные соревнования юношей и девушек (1948—1949 и 1950—1951 гг. рождения)	14—17 июля ?	Вильнюс
Международные соревнования между сборными СССР — США	24—25 июля	США
Всесоюзные студенческие игры	3—6 августа ✓	Минск, по плану ДСО «Буревестник»
X Всесоюзная спартакиада учащихся профессионально-технических училищ	7—11 августа ?	Ленинград, по плану ДСО «Трудовые резервы»
Матч олимпийских команд ДСО и ведомств	18—21 августа ?	Тбилиси
Международные соревнования между сборными командами СССР и Франции	27—28 августа ?	Тбилиси
Первенство Европы (мужчины и женщины)	14—18 сентября	Венгрия
Всесоюзная спартакиада сельских спортсменов	22—25 сентября	Ставрополь
Личное первенство СССР с участием спортсменов ДСО и ведомств	13—17 октября ✓	Ленинкан
Матч олимпийских команд ДСО и ведомств	20 октября ✓	Ленинкан
Всесоюзный массовый профсоюзно-комсомольский кросс (массовые соревнования)	август — сентябрь	По планам ДСО и ведомств
Финальные соревнования	23 октября ?	По планам
Всесоюзные соревнования «День эстафет» на приз газеты «Советский спорт» между командами городов:	ноябрь	Кисловодск
Мужчины — 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м		
Женщины — 4×100 м, 4×200 м, 3×800 м		

организаций ведомств. Матчи эти одновременно являются смотром резервов и работы спортивных организаций по развитию высшего спортивного мастерства. Победу в матчевых встречах одержит именно та организация, в которой мастерство спортсменов стоит на более высоком уровне. Вводятся поощрительные очки для спортсменов, которые выполнят на этих состязаниях нормативы мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидата в мастера, 1 разряда.

Таким образом, пресловутый зачет по нормативу 1 разряда заменится более объективными показателями качества работы. Матчи олимпийских команд будут проведены в апреле и августе. Сезон будет завершен соревнованиями в эстафетном беге в ноябре на призы газеты «Советский спорт».

Опыт сильнейших зарубежных спортсменов показывает, насколько необходимо круглогодичное участие в крупных соревнованиях. В связи с этим календарь для членов и кандидатов в сборную команду страны значительно расширяется.

Кроме всех включенных в календарь соревнований запланировано значительное количество местных встреч, выезд групп спортсменов для участия в соревнованиях за рубежом, приглашение ведущих легкоатлетов мира в Советский Союз. Так, например, только в январе запланировано 4 соревнования, в которых будут принимать участие сильнейшие спортсмены страны и зарубежные гости. Два соревнования будут проходить во Дворце спорта в Москве, одно в Каунасе, одно в Риге.

Впервые в истории предполагается выезд группы наших бегунов на длинные и средние дистанции в Австралию и Новую Зеландию, где они встретятся с сильнейшими бегунами мира. Также впервые советские спортсмены примут участие в знаменитом Бостонском марафоне в США, в соревнованиях по многоборью в ФРГ и в ряде других ответственных соревнованиях.

Такая практика выступлений членов сборной команды страны за рубежом, безусловно, будет способствовать лучшей тактической и технической их подготовке, поможет приобрести необходимый соревновательный опыт, ознакомиться с практикой подготовки лучших спортсменов мира.

Азарий ГЕРЧИКОВ,
заместитель председателя
Федерации легкой атлетики СССР

КАЛЕНДАРЬ ГОДА 1966-го

сильный голод накапливанием и откладыванием жира.

Вид спорта, наиболее полезный для регулирования веса, — это легкая атлетика, включающая в себя широкий набор всевозможных движений, которые подходят всем желающим, с любой конституцией и темпераментом.

Особо полезен бег — основа легкой атлетики. Он не может быть противопоказан ни сильным, ни слабым, ни полным, ни худощавым, ни молодым, ни старым. Во время бега работают почти все мышцы человеческого организма, которые, требуя много энергии и большого притока кислорода, стимулируют деятельность внутренних органов и систем. Оживляют обмен веществ, форсируя внутренние ресурсы организма, сжигая излишки жира.

Утро каждого тучного человека должно начинаться с пробежки на 500—600 м за 2—3 мин. После чего следует проделать специальные упражнения, о которых речь пойдет ниже. Кроме этого, 2—3 раза в неделю во второй половине дня, после напряженного умственного труда и мышечного безделья, надо один час посвятить тренировке на стадионе. Какой бы вид легкой атлетики

вы ни избрали, занятия следует начинать с разминочного бега (400 м) и в заключительную часть тренировки включить продолжительный бег (до 1000 м).

Девушкам и юношам в 20 лет доступны и необходимы быстрые, сильные и ловкие движения: бег на короткие дистанции, с барьерами, прыжки в длину и высоту, метания.

Взрослые люди, приближающиеся к 40 и более годам, не имеют той быстроты реакции и мышцы их теряют эластичность, если до этого они не занимались систематически спортом. Им подойдут средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Но для всех возрастов мужчин и женщин, независимо от конституции и привычек, приятны и желательны еженедельные загородные кроссы. В зависимости от подготовленности, пола и возраста меняется темп бега, его продолжительность и рельеф дистанции.

Кроссы для подростков должны быть непродолжительными (30—40 мин.), в чередовании с подвижными играми, эстафетами и соревнованиями в прыжках, метаниях. Для людей старшего возраста бег может быть продолжительным (до 1 часа), но равномерным, с пе-

реходом на шаг и чередованием бега с разнообразными упражнениями на местности.

Систематические тренировки в сочетании с правильным режимом и умеренным питанием не заставят долго ждать результатов. Первую же неделю вы катастрофически начнете худеть за счет выжимания из тканей лишней воды и таяния избыточного жира. Через месяц почувствуете себя намного легче. Вы сможете легко взбежать по лестнице, пропадут одышка, вялость, лень. Начнут вырисовываться мышцы. Походка и движения станут энергичней и изящней.

Но не спешите перешивать свои костюмы и платья. Через 2—3 месяца бурное падение веса приостановится. Организм, освободившись от излишков, начнет расплавлять и растаскивать токком крови инертную жировую ткань и трансформировать ее в высокоорганизованную мышечную, которая по объему занимает значительно меньше места, но более весома.

У тучных пожилых людей происходит то же самое, но не так интенсивно. Все это потребует времени и настойчивости

О ЧЕМ РАССКАЗАЛИ ЦИФРЫ

К ИТОГАМ ВСЕСОЮЗНОГО КОНКУРСА НА ЛУЧШЕЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СПИСКАХ 100 СИЛЬНЕЙШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТРАНЫ В 1964 г.

6 июня 1963 г. Президиумом Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР было принято постановление «О состоянии легкоатлетического спорта в стране и мерах по дальнейшему его развитию». В числе других мер было решено: «...разработать положение об организации всесоюзного конкурса между республиканскими советами Союза, Центральными советами ДСО и ведомственными организациями на лучшее представительство указанных организаций в списках 100 лучших спортсменов страны за каждый год».

Федерация легкой атлетики утвердила положение, согласно которому республиканские советы, ДСО и физкультурные организации ведомств распределены по четырем группам, соответственно публикуемым здесь итоговым таблицам. Победителем конкурса признается организация, получившая наибольшее количество очков по 4 разделам:

1. За каждого легкоатлета, вошедшего в списки 100 лучших — 1 очко.

2. За каждого спортсмена, показавшего результат, равный или превышающий норматив мастера спорта — 1 очко.

3. За каждого легкоатлета, вошедшего в списки 10 лучших очки начисляются следующим образом: 1-е место — 11 очков, за 2-е — 9, за 3-е — 8 и т. д. Если несколько спортсменов делят места, то сумма очков за все эти места между ними делится.

4. За каждого юношу и девушку, вошедших в списки десяти лучших юных легкоатлетов за год — по 2 очка.

На основании представленных протоколов соревнований на первенство республик, городов Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств, а также списков лучших легкоатлетов всех спортивных организаций, места распределились соответственно приводимым ниже таблицам.

Победители конкурса определялись как по общему первенству, так и раздельно среди мужчин, женщин, юношей и девушек.

Взрослые спортсмены Российской Федерации завоевали первенство в конкурсе, увеличив свое представительство в списках 100 лучших легкоатлетов СССР. Так, если в 1963 г. им принадлежало 25,35% всех мест, то в 1964 г. этот процент повысился до 26,32%. Все же уровень 1960 и 1961 г., когда им принадлежало соответственно, 27,17% и 27,81%, не достигнут.

Украинские легкоатлеты также увеличили процент занимаемых в списках мест с 20,49% до 21,05%. Они завоевали первое место по числу юношей, вошедших в десятки и поделили 1—2 места со спортсменами России среди девушек.

Москвичи вот уже четвертый год подряд улучшают свое положение (1960 — 12,92%, 1961 — 13,14%, 1962 — 13,78%, 1963 — 13,48%, 1964 — 14,32%), но они еще далеки от уровня хотя бы 1952 г., когда им принадлежало первенство по количеству мест в списках, а общий процент москвичей составлял 21,58 от всего состава 100 лучших за год. Следует все же отметить, что москвичи занимают большинство мест в списках сильнейших — 10 лучших легкоатлетов 1964 г.

Ленинградцы достигли наименьшего удельного веса в списках. Вот количество мест, занятых ими в списках 100 лучших в последние годы: 1952 — 500 мест (14,50%), 1956 — 469 (13,35%), 1960 — 486 (12,26%), 1961 — 443 (11,32%), 1962 — 461 (11,65%), 1963 — 562 (11,77%), 1964 — 438 (10,95%).

Так обстоит дело в республиках и городах первой группы. Во второй группе первенства добились эстонцы, отстали на второе белорусов. Эстонские легкоатлеты не только завоевали больше всего мест в списках среди участников второй группы, но и достигли наибольшего числа результатов мастера спорта и заняли наилучшее положение в «десятиках» нашей

страны. Хуже обстоит дело в самой северной из наших прибалтийских республик с подготовкой юных легкоатлетов, где они заняли предпоследнее в группе место. Первенство среди юношей в этой группе заняли белорусы, а среди девушек — спортсмены Латвии.

Растеряли свои традиции легкоатлеты Грузии, которые среди юных атлетов, где они всегда числились среди сильнейших и даже выигрывали первенство СССР, теперь оказались на последнем месте.

Третью группу республик возглавили азербайджанцы. Они уступили только одно первое место — по подготовке девушек. Здесь первенство принадлежит спортсменкам Киргизской ССР. Особенно следует обратить внимание на полный провал туркменских легкоатлетов, которые по всем разделам конкурса заняли последние места.

В первой группе ДСО и физкультурных организаций ведомств борьба за первенство очень интенсивно велась всеми входящими в нее организациями. «Буревестник» обладает наибольшим числом мест в списках 100 лучших легкоатлетов сезона за 1964 г. как среди мужчин, так и среди женщин, но студенческое общество проиграло своим соперникам из «Динамо» и по подготовке мастеров, и по достижениям сильнейших десятии, и особенно значительно, по работе с юношами. И это, несмотря на то, что вся способная молодежь страны находится, в основном, в вузах. По-видимому, неудовлетворительно поставлена в высших учебных заведениях спортивная работа с первокурсниками, а все внимание кафедры физического воспитания уделяют сборным командам своих институтов.

Динамовцы из года в год отвоевывают в списках лучших легкоатлетов страны все больше мест. Обогнав в 1961 г. ДСО «Труд», «Динамо» занимало на 337 мест в списках меньше, чем лидировавший «Буревестник». Затем из года в год это отставание стало уменьшаться: 1962 г. — на 172 места меньше, 1963 г. — на 106 и 1964 г. — на 96 мест. Легкоатлеты «Динамо» показали наибольшее количество мастерских результатов и заняли больше мест в списках 10 сильнейших, чем спортсмены других обществ. Это, а также лучшая работа с юными атлетами, вывело динамовцев на первое место в конкурсе. Они получают четыре приза, оставляя «Буревестнику» только один приз — за лучшие показатели женщин.

По второй группе победу заслуженно завоевало ДСО «Авангард». Только один приз отвоюет у авангардцев сумело ДСО «Даугава» — за лучшие показатели девушек.

«Красное знамя» стало победителем конкурса по 3-й группе. Нужно иметь в виду, что 13 очков из 23, то есть больше половины, им принес олимпийский чемпион в метании молота Ромуальд Клим. Но заняв общее первое место и первое место среди мужчин, «Красное знамя» поделило 6—8 места среди женщин и не получило ни одного очка за работу с юными спортсменами. Первое-второе места поделили среди женщин «Нефтяник» и «Таджикистон», среди юношей — «Нефтяник» и «Молдова». Первенство среди девушек досталось ДСО «Алга».

В четвертой группе спортивных обществ (сельских) по праву первенствовало ДСО «Варпа». Уступив первое место среди девушек обществу «Йиуд», оно завоевало право на получение четырех призов по всем другим показателям. Интересно, что на долю ДСО «Варпа» досталось больше очков (34), чем победителю по третьей группе ДСО «Красное знамя» (23).

Конкурс показал, что есть еще ДСО, которые не имеют своих представителей в списках 100 сильнейших. Это сельские общества Азербайджанской ССР — «Мэхсул», Армянской ССР — «Колтнтесанан» и Туркменской ССР — «Колхозчи». Следует отметить также слабость легкоатлетов одного из Всесоюзных спортивных обществ — «Водника», которое заняло последнее место во второй группе.

Конкурс закончился, но конкурс продолжается, ибо Центральный совет объявил этот конкурс ежегодным, с вручением победителям переходящих призов. За подъем результатов, улучшение массовости спортивного мастерства, за подготовку сильнейших спортсменов в стране и воспитание юных спортсменов предстоит и в дальнейшем упорная борьба.

Илья ЛОКШИН
(Лаборатория учета и анализа спортивных достижений при кафедре теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФК)

вдвое больше. Но много выхода нет — ничто, кроме бега на свежем воздухе, не поможет вам столь эффективно.

Наглядным примером могут послужить две девушки, тренировавшиеся у меня в ДСШ Красногвардейского района Москвы. Две сестры пришли заниматься легкой атлетикой одновременно. Старшая, 17 лет, была тучная, степенная. Младшая, 15 лет, худенькая, очень подвижная. Первая упорно и настойчиво тренировалась, много бегала. За год она превратилась в легкую энергичную спортсменку. Вторая занималась урывками, не желая преодолеть лень при малоинтересных упражнениях, и, наконец, бросила вообще. И когда я их увидел снова через 5 лет, они по комплекции как бы поменялись местами.

Добившись в результате систематических занятий хорошей спортивной формы, спортсмен имеет постоянный

вес, что является признаком здоровья. Нормальным считается вес в килограммах, соответствующий росту в сантиметрах минус 100, с отклонением до ± 5 —10 кг.

Потеря в весе, в сочетании с другими характерными симптомами (быстрая утомляемость, потеря аппетита, нежелание тренироваться и т. д.) должны насторожить, как первый признак перетренировки. Она почти никогда не наблюдается у начинающих. Опасность ее возникновения нарастает по мере улучшения состояния тренированности, когда спортсмен приближается к пределам индивидуальных возможностей и появляется при однообразном построении тренировок, нарушении режима питания и сна, при физической или психической травме. Но чаще, при попытке улучшить спортивные достижения путем форсированных нагрузок. Эта неэкономная затрата энергии значительно исто-

щает запас в организме гликогена, жир и ведет к потере веса.

Это можно предотвратить, умело чередуя упражнения, подбирая их в правильной последовательности и этим поддерживая высокий уровень работоспособности.

Еще тяжелее организму пережить резкое прекращение систематических тренировок. Это напоминает покушение на самоубийство, так как вдруг нарушается весь слаженный аппарат. Все начинает претерпевать обратное развитие. Отключена вся мышечная система, которая, сокращаясь, помогает прогонять кровь по сосудам — играет роль второго сердца.

Установлено, что после прекращения тренировки спустя 3 месяца, неупражняющаяся мышца теряет силу в среднем до 72%, спустя 6 месяцев — до 53%, 9 месяцев — до 42,7%, 12 месяцев

Окончание на стр. 28.

**ТАБЛИЦА ВСЕСОЮЗНОГО КОНКУРСА НА ЛУЧШЕЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
В СПИСКАХ 100 СИЛЬНЕЙШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТРАНЫ 1964 ГОДА**

Место	Организации	100 сильнейших			Мастерские результаты			10 сильнейших			Подготовка юношей		Итого очков	
		очки	количество		очки	количество		очки			очки	в списках 10 лучших		
			мужчин	женщин		мужчин	женщин	всего	мужчин	женщин		юношей		девушек
Республики														
1 группа														
1	РСФСР	1053	736	317	184	124	60	458,66	291,83	166,83	142	48	23	1837,66
2	УССР	842	587	255	158	122	36	396,74	319,16	77,58	156	55	23	1552,74
3	Москва	573	412	161	115	74	41	521,71	353,96	167,75	60	19	11	1269,71
4	Ленинград	438	288	150	84	52	32	348,60	203,10	145,50	68	20	14	938,60
ДСО и физкультурные организации ведомств														
1	Динамо	722	489	233	171	112	59	526,41	343,83	182,58	142	46	25	1562,41
2	Буревестник	818	529	289	138	100	38	401,93	243,93	158,00	42	13	8	1399,93
3	Советская Армия	507	432	75	99	82	17	442,30	390,30	52,00	2	1	0	1050,30
4	Спартак	479	319	160	82	47	35	263,83	170,33	93,50	82	26	15	906,83
5	Труд	480	321	159	79	51	28	210,91	113,83	97,08	78	17	22	847,91
Республики														
2 группа														
1	Эстонская ССР	172	128	44	25	21	4	119,83	103,33	16,50	18	5	4	334,83
2	Белорусская ССР	130	96	34	33	25	8	104,00	72,00	32,00	46	12	11	313,00
3	Латвийская ССР	160	94	66	23	10	13	82,83	64,50	18,33	36	5	13	302,83
4	Литовская ССР	123	87	36	27	20	7	72,50	62,50	10,00	28	7	7	250,50
5	Казахская ССР	127	70	57	12	8	4	30,66	20,16	10,50	26	4	9	195,66
6	Грузинская ССР	86	61	25	15	14	1	38,50	38,50	0	16	6	2	155,50
ДСО и физкультурные организации ведомств														
1	«Авангард»	216	143	73	44	34	10	82,83	63,33	19,50	42	16	5	384,83
2	«Локомотив»	188	141	47	28	22	6	79,00	55,00	24,00	32	9	7	327,00
3	«Калев»	107	80	27	19	15	4	110,33	93,83	16,50	4	1	1	240,33
4	«Даугава»	78	46	32	14	7	7	71,83	56,50	15,33	24	3	9	188,83
5	«Трудовые резервы»	97	81	16	18	16	2	52,00	52,00	0	20	9	1	187,00
6	«Жальгири»	65	40	25	11	8	3	23,00	13,00	10,00	14	3	4	113,00
7	«Урожай»	19	13	6	2	1	1	7,00	7,00	0	2	0	1	30,00
8	«Водник»	11	8	3	2	1	1	0	0	0	2	1	0	15,00
Республики														
3 группа														
1	Азербайджанская ССР	75	48	27	16	12	4	30,83	20,83	10,00	22	11	0	143,83
2	Узбекская ССР	73	52	21	9	7	2	11,00	6,00	5,00	8	4	0	101,00
3	Киргизская ССР	48	28	20	6	4	2	27,00	15,00	12,00	10	1	4	91,00
4	Молдавская ССР	50	41	9	7	6	1	4,50	4,50	0	6	3	0	67,50
5	Армянская ССР	13	11	2	4	4	0	30,00	30,00	0	0	0	0	47,00
6	Таджикская ССР	27	19	8	4	4	0	16,50	16,50	0	2	0	1	45,50
7	Туркменская ССР	5	5	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	7,00
Республиканские ДСО профсоюзов														
1	«Красное Знамя»	11	9	2	1	1	0	11,00	11,00	0	0	0	0	23,00
2-3	«Молдова»	15	11	4	3	3	0	0	0	0	2	1	0	20,00
2-3	«Нефтяник»	13	7	6	2	2	0	3,00	3,00	0	2	1	0	20,00
4	«Алга»	9	5	4	0	0	0	0	0	0	2	0	1	11,00
5-6	«Енбек»	10	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,00
5-6	«Таджикистон»	10	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,00
7	«Ашхатанк»	1	1	0	0	0	0	8,00	8,00	0	0	0	0	9,00
8-10	«Гантнади»	4	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,00
8-10	«Мехнат»	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,00
8-10	«Пахтакор»	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,00
11	«Захмет»	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2,00
Сельские ДСО														
4 группа														
1	«Варпа»	32	19	13	0	0	0	0	0	0	2	0	1	34,00
2	«Колхозник»	17	12	5	2	1	1	3,00	0	3,00	0	0	0	22,00
3	«Имуд»	15	8	7	0	0	0	0	0	0	6	0	3	21,00
4	«Немунас»	6	3	3	1	0	1	0	0	0	10	3	2	17,00
5	«Кайрат»	13	4	9	1	0	1	0	0	0	0	0	0	14,00
6-7	«Колхозчу»	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2,00
6-7	«Урожай» (БССР)	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,00
8-10	«Колмеурне»	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
8-10	«Колхозникул»	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
8-10	«Хосилот»	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00

Спортивная ходьба на 20 км. Б. Хролович (СССР) 1:39.13,4; Г. Агапов (СССР) 1:39.13,6; Р. Лейрд (США) 1:42.59,4; Д. Морленд (США) 1:48.44,6. Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после четырнадцати видов: СССР — 71,5, США — 73,5.

Метание диска. Жен. Т. Пресс (СССР) 56,76 (53,74-56,76-54,76-55,99-0-0); Е. Кузнецова (СССР) 54,04 (51,50-54,04-53,04-52,76-50,50-51,90); И. Уайатт (США) 42,80 (0-0-0-42,80-0-40,02); Л. Грэхэм (США) 42,60 (33,84-39,08-41,26-41,98-42,60-42,36). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после пятнадцати видов: СССР — 79,5, США — 76,5.

Метание молота. Р. Клим (СССР) 70,36 — новый рекорд СССР (66,92-69,44-70,36-70,00-69,32-0); Т. Кондрашов (СССР) 67,56 (62,68-67,48-0-66,90-67,56-66,02); Э. Бэрк (США) 67,46 (0-0-67,46-66,34-65,42-66,84). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после шестнадцати видов: СССР — 87,5, США — 79,5.

Очки после первого дня матча: СССР — 87,5, США — 79,5. Женщины: СССР — 29,5, США — 22,5. Мужчины: СССР — 58, США — 57.

ВТОРОЙ ДЕНЬ — 1 АВГУСТА

400 м с/б. У. Коулей (США) 50,2; В. Анисимов (СССР) 50,3; Р. Уитней (США) 50,7; А. Казаков (СССР) 52,5. Очки за вид: СССР — 4, США — 7. Очки после семнадцати видов: СССР — 91,5, США — 86,5.

200 м. Жен. Э. Мак-Гуайр (США) 23,1; В. Тайес (США) 23,3; В. Попкова (СССР) 23,5; Л. Самотесова (СССР) 23,8. Очки за вид: СССР — 3, США — 8. Очки после восемнадцати видов: СССР — 94,5, США — 94,5.

200 м. Муж. А. Пламмер (США) 20,8; А. Туяков (СССР) 20,9; В. Савчук (СССР) 21,0; Д. Хайнс (США) 21,1. Очки за вид: СССР — 5, США — 6. Очки после девятнадцати видов: СССР — 99,5, США — 100,5.

Прыжки в длину. Жен. Т. Шелканова (СССР) 6,71 — новый рекорд СССР (6,70-6,71-0-6,65-6,24-0); Т. Талышева (СССР) 6,41 (0-6,28-0-6,41-0-0); В. Уайт (США) 6,30 (6,30-0-6,21-6,24-6,15-0); С. Гасс (США) 5,77 (5,71-0-0-5,56-5,77-5,76). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после двадцати видов: СССР — 107,5, США — 103,5.

Метание диска. Муж. Д. Уилл (США) 58,66 (58,66-55,80-0-53,90-0-45,96); К. Буханцов (СССР) 57,88 (54,88-56,32-0-57,82-57,88-56,76); Д. Сильвестр (США) 57,38 (57,08-56,34-57,30-0-57,38-0); В. Трусенев (СССР) 55,44 (55,00-0-0-55,44-53,83-0). Очки за вид: СССР — 4, США — 7. Очки после двадцати одного вида: СССР — 111,5, США — 110,5.

5000 м. П. Болотников (СССР) 13,54,2; Р. Шюль (США) 13,54,4; Р. Ларрье (США) 13,54,8; К. Орендас (СССР) 14,00,8. Очки за вид: СССР — 6, США — 5. Очки после двадцати двух видов: СССР — 117,5, США — 115,5.

80 м с/б. И. Пресс (СССР) 10,5; Г. Быстрова (СССР) 10,7; Р. Бондз (США) 10,9; Ч. Шеррард (США) 10,9. Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после двадцати трех видов: СССР — 125,5, США — 118,5.

1500 м. Д. Грелле (США) 3,39,2; Д. Райан (США) 3,40,4; И. Белицкий (СССР) 3,42,0; О. Райко (СССР) 3,44,4. Очки за вид: СССР — 3, США — 8. Очки после двадцати четырех видов: СССР — 128,5, США — 126,5.

800 м. Жен. Т. Дмитриева (СССР) 2,06,4; М. Мулдер (США) 2,07,3 — новый рекорд США; Т. Дунайская (СССР) 2,07,5; С. Нотт (США) 2,11,4. Очки за вид: СССР — 7, США — 4. Очки после двадцати пяти видов: СССР — 135,5, США — 130,5.

Толкание ядра. Жен. Т. Пресс (СССР) 18,46 (18,25-17,72-17,77-18,01-17,69-18,46); Н. Чижова (СССР) 16,82 (16,82-0-16,18-16,38-0-16,52); Л. Грэхэм (США) 15,28 (14,60-14,59-15,28-14,73-0-15,19); Ц. Уайатт (США) 14,00 (0-0-13,05-0-14,00-13,83). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после двадцати шести видов: СССР — 143,5, США — 133,5.

Метание копья. Муж. Я. Лусис (СССР) 85,68 (85,68-75,80-0-78,18-0-0); М. Паама (СССР) 81,18 (77,56-79,10-79,92-81,18-78,32-0); Л. Стюарт (США) 78,00 (71,66-70,88-78,00-70,74-0-75,68); У. Флерке (США) 75,30 (73,18-75,30-72,56-72,76-74,80-65,08). Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после двадцати семи видов: СССР — 151,5, США — 136,5.

Тройной прыжок. А. Золотарев (СССР) 16,50 (16,50-16,21-0-0-15,34-0); А. Уокер (США) 16,34 (15,56-15,44-15,34-16,34-15,88-0); А. Швец (СССР) 16,11 (15,93-16,11-15,86-15,53-15,73-0); Д. Хорн (США) 15,92 (0-15,59-15,92-0-13,27-0). Очки за вид: СССР — 7, США — 4. Очки после двадцати восьми видов: СССР — 158,5, США — 140,5.

3000 м с/п. В. Куданский (СССР) 8,31,8; А. Алексеюнас (СССР) 8,35,0; Д. Янг (США) 8,44,8; Д. Фишбек (США) 8,51,0. Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после двадцати девяти видов: СССР — 166,5, США — 143,5.

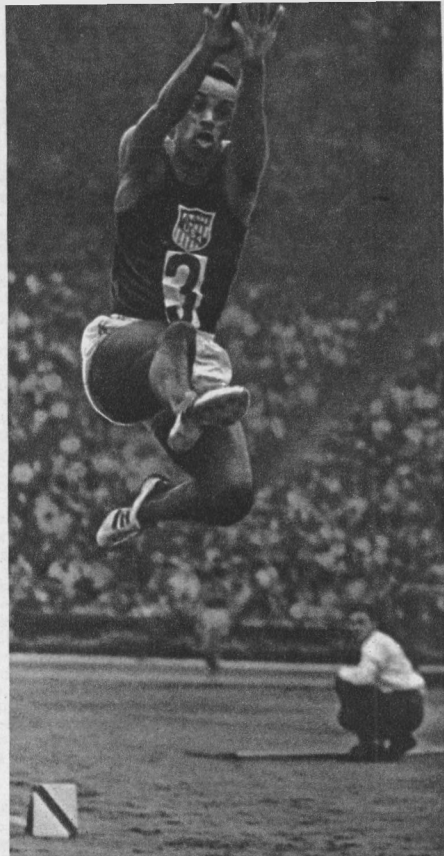
Эстафета 4×400 м. США (Л. Саундерс, Д. Лакк, Д. Оуэнс, О. Касселл) 3:05,8; СССР (А. Иванов, В. Архипчук, В. Анисимов, В. Бычков) снята. Очки за вид: СССР — 0, США — 5. Очки после тридцати видов: СССР — 169,5, США — 148,5.

Прыжки в высоту. Муж. В. Брумель (СССР) 2,18; В. Вольшов (СССР) 2,18; Э. Каразерс (США) 2,10; О. Баррелл (США) 2,10. Очки за вид: СССР — 8, США — 3. Очки после тридцати одного вида: СССР — 177,5, США — 151,5.

Десятиборье. М. Сторожено (СССР) 7883 (10,9-7,29-15,69-1,99-53,0-14,5-46,22-4-10-64,84-4-50,6); У. Тумей (США) 7729 (10,7-7,31-13,40-1,80-47,1-15,4-40,20-4-00-58,04-4-26,4); Р. Аун (СССР) 7556 (11,0-7,17-14,24-1,93-50,4-15,5-42,38-3-80-59,94-4-39,6); Р. Ходж (США) 4721 (10,6-6,84-15,98-1,75-48,6-0-39,62-0-0-0). Очки за вид: СССР — 7, США — 4. Очки после тридцати двух видов: СССР — 181,5, США — 155,5.

Очки второго дня матча: СССР — 94, США — 76. Женщины: СССР — 34, США — 21. Мужчины: СССР — 60, США — 55.

Общий счет матча: СССР — 181,5, США — 155,5. Женщины: СССР — 63,5, США — 43,5. Мужчины: СССР — 118, США — 112.



● Вновь продемонстрировал свой высокий класс лучший прыгун мира Р. Бостон.

● У Рэнди Матсона нет сейчас достойных конкурентов. Он единственный в мире спортсмен, перешагнувший в толкании ядра рубеж 21 м.

Начало на стр. 23.

цев — до 26,6% и 18 месяцев — до 1%. Следовательно, после полугодового перерыва приобретенная в процессе тренировки сила, исчезла полностью. А это оказывает влияние и на вес. Атрофированные мышцы заплывают жировой тканью.

Специальных упражнений для похудения не существует. Все зависит от интенсивности, количества повторений и продолжительности занятия.

Работающие мышцы, хорошее местное кровоснабжение разминают ткани, разбивают и сгоняют избыток жира, формируют талию и красивый рельеф мышц. Всем известны излюбленные места отложения жира: брюшная стенка, поясница, у женщин бедра. Именно эти

области надо упражнять особенно интенсивно. Ниже приводится примерный перечень упражнений, которые помогут вам обрести хорошую фигуру.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

1. Лежа на спине, поднять ноги и коснуться ими пола за головой (6—7 повторений).

2. Лежа на спине, руки распластать на полу. Поднять ноги и положить вправо. Не меняя положения рук и корпуса, поднять ноги и медленно опустить в исходное положение, а затем влево (4—6 раз).

3. Лежа на полу, полный круг вращения прямыми ногами в одну и другую стороны (4—5 раз).

4. Лежа на спине, одновременно поднять ноги, коснуться их руками (5—6 раз).

5. Сидя на скамейке и закрепив стопы, максимально прогнуться в пояснице. Руки сначала скрещены на груди, затем усложняете упражнение за счет выпрямления рук за голову и поворотов корпуса влево, вправо (10—12 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Лежа на груди, поднять прямые руки и ноги, прогнувшись в пояснице (4—5 раз).

2. Стоя на коленях, прогнуться, стараясь головой достать пола (6—7 раз).

3. Стоя ноги врозь с гантелями в прямых руках (1,5—3 кг), согнуть корпус и вращать его вправо и влево (5—7 раз).

4. Ноги вместе, руки на поясе. Вращение таза в одну и другую стороны (10—15 раз).

5. Ноги широко расставлены. Наклон корпуса далеко вперед, стараясь коснуться пола локтями рук, и далеко назад (7—8 раз).

6. Ноги на ширине плеч. Прогнувшись назад, не опуская таза, коснуться руками пяток (5—6 раз).

7. Согнуть корпус и, перебирая руками, принять положение упора лежа. 2—3 раза отжаться (6—8 раз).

8. С помощью рук приседания на одной ноге по 3—5 раз на каждой.

9. Прыжки на одной ноге.

Леонид КРАСОВ,

врач

«ОПЕРАЦИЯ М. Р.»

За рубежом

ПО неписаной традиции послеолимпийский легкоатлетический сезон несет некоторый спад в результатах. Это представляется вполне естественным: спортсмены устали после предельного напряжения олимпийских бурь, будущие олимпийцы еще только расправляют крылья. Короче говоря, рекордов ждать рано. Однако нынешний год решительно поломал привычные представления. До конца июля, то есть еще до начала основных состязаний легкоатлетического сезона, было улучшено или повторено 38 мировых рекордов! Мировые «десятки» лучших за все годы оказались решительно переключенными.

Буквально каждый день приносит сообщения о больших и малых сенсациях — очередной рекорд неумолимого Кларка, появление никому не известной «звезды», результат мирового класса, показанный представителем «легкоатлетической периферии». Впрочем, меняется и само представление о периферии. Спортсмены переделывают не только списки рекордов, но и в какой-то степени легкоатлетическую географию. Что представляла из себя, допустим, такая страна, как Кения с точки зрения легкой атлетики? Ничего! А 26 июня 1965 г. на чемпионате страны в Найроби Кипчоге Кейно пробежал 5000 м за 13.33,0. Это лучше чем мировой рекорд Владимира Куца, державшийся до середины января нынешнего года. Кейно не одиночек, он не случайное, феноменальное явление в спорте своей страны. Вторым вслед за ним на чемпионате был 19-летний Нафтали с результатом 13.40,4, третьим — 20-летний Фузе — 13.50,0, четвертым — 18-летний Ньякуйо — 13.53,0. Все это результаты высокого мирового класса. Не только на стайерских дистанциях и не только, конечно, кенийцами демонстрируются столь значительные достижения. Голландец Роб Хеескерк, например, в беге на 200 м показал 20,8, улучшив национальный рекорд, простоявший четверть века. Одиннадцать лет назад Роджер Баннистер был признан лучшим спортсменом года в мире за то, что в беге на милю первым «вышел» из 4 мин. А недавно пришло сообщение о том, что результат лучше 4 мин. достигнут в двухсотый раз.

Одним из наиболее интересных рекордов нынешнего года можно считать удивительное достижение Евы Клубуковской и Ирены Киршенштейн, которые в одном забеге пробежали 100 м за 11,1, улучшив мировой рекорд Вильмы Рудольф. 31 июля Вайомин Тайес удалось повторить этот успех. После долгих атак австралийка Памела Килборн сумела наконец, пробежать барьерную дистанцию за 10,4. Американец Рэнди Матсон в течение одного месяца установил три мировых рекорда в толкании ядра, оставив в тени все блистательные победы олимпийского чемпиона Далласа Лонга. Матсон первым преодолел границу 21 м и довел рекорд до 21,51. Два рекорда в метании молота установил Га-

рольд Коннолли — 71,07 и 71,26. Ральф Бостон вновь отодвинул флажок мирового рекорда, прыгнув в длину на 8,35. Эти достижения, а также каскад рекордов на средних и длинных дистанциях, речь о которых пойдет ниже, затмили рекордные результаты Вайомин Тайес на 100-ярдовой дистанции — 10,3, австралийки Джуди Эмур-Поллак на 440 ярдов — 52,4, скорохода из ГДР Кристофа Хёне на 30 миль (4:02.32,0) и 50 км (4:10.51,8), японского марафонца Сигемацу — 2:12.00,0, американского спринтера Томми Смита на 200 м по прямой — 20,0, эстафетных команд Стэнфордского университета — 4×110 ярдов за 39,7, университета «Бэтон Руж» — 4×440 ярдов за 3.04,5, университета Оклахомы — 4×880 ярдов за 7.18,4 и сборной Франции — 4×1500 м за 14.49,0.

Но самые волнующие события произошли в стане средневики и стайеров. Как мы уже говорили, в беге на 5000 м до середины января держался рекорд Владимира Куца — 13.35,0. Рон Кларк, явно неудовлетворенный итогами олимпийского сезона, 17 января успешно штурмовал это достижение и улучшил его на 0,2 сек. Через две недели он сбросил с нового рекорда еще 1,2 сек. А 4 июня — сразу 7,8 сек. И тут началось. Дерзкие атаки Кларка словно сорвали в глазах стайеров ореол неприступности с прежнего рекорда. За один только месяц с 4 июня по 6 июля рекорд Куца превышался 13 раз! За этот месяц полностью обновился список пяти лучших за все годы. За этот месяц пали рекорды Европы, Африки, Австралии, Великобритании, Бельгии, Франции, Норвегии, Швеции, Кении, Туниса, Италии. О значении преодоления психологического барьера можно судить хотя бы потому, что Гастон Рулантс, находясь в прошлые годы в блестящей форме, даже близко не подходил к заветному результату, а сейчас, едва оправившись после автомобильной катастрофы и впервые (!) в сезоне выйдя на старт, сразу показывает 13.34,8.

Не оказалась «в обиде» и вторая стайерская дистанция. Установив 16 июня мировой рекорд на 10 000 м — 28.14,0, Кларк почти через месяц показал совершенно фантастический результат — 27.39,4, сбросив со своего же рекорда сразу 34,6 сек. Кларк оказался первым атлетом, которому в беге на 10 000 м удалось преодолеть обе половины дистанции быстрее 14 мин. — за 13.45,0 и 13.54,4. Приводим график бега рекордсмена по километрам: 2.41,5 — 2.43,5 (5.25,0) — 2.46,0 (8.11,0) — 2.49,0 (10.58,0) — 2.47,0 (13.45,0) — 2.48,0 (16.33,0) — 2.50,0 (19.23,0) — 2.50,0 (22.13,0) — 2.46,0 (24.59,0) — 2.40,0 (27.39,4). Нет сомнения, что этот рекорд останется самым выдающимся достижением легкоатлетического года.

Под ударами Рона Кларка сдавались и рекорды на «неолимпийских» дистанциях. 3 мили он пробежал за 13.00,4, а затем преодолел 13-минутный барьер — 12.52,4. На 6 миль австралиец сперва по-

вторил свой рекорд — 27.17,8, а потом «вышел» из 27 мин. — 26.47,0. Не устоял и рекорд на 10 миль — 47.12,8.

Преодолев психологический барьер, Кларк повел за собой остальных лучших стайеров мира. Фантастический рост результатов привлек к стайерскому бегу всеобщее внимание, резко увеличилось число международных соревнований с участием сильнейших бегунов разных стран, обострилась борьба на дорожке. А это в свою очередь способствовало бурному росту результатов.

Конечно, основной фигурой на беговой дорожке оставался Рональд Кларк. Он стартовал чаще и успешнее других. «Возможности Кларка намного превосходят все, что он уже сделал, — сказал о рекордсмене олимпийский чемпион Роберт Шюль. — Дело не только в прогрессивной системе тренировки и выдающихся физических качествах австралийца, но и в его взглядах на бег и на борьбу за результат. Он не боится высокого темпа, даже если в настоящий момент и не может выдержать его до конца, не боится любых нагрузок на тренировках и во время соревнований, его не останавливают ни поражения, ни фетиш «непреодолимых» барьеров». Да, Кларк снова и снова подтверждает правоту этих слов. Он выступал на всех дистанциях, начиная от 880 ярдов и кончая марафоном. Стартовал зачастую через день, а порой и ежедневно. Состязался при любой погоде, без конкурентов и с самыми опасными соперниками, причем соглашался на самые невыгодные для себя условия.

Первая очная дуэль Кларка с Мишелем Жази, который перед тем установил европейский (3.55,5), а потом и мировой (3.53,6) рекорды на милю, европейские рекорды на 3 мили (13.05,6) и 5000 м (13.34,4 и 13.29,0), состоялась во Франции. Кларк согласился бежать слишком короткую для себя дистанцию — 2 мили, причем по джентльменскому соглашению соперники должны были попеременно вести бег. Тем самым Кларк обрек себя на неизбежное поражение, так как Жази тяготеет к средним дистанциям и обладает гораздо большей финишной скоростью. Француз действительно выиграл забег, установив сразу два мировых рекорда — на 3000 м (7.49,0) и 2 мили (8.22,6), чем во многом обязан помощи Кларка. Недаром любое выступление на дорожке выдающегося австралийского бегуна французская газета «Экип» назвала «операцией м. р.» — «операция мировой рекорд», ибо каждый старт Кларка чреват рекордным финишем, даже если лавры достанутся соперникам. Так, он едва не привел к мировому рекорду кенийца Кейно, который показал с помощью австралийца 13.26,2 — всего на 0,4 сек. хуже рекорда. Новая концепция сказывается даже тогда, когда австралиец не выходит на старт. Она несомненно помогла американцам Уильяму Миллсу и Джеральду Линдгрэну улучшить мировой рекорд на 6 миль — 27.11,6, англичанину Рональду Хиллу обновить мировые рекорды на 15 миль — 1:12.48,2 и 25 км — 1:15.22,6, немцу из ГДР Юргену Маю улучшить рекорд Питера Снелла на 1000 м — 2.16,2.

Чего еще добьется Кларк? Знаменитый тренер Перси Черутти преддекает ему на 5-километровой дистанции резуль-



14 июля на стадионе «Бишлет» в Осло Рон Кларк вышел на старт бега на 10 000 м. Рядом с ним — англичанин Джим Хоген и датчанин Клаус Бьернсен. Перед стартом Кларк вручил радиокомментатору график своего бега, рассчитанный на 28.00,0. Три бегуна устремились вперед, подбадриваемые 40 тысячами зрителей. Маленькую группу спортсменов сразу возглавил Кларк, сначала двое пытались держаться вплотную за лидером. Первый круг пройден Кларком за 65 сек., второй — опять 65 сек., третий — 64 сек., четвертый и пятый — по 65 сек., шестой круг 66 сек., потом девять кругов по 67 сек., два по 68 сек., один — 67 сек., и один — 69 сек., еще три круга по 67 сек., два по 66 сек. и финишный последний круг 61,41. Время Р. Кларка — 27.39,4. Новый феноменальный рекорд мира! По ходу Р. Кларк установил новый рекорд мира и в беге на 6 миль — 26.47,0.

Получив информацию от радиокомментатора о превышении рекордного графика, Кларк не побоялся еще больше увеличить темп. Хогена и Бьернсена австралиец обошел, первого на полтора, а второго на два с лишним круга. За четыре круга до финиша, когда Кларк обогнал датчанина Бьернсена второй раз, тот, собрав последние силы, метров 250—300 бежал рядом и немного впереди Кларка, как бы лидируя и помогая рекордсмену мира. Закончив дистанцию, усталый и счастливый Кларк стоял за финишной чертой, не реагируя на многочисленных фоторепортеров и толпу мальчишек, прорвавшихся с трибун за получением автографа. Он ждал датчанина, и когда тот финишировал, Кларк горячо поблагодарил его за поддержку, хотя она носила скорее символический, нежели реальный характер.

Вячеслав САДОВСКИЙ,
заслуженный тренер СССР

тат 13.15,0. Это отнюдь не фантазия. Ведь мировой рекорд, показанный в Лондоне в беге на 3 мили — 12.52,4, соответствует примерно 13.17—13.18 на 5000 м. Последние 172 м, на которые 5000 м превышают 3 мили, Кларк во время рекордного забега на 5-километровую дистанцию преодолел за 25,4. Если прибавить эти секунды к лондонскому результату, то получится 13.17,8. Но и это далеко не предел для Кларка.

Чем объяснить столь неслыханные успехи Кларка и других бегунов? Новозеландский тренер Артур Лидьярд, основоположник так называемой «марафонской» системы тренировки стайеров и средневики, утверждает, что все выдающиеся бегуны современности так или иначе использовали опыт новозеландцев. Возможно в этом есть доля истины. Но возьмем тех, кто наиболее отличился в беге на 5000 м за последние месяцы: Рональд Кларк (13.25,8), Кипчонге Кейно (13.26,2), Мишель Жази (13.27,6), немец из ГДР Зигфрид Херрман (13.30,4), англичанин Майк Уигс (13.33,0), Гастон Рулантс (13.34,8). Результаты выдающиеся, но каждый из этих спортсменов исповедует разные принципы подготовки, использует совершенно разные нагрузки и тренировочные средства: значит дело не только в методике тренировки. Зато все эти бегуны, да и другие средневики и стайеры, добившиеся больших успехов, отличаются высокими бойцовскими качествами, они стремятся выступать как можно чаще, «с открытым забралом» борются за высокий результат, не страшатся неудач и срывов.

Новый стиль борьбы и обилие рекордных результатов сделал стайерский

бег, пожалуй, самым популярным и зрелищным видом на состязаниях легкоатлетов. Наступил своеобразный «ренессанс» бега на длинные дистанции, лучшие традиции которого восходят к временам Ханнеса Колахмайнена и Жана Буэна, Пааво Нурми и Вилле Ритола, к эре Эмиля Затопека, к эпохе Владимира Куца и его наследника Петра Болотникова.

Все это не может не радовать. Однако радость продолжается лишь до тех пор, пока не задаешь себе довольно грустный вопрос: почему ни один из 38 мировых рекордов, установленных до конца июля, не принадлежит нашим спортсменам. Даже учитывая, что сезон для сборной СССР начинается практически только с июня, это — небывалая задержка подъема. Ведь даже в 1961 последнем олимпийском году треть всех мировых рекордов была улучшена нашими мастерами, причем пять из них — до начала августа. Наши лучшие стайеры, по мнению тренеров сборной, неплохо подготовленные к сезону, самоустранились от борьбы с сильными зарубежными соперниками. Кроме Мемориала Знаменских, на котором из опасных конкурентов был лишь поляк Лех Богушевич и венгр Йожеф Мечер, да прошедшего незамеченным старта Леонида Иванова в Париже, наши стайеры до августа ни разу не боролись на беговой дорожке с теми, кто перекраивает списки сильнейших. Победы и высокие результаты куются в борьбе. Откуда же быть победой и рекордом, если нет борьбы? Наследники Куца и Болотникова обязаны принять участие в «операции м. р.»!

Стив ШЕНКМАН

ПОРАЖЕНИЕ французских спортсменов на Римской Олимпиаде 1960 г., где в неофициальном общекомандном зачете они заняли всего лишь 14-е место, вызвало резкую критику со стороны общественности и правительственных кругов. Президент де Голль назвал эти итоги «национальным бедствием» и потребовал принять решительные меры к тому, чтобы обеспечить более успешное выступление французов в Токио.

Однако для достижения поставленной цели спортивное руководство предпочло пойти наиболее легким путем — проводить политику поддержки самых способных спортсменов, выдвижения узкой группы чемпионов. Для них были созданы все условия: организовывались сборы, международные соревнования и т. д. В привилегированное положение были поставлены и ведущие спортсмены, находившиеся на военной службе в так называемом Жуанвилльском батальоне. В то же время миллионы молодых французов не имели элементарных возможностей для занятий физической культурой и спортом.

Такая политика вызвала законную тревогу среди наиболее прогрессивной части руководителей французского спорта. Генеральный секретарь Олимпийского комитета Франции Робер Эрве прямо заявил о своем несогласии с проводимой политикой. С резкой критикой выступила Рабочая спортивно-гимнастическая федерация Франции (ФСЖТ). «Политика престижа, — говорилось в одном из заявлений руководства ФСЖТ, — сулит нам не славу, а новые поражения. Не желая предоставить средств, необходимых для развития массового спортивного движения, правительство готовит почву для новых неудач».

На Олимпийских играх в Токио команда Франции была лишь 11-й, завоевав всего одну золотую медаль в конном спорте. Правда, несколько лучше, чем в Риме, выступили в Токио французские легкоатлеты. Они заняли 10-е место (вместо 12-го в Риме), набрав 16 очков (вместо 12). Так что есть основания говорить о некотором прогрессе французского легкоатлетического спорта.

Федерация легкой атлетики Франции (ФФА) еще в ходе подготовки к Олимпийским играм 1964 г. неоднократно поднимала вопрос о необходимости создать в стране условия для развития массового спорта. Ныне, приступив к подготовке к Олимпийским играм в Мехико, руководство федерации в своем обращении к государственному секретарю по вопросам молодежи и спорта и Генеральной дирекции спорта и олимпийской подготовки писало: «Можно оспаривать необходимость определенного соотношения между массой занимающихся спортом и количеством олимпийских чемпионов, можно надеяться, что пирамиду, покоящуюся на узком основании, удастся поднять столь же высоко или даже выше пирамиды, стоящей на широкой основе. Но в этом случае вершина всегда будет неустойчивой и игры в Токио доказали, что участниками олимпийских финалов являются чемпионы, выявленные из большой массы занимающихся, изолированные же чемпионы являются исключением».

Понимая это, руководство ФФА вы-

ЗАБОТЫ "ТРЕХЦВЕТНЫХ"

нужно было перестроить деятельность федерации. В прошлом в федерации господствовали взгляды, согласно которым заниматься развитием легкой атлетики в стране должны клубы. «Наше дело,— говорили тогда руководители ФФА,— организовывать чемпионат страны и международные матчи. А для того чтобы составить национальную команду, достаточно отобрать 2—3 сильнейших легкоатлета в каждом виде». Но лишь немногие клубы, причем только столичные, располагали необходимой материальной базой.

После игр в Токио федерация активизировала работу по вовлечению новых членов. Помощь оказала и частная инициатива. Коммерческое предприятие «Пэтроль Хан» раньше других поняло, что легкая атлетика может стать для нее выгодным средством расширения своей рекламной деятельности, и учредило розыгрыш специального кубка для клубных команд. Следуя примеру «Петроль Хан», другие крупные французские фирмы также решили использовать спорт в целях рекламы. Они оказывают помощь в развитии спорта, для чего отчисляют некоторые средства из своих рекламных фондов.

Однако в связи с этим во Франции уже сейчас раздаются тревожные голоса, предупреждающие легкоатлетов от «троянского коня» помощи бизнесменов, которые уже успели превратить велосипедный «Тур де Франс» в гигантское рекламное предприятие и теперь обращают свои алчные взоры к «королеве спорта».

За последние годы число легкоатлетов выросло, хотя говорить о массовом характере легкой атлетики во Франции не приходится. В 1960 г. ФФА насчитывала в общей сложности 78 356 членов. На 1 января 1965 г. число членов составило 106 075 человек. Показательно, что

численность ФФА возросла в основном за счет молодежи и детей. В 1964 г. ФФА насчитывала в своих рядах 12 402 юниора и юниорки против 9147 в 1960 г. За этот же период число юных легкоатлетов в возрасте от 10 до 17 лет возросло более, чем вдвое (24 146 против 11 176 в 1960 г.).

Несмотря на некоторые успехи в развитии легкой атлетики, деятельность федерации по-прежнему подвергается критике. Так, газета «Экип» отмечала, что легкая атлетика не культивируется среди сельского населения, плохо поставлено физическое воспитание в школе, где необходимо коренная реформа для освобождения от «наполеоновских времен и военизированной гимнастики», следует шире привлечь к спортивной работе колледжи и университеты.

Под давлением общественности в некоторых французских школах были проведены эксперименты по реорганизации системы школьного физического воспитания. В экспериментальных классах, за счет сокращения часов на учебную программу, уделялось больше времени физической подготовке, и раз в неделю вторая половина дня целиком отводилась для занятий спортом на воздухе. Представляет интерес также опыт по организации краткосрочных выездов школьников в Альпы, где им наряду с предоставлением возможности заниматься зимними видами спорта, обеспечивалось проведение регулярных занятий по школьной программе. В этом году принято решение послать в Альпы 200 классов различных школ Парижа.

Немало юных легкоатлетов, питомцев этих экспериментальных классов, пополнили ряды клубов ФФА. Но хотя эти опыты и доказали свою целесообразность, они, как отмечала газета «Экип», «остались по существу мертвой буквой», ибо все еще не получили широкого рас-

пространения, причиной чего являются недостаточные правительственные ассигнования.

Численный рост федерации повлек за собой и рост спортивных достижений. За последние четыре года почти полностью обновилась таблица национальных рекордов. В некоторых видах французские легкоатлеты показывают результаты высокого международного класса, особенно в беге.

По мнению федерации для того, чтобы добиться успехов в Мехико, необходимо в первую очередь обеспечить физическое воспитание школьников. ФФА считает, что для детей в возрасте 6—7 лет на физическое воспитание должно отводиться ежедневно по 30 мин.; для школьников 8—10 лет — один час в день, для 11—12 лет — минимум по 6 часов в неделю (четыре занятия по часу и один раз в неделю дополнительно 2 часа для занятий на воздухе). Основой физического воспитания в школе должны быть бег, прыжки, метания и игры. Одновременно ФФА ставит вопрос об организации школьных и университетских соревнований по легкой атлетике по плану, разработанному федерацией, и о строительстве новых спортсооружений. Однако все благие пожелания наталкиваются на упорное нежелание правительства расходовать крупные суммы на создание подлинно массового спорта в стране, на то, чтобы сделать легкую атлетику доступной для самых широких слоев населения, для рабочего класса и крестьянства.

За последнее время работа с молодежью значительно активизировалась в самих клубах, где имеются детские и юношеские секции. В некоторых клубах в последнее время начали создавать даже специальные молодежные школы по отдельным видам легкой атлетики. Примером может служить школа метателей, созданная в Бельфоре местным клубом, в которой занимаются около 20 человек. Большие надежды возлагают здесь на 16-летних Мишеля Рафенн (рост 190 см, вес 98 кг) и Жака Марио (рост 186 см, вес 87 кг).

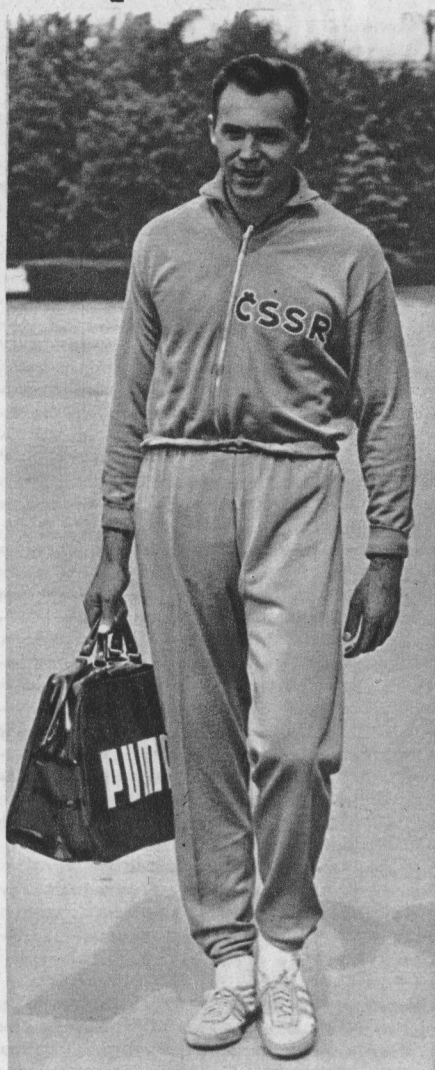
Стремясь повысить уровень спортивных достижений в клубах (их в настоящее время около 1300, а по четырехлетнему плану предполагается довести их число до 3000), ФФА уделяет большое внимание подготовке и переподготовке преподавательских и инструкторских кадров. Это достигается в первую очередь путем организации учебных сборов как при Национальном институте спорта, так и в региональном масштабе с помощью лиг, являющихся объединением клубов отдельного района. Одновременно повышена роль региональных технических советников, перед которыми поставлена задача не только руководства и организации учебных и тренировочных сборов, но и консультация тренеров, организация обмена опытом между тренерами данной лиги и т. д. Эти технические советники должны работать в тесном контакте с национальными трене-

Дружная команда французских бегунов, установивших мировой рекорд в эстафете 4×1500 м. Слева направо: Жерар Вервоорт, Клод Николя, Мишель Жаз и Жан Вадю.



Преодолимпийская тренировка Людека ДАНЕКА

**ТАК ТРЕНИРУЮТСЯ
ЧЕМПИОНЫ**



Людек Данек — наиболее популярный европейский метатель, отличающийся большой стабильностью и высоким уровнем результатов в метании диска на протяжении последних трех лет.

Сравнительно поздно начав специальную подготовку (к интенсивной тренировке, нацеленной на Олимпийские игры в Токио, он приступил лишь в

1963 г.), Данек быстро добился успеха, установив в 1964 г. сначала европейский, а затем и мировой рекорды.

ТРЕНИРОВКА В 1964 г.

В сезоне 1964 г. перед Данеком были поставлены задачи: постепенно повышать интенсивность тренировок, делая упор на развитие специальной силы, и одновременно увеличить собственный вес, улучшить и стабилизировать технику.

Вероятно, характер подготовки лучше всего можно проиллюстрировать наиболее характерными недельными циклами зимнего, весеннего и летнего этапов тренировки. В рамках каждого этапа подготовки Данек, как и большинство европейских метателей, придерживается многонедельного цикла в распределении нагрузки: неделя с максимальной тренировочной нагрузкой сменялась неделей со средней нагрузкой, которая в свою очередь переходила в неделю с малой тренировочной нагрузкой. При необходимости (например, при травмах) уменьшалась нагрузка и менялось содержание недельного цикла, исключались упражнения, вызывающие ухудшение состояния спортсмена.

ТРЕНИРОВКА В ЗИМНЕМ ПЕРИОДЕ

С декабря до середины марта тренировка была подчинена основной задаче — удержать спортивную форму в течение всей зимы на уровне 50—55 м. Не метать на результат, искать лучшие варианты ритма отдельных технических звеньев упражнения.

Характерным для этого периода является приводимый ниже недельный цикл тренировки 6—11 января 1964 г.

Понедельник. Метание диска с места — 10 раз, 2 раза с поворотом (53,00—54,00), метание ядра, бег 5×150 м свободно. Упражнения со штангой: жим лежа 2×5—80 кг; 3 серии упражнений для грудных мышц; жим из-за головы 3×10—30 кг. Медленный бег.

Вторник. Разминка со штангой — до 15 упражнений с разным весом; рыбок — 60, 70, 80, 90, 95, 100 кг по одной попытке; поднимание штанги на грудь хватом снизу в стойку на прямых ногах 3×5—100 кг; быстрый жим с груди 3×7—60 кг; упражнения для грудных мышц, выпрыгивание из полуприседа

3×8—80 кг, жим лежа 2×3—90 кг, 1×5—90 кг, повороты со штангой на плечах три серии с 90 кг, подскоки 2×10—90 кг; наклоны со штангой на плечах 2×10—80 кг; смена ног в выпаде прыжком 2×10—60 кг; 3 серии упражнений для мышц брюшного пресса.

Среда. Гимнастический зал. Упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения для мышц туловища — всего 1,5 часа.

Четверг. Силовая подготовка — рыбок 4×3—80 кг; быстрый жим 3×7—60 кг; выпрыгивания из полуприседа 3×8—80 кг; упражнения для грудных мышц, жим лежа 3×5—90 кг, 1×2—100 кг, 1×2—110 кг; повороты со штангой на плечах — 3 серии по 95 кг; подскоки 2×10—90 кг; наклоны 2×10—20 кг; смена ног в выпаде 2×10—30 кг; упражнения для мышц брюшного пресса.

Пятница. Гимнастический зал — как в среду.

Суббота. Метание диска с места — 10 раз, с повтором — 10 раз, метание булавы 15 раз (21 м), метание ядра 6 раз; повороты со штангой — 3 серии с 95 кг; упражнения для грудных мышц — подьем штанги на грудь хватом снизу 3×5—100 кг; тяга рыбка 4×4—100 кг; приседание со штангой 3×8—100 кг; жим лежа 3×5—90 кг; вставание из полуприседа 3×4—160 кг.

Воскресенье. Отдых.

Как пример выбрана неделя интенсивной тренировки. Зимой подготовка проходила сравнительно успешно до 14 февраля, когда Данек получил травму спины. Случилось это в конце занятия при метании на результат. Травма возобновилась опять 29 февраля и значительно осложнила тренировку до конца зимнего периода.

ТРЕНИРОВКА В ВЕСЕННЕМ ПЕРИОДЕ (от середины марта до конца мая)

Целью тренировки было: повысить физическую подготовленность с помощью метания тяжелых снарядов (шайба 5 кг, ядра — 5—6 кг); стабилизировать технику. При выполнении соблюдалась осторожность из-за боязни травмы (главным образом при метании и в силовых упражнениях).

Недельный цикл с 30 марта по 6 апреля 1964 г.

Понедельник. Отдых.

Вторник. 1 км медленного бега, метание диска с места — 15 раз (44 м), метание диска 5 кг с места — 20 раз (25 м), рыбок штанги 1×3—60 кг, 1×2—70 кг, 1×2—80 кг, 90 кг, 95 кг, 100 кг; жим 1×5—60 кг, 70 кг; жим лежа 1×5—90 кг, 1×3—110 кг; приседание

рами федерации по видам легкой атлетики и под руководством национального директора легкой атлетики Робера Бозна.

Согласно последним сообщениям французской печати, в ближайшее время предполагается реорганизация Жуанвильского батальона, работа которого будет полностью подчинена подготовке кандидатов в олимпийскую команду. Предполагается, что в нем будет собрано около 150 сильнейших армейских спортсменов и в соответствии с соглашением, достигнутым между военным министром и государственным секретарем по вопросам молодежи и спорта М. Эрцогом, они будут проходить спортивную подготовку в Национальном институте спорта.

Решается и вопрос о строительстве высокогорного центра тренировки французских атлетов для подготовки к Мехико. Предполагается, что этот центр в Фон Роме сможет обеспечить одновременную подготовку 240 спортсменов. На его строительство отпущено 14 миллионов франков.

ФФА приняла решение направить в октябре этого года в Мехико свою сборную команду. Полученные данные, а также разрабатываемые в настоящее время тесты приспособления организма спортсменов к высоте, позволят определить те требования, которые будут предъявлены к отбору французских легкоатлетов.

В плане подготовки к Мехико рассматриваются и вопросы спортивного

календаря. Уже на 1965 г. международный календарь ФФА составлен таким образом, чтобы обеспечить участие в международных соревнованиях возможно большему числу атлетов. Так, например, предусмотрено проведение в течение двух дней матчей для трех сборных мужских команд (Франция — Бенилюкс, Франция — Испания и Франция — Португалия) и для двух женских команд (Франция — Финляндия — Дания и Франция — Бельгия — Швейцария). Календарь предусматривает также международные матчи для юниоров, юниорок и молодежных команд. Одним из наиболее интересных событий сезона обещает стать матч сборных команд Франции и СССР (2—3 октября, Париж).

Елена КАЙТМАЗОВА

1×3—150 кг; вставание из полуприседа 1×2—240 кг; повороты — 2 серии с 90 кг; подъем штанги на грудь хватом снизу в стойку 1×2—100 кг, 1×2—120 кг; хватом сверху—125 кг.

Среда. Метание диска с места — 10 раз (43 м), с поворотом — 40 раз (58 м), метание тяжелого диска — 5 раз; жим 1×5—60 кг, рывок 1×2—70 кг, 1×2—80 кг, 1×2—90 кг, 100 кг; подъем штанги на грудь хватом снизу 2×3—110 кг, 120 кг; жим лежа 1×5—90 кг, 1×2—110 кг, 115 кг; полуприсед 2×5—150 кг, повороты — 3 серии с 95 кг.

Четверг. Отдых.
Пятница. Метание диска с места — 10 раз, с поворотом — 25 раз (54,50), бег с ускорением — 5×60 м, длительный медленный бег.

Суббота. Метание диска с места — 10 раз, с поворотом — 20 раз, метание ядра — 6 раз, метание молота — 10 раз.
Воскресенье. Соревнования.

Специальная подготовленность улучшилась, но техника была еще неустойчивой. В периоде тренировки перед 1 мая Данек участвовал в нескольких соревнованиях, в одном из которых установил европейский рекорд. Затем последовала интенсивная тренировка уже до конца мая.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(июнь — октябрь)

Цель: в многочисленных стартах проявить и сохранить высокую форму с основным направлением на Олимпийские игры.

Тренировочные занятия в соревновательном периоде были легкими, направленными на устранение ошибок в технике и на удержание силовой подготовки на достигнутом уровне.

Тренировка с 13 по 19 июля 1964 г.
Понедельник. Метание диска с поворотом — 20 раз, метание ядра 6 кг — 20 раз, бег с ускорением — 3×60 м.

Вторник. Метание диска с поворотом — 20 раз. Штанга: рывок 2×5 — 60 кг, 1×5 — 70 кг, 1×5 — 80 кг, 1×3 — 90 кг, 1×2 — 100 кг, жим лежа 3×5 — 90 кг, 1×5 — 90 кг, 1×5 — 100 кг, выпрыгивание из полуприседа 5×5 — 95 кг; подъем штанги на грудь хватом снизу 2×5 — 100 кг, 1×6 — 100 кг. Бег с ускорением — 5×60 м, час игры в лапту с большим объемом бега.

Среда. Метание диска с поворотом — 30 раз (60,00).

Четверг и пятница. Отдых.
Суббота. Утром разминка и несколько легких метаний диска. Во второй половине дня — соревнование — матч ЧССР—ГДР (61,87).

Воскресенье. Отдых. Купание.

Тренировка в августе в период, когда не было соревнований, имела характер летних и весенних тренировок с подчеркнутым направлением на совершенствование техники как во время метания диска, так и при применении специальных упражнений.

В это время, как констатирует тренер, Данек пришел к действительно стабильной технике. После заключительной серии соревнований Данеку оставался

еще почти месяц до олимпийского старта. Это время было использовано для непосредственной подготовки к соревнованиям. Она имела следующий характер: очень легкая тренировка, метание диска выполнялось без риска травмирования, с направлением внимания на закрепление правильной техники. Такая тренировочная работа проявилась в дальнейшем положительно, и Данек в конце сентября имел действительно наилучшую форму за всю свою спортивную карьеру.

Интересно содержание тренировки в Токио с указанием некоторых тренировочных результатов.

28 сентября. Прибытие в Токио ночью.

29 сентября. Разминка.
30 сентября. Метание диска с места — 10 раз, с поворотом — 20 раз (5 бросков за 63,00).

1 октября. Отдых.
2 октября. Метание диска с места — 20 раз, с поворотом — 20 раз (65,65). Бег с ускорением 5×60 м.

3 октября. Метание диска с места — 8 раз, с поворотом — 25 раз (60,00).

4 октября. Отдых.
5 октября. Метание диска с места — 8 раз, с поворотом — 25 раз (60,50). Метание ядра — 8 раз, повороты туловища со штангой на плечах — 4 серии.

6 октября. Метание диска с места — 8 раз, с поворотом — 35 (64,50).

7 октября. Отдых.
8 октября. Метание диска с поворотом — 10 раз (60,30). Бег с ускорением.

9 октября. Утром метание диска. Во второй половине дня — штанга.

10—11 октября. Отдых.
12 октября. Утром — репетиция квалификационных соревнований. Вечером — репетиция основных соревнований.

13—14 октября. Отдых.
15 октября. Утром — квалификационные соревнования — 58,88. Вечером — основные соревнования — 60,52 (второе место).

Данек в 1964 г. участвовал в 28 соревнованиях. Средний результат всех соревнований 60,72. Для сравнения — в 1963 г. лишь 58,20. Во всех соревнованиях, кроме олимпийских, Данек одерживал победу.

Характерной особенностью подготовки Данека является использование упражнений в метании диска почти равномерно в течение всего года с большим увеличением количества бросков, особенно с поворотом весной и в первой половине летнего этапа подготовки.

В отличие от большинства метателей Данек за редким исключением не выделяет силовую подготовку в отдельные дни тренировочного цикла, а сочетает в большинстве случаев со специальной подготовкой.

Равномерность распределения основного упражнения — метания диска в годовом цикле — позволяет Данеку удерживать

высокий технический уровень и в течение зимы и, что очень важно, быстро входить в хорошую спортивную форму к периоду летних соревнований. Данек привык много метать диск, причем метает с большим удовольствием. В технике уделяет большое внимание ритму — очень свободное сравнительно спокойное начало и быстрый финал, выработке равновесия в повороте, сохранению выпрямленного положения руки. Считает важным в тренировочных бросках не переступать за круг, в легких бросках не делать перескока и воспринимать сознательный контроль за двухопорным положением во время финального усилия.

Тренер Данека Ян Врбель объясняет причину необыкновенно быстрого прогресса результатов Данека прежде всего его хорошими волевыми качествами и тем, что им удалось не нарушать принципа постепенности в тренировке, как в увеличении интенсивности в тренировках, так и в своевременном включении новых тренировочных форм, а также и в том, что техника Данека улучшалась на основе использования его индивидуальных особенностей.

Физические данные Данека: год рождения 1937, рост 193 см, вес 102—105 кг, размах рук 205 см.

Уровень физической подготовленности Данека характеризуется следующими лучшими результатами в 1964 г.: жим 90 кг, рывок 112,5 кг, подъем на грудь (хватом снизу) 132,5 кг, жим лежа 125 кг, приседание 185 кг, метание диска с места 50,00, метание ядра (6 кг) одной рукой 21,00, метание диска (5 кг) 25,50, толкание ядра (7,250 кг) 15,07.

По сравнению с лучшими дискоболами мира Данек по этим данным является одним из наиболее слабых. Незначительный рост силы объясняется возобновляющимися травмами, но основная причина в том, что Данек силовую подготовку начал лишь в 1962 г. и не мог, следовательно, за короткий промежуток времени достичь высокого уровня. Наконец, и в том, что не делал самоцелью достижение максимальных результатов, но зато стремился силовую подготовку специализировать применительно к виду.

Тренер и спортсмен считают, что 1964 г. для Данека не был вершиной его успеха, что далеко не исчерпаны его возможности. Поэтому можно надеяться, что он еще не раз порадует любителей легкой атлетики своими замечательными результатами.

По материалам журнала
«Лехка атлетика»
(ЧССР)

Главный редактор А. М. Абдуллаев

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

Художественный редактор Э. В. Якубенко

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

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

Рукописи и фотоснимки не возвращаются.

Подписано к печати 24/VIII 1965 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90%. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А08889. Зак. 1196. Тираж 50 000 экз. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров СССР по печати. г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс 70 482

Цена 30 коп.



Окт. 19 Умань

70482

Цена 30 коп.

В историю мирового легкоатлетического спорта 1965 год войдет как год рождения Кубка Европы. Еще не успев появиться на свет, эти соревнования завоевали небывалую популярность. В розыгрыше приза Бруно Заули, как называют этот кубок в честь бывшего председателя Европейского комитета Международной любительской легкоатлетической федерации, приняли участие практически все легкоатлетические державы нашего континента.

Необычная система розыгрыша придает состязаниям на Кубок Европы особую остроту. Ведь в каждом виде программы от страны выступает всего по одному человеку. Такое положение не всегда отражает полностью реальное соотношение сил европейских легкоатлетов в отдельных видах, но зато позволяет одновременно встретиться на дорожке лучшим представителям сильнейших команд континента, что вносит в борьбу особый эмоциональный накал. Жесткая система отбора в полуфинальных соревнованиях, которые состоялись в Загребе, Осло, Риме, Констанце, Лейпциге и Париже, принесла немало неожиданностей. Но тем не менее финальные соревнования не утратили остроты и напряженного характера.

Нет сомнений, что хороший почин придаст еще большую популярность легкоатлетическому Кубку Европы.

