

НОЯБРЬ 1982

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**ЗАДАЧА
ДНЯ,
ВЕЛЕНИЕ
ВРЕМЕНИ**

**СТАЙЕРСКИЙ
БЕГ**

**ТОЛКАНИЕ
ЯДРА**

**Чемпионат
Европы 82**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ.

12 сентября на главной спортивной арене древнего Смоленска — на стадионе «Спартак», что называется, яблоку негде было упасть: столько народу собралось на День бегуна. А накануне состоялось другое торжество — открытие IV Всесоюзных летних сельских спортивных игр. И вот воскресным утром большая часть участников игр, судьи, тренеры и представители команд собрались на арене стадиона. Желающих покорить 2 км не могли уместить беговые дорожки стадиона. Потом был выстрел стартового пистолета, и под громкое «Ура!» заплясала, заколыхалась лавина бегунов. В кроссе участвовало 5 мастеров спорта международного класса, более 30 мастеров спорта СССР.

В Новосибирской области Дню бегуна предшествовала декада здоровья. 354 тысячи человек, в том числе 85 тысяч сельских жителей, выступили на трассах оздоровительного бега за эти десять дней. Ну а в воскресенье главный маршрут пробега, который составил ни много ни мало 28 км, был проложен от Новосибирска до Академгородка. Но участникам пробега не обязательно преодолевать это расстояние, финишировать можно было на любой отметке, начиная с 500 м. Когда судьи, работавшие по дистанции, собрали карточки участников, их оказалось более 7200. Причем большинство бегущих все-таки преодолели всю дистанцию.

ЭСТОНИЯ. Не часто балует прибалтийская осень такой теплой и солнечной погодой, какая выдалась 12 сентября. Ранним утром во всех районах Таллина царил оживление. Людские потоки текли к спортивным сооружениям, в парки. Более 600 человек собралось в олимпийском центре парусного спорта, что в Пирита. Здесь давался главный старт Дня бегуна. Среди участников рабочие и служащие предприятий и учреждений столицы, студенты и школьники, жители близлежащих жилых районов. Пришли в Пирита полным составом и члены клуба любителей бега «Старт», среди которых мы увидели и народного артиста ЭССР, профессора консерватории А. Раттасалпа. Причем пришел он не один, а вместе с сыном и внуком. Впрочем, семейных команд стартовало в этот день предостаточно. Инженер завода



«Эсти Кабель» Л. Суурсильд пришел не только с женой и дочерью, но еще и с двумя своими племянниками.

И стар и млад соревновались на трассе длиной в 4,8 км. Она пролегла по левому и правому берегам реки Пирита, на всем протяжении была красочно оформлена. Каждый пересекавший финиш получал памятный значок, а самым старшим по возрасту участникам, таким, как 73-летний А. Клайнсоппа, 70-летний К. Васильев и другие, кроме этого вручались памятные вымпелы и специально сделанные по такому случаю значки олимпийского центра парусного спорта.

Серебряный призер чемпионата Европы в метании копья Хейно Пууст



ТУРКМЕНИЯ. Накануне праздника бега — всесоюзного дня бегуна над Ашхабадом пронеслась песчаная буря. Организаторы начали сомневаться: удастся ли его провести, но синоптики уверенно давали отбой. К воскресному утру природа утихомирилась. Видно, и правда не хотела она омрачать праздничного настроения жителей столицы. И словно извинившись за причиненное беспокойство, очистила небо от серой мглы, бросила в голубизну неба барашки облаков и ласковый солнечный диск. Только изредка, как бы подбадривая стартующих, ветер доносил со склонов Капет-Дага свое горячее дыхание. И будто соревнуясь с древними горами в вечной молодости, первым взял старт 80-летний Георгий Александрович Джарагетти. Так начался День бегуна. А потом со стадиона «Колхозчи», где давался главный старт, понеслась по улицам столицы эстафета. Бежали команды школьников и студентов, учащихся техникумов, предприятий и учреждений. Соревновались целыми рабочими коллективами. Как это получилось между двумя комплексными бригадами из «Туркменцентростроя», возглавляемыми Кадыром Кадыровым, депутатом Верховного Совета СССР и Иваном Шаховым, депутатом Верховного Совета Республики, — истинными поклонниками трусцы. Это только маленький эпизод из большого праздника, которым стало 12 сентября в столице Туркмении.

Не менее многолюдно были организованы старты и в других городах республики. Например, в Чарджоу в них приняло участие более 100 тыс. человек, столько же примерно вышло на улицы Ташауза. Когда были подведены итоги прошедшего дня, оказалось, что в самой южной республике нашей страны стартовало около полумиллиона человек.

Светлана Ульмасова (874)

успешно защитила свое звание чемпионки Европы в беге на 3000 м, завоеванное в 1978 г. в Праге

ГРУЗИЯ. Древний Тбилиси не помнит такого стечения народа на его улицах и площадях, на стадионах и в парках, какое наблюдалось в воскресное утро 12 сентября. В прямом смысле город стал меккой бегунов. Во всех девяти районах столицы состоялись свои праздники любителей бега и спортивной ходьбы.

Интересно, с выдумкой провели его тбилисские динамовцы. Они провели самую длинную эстафету, трасса которой пролегла между Орджоникидзе и Тбилиси. Этап за этапом бежала молодежь, ее сменяли ветераны. Позади Главный Кавказский хребет, и вот финиш: 202 км позади. Среди несущих эстафетную палочку был и трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев.

В то время как динамовцы покоряли длинную трассу, студенты политехнического института совершали пятикилометровый переход с горы Мтацминда к Черепашьему озеру. Среди тех, кто участвовал в нем, были и первокурсники, и убеленные сединами профессора. Словом, праздник в солнечной Грузии удался на славу. В нем приняло участие свыше 1 миллиона 200 тысяч человек.

НАША ОБЛОЖКА

Двукратный олимпийский чемпион и чемпион Европы в метании молота Юрий Седух



№ 11'82 [330] ноябрь 1982
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Ефименко А. Задача дня, веление времени	1
Брейзер В., Врублевский Е. 400 метров с барьерами	4
Кравцев И., Таранов В. Тренажеры для прыжков в высоту	6
Чиргинский В. Стало традицией	7
Тихонов С., Самоуков А. Стайерский бег	8
Иванов Н. Толкание ядра	12
Бег и здоровье Праздник, который всегда будет с нами...	15
Охрименко В. Где резервы у резерва?	19
Политико Н., Иванов Н., Чен Е. Чемпионат Европы-82	21
Шаги рекордов мира	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

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

Редакторы отделов: Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина,
А. К. Шедченко
Художественное оформление Н. Н. Левитской
Редактор Л. И. Тареева

задача дня, веление времени

1982 год войдет в историю как год 60-летия образования нашего великого Социалистического государства — Союза Советских Социалистических Республик. Мы являемся свидетелями торжества идеи ленинской национальной политики, великих свершений, происшедших за годы Советской власти во всех уголках нашей необъятной Родины.

Законную гордость вызывают у всех советских людей достижения в развитии физической культуры и спорта, являющиеся составной частью нашей социалистической культуры. От разрозненных физкультурных кружков и одиночек до миллионных отрядов выросло наше физкультурное движение. Гордимся мы выдающимся вкладом в развитие международного олимпизма, победами советских спортсменов на международной арене. Но по-настоящему бесценным достоянием является массовость, для развития которой у нас есть исключительные возможности и условия, предоставленные в распоряжение трудящихся, нашей молодежи для занятий физкультурой и спортом. Сегодня стоит новая задача — превратить советское физкультурное движение из массового в общенародное. Задача общегосударственная, не простая, но по-настоящему великая и благородная.

В сентябре исполнился год после выхода в свет постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», которое раскрывает новые горизонты физического совершенствования всех возрастов советских людей, проникнуто заботой о здоровье и продлении творческого долголетия нашего народа. Перспективы и масштабы безграничны.

В реализации решений исторического XXVI съезда КПСС, документов ЦК КПСС и Советского правительства, направленных на дальнейший подъем массовости физической культуры и спорта, мы видим главную задачу всех тренеров, ученых, специалистов, федераций и широкой общественности легкоатлетического спорта. В настоящее время всеми видами легкоатлетических прыжков, метаний, многоборий, спринтом, барьерным бегом, спортивной ходьбой, средними дистанциями, стайерским и марафонским бегом занимаются около 7 млн. юношей и девушек.

В этой статье мы не будем касаться злободневных проблем пропорционального развития олимпийских дисциплин легкоатлетического спорта. Их 41 дисциплина, и все они требуют пристального внимания и принятия срочных мер для подготовки спортсменов международного класса, способных

задача дня, велеиение времени

удержать завоеванные позиции советских легкоатлетов на Олимпийских играх 1980 года в Москве.

Хотелось бы поднять вопрос о массовости наиболее доступных, естественных видов движения — оздоровительного бега и ходьбы. Действительно, в повседневной жизни мы часто не задумываемся о чудодейственной силе ходьбы и бега, которые дарят людям бодрость и здоровье. Мы часто наблюдаем такую картину: у остановок автобусов, трамваев и троллейбусов буквально часами стоят массы людей. Порой войдет в троллейбус человек и через остановку уже выходит. Или подолгу ждет лифт, чтобы подняться на 2-й или 3-й этаж. Вот где стоит подумать о пользе ходьбы. Именно движение необходимо каждому человеку для хорошего настроения и нормальной работы организма, поддержания его функций.

Прежде чем рекомендовать советским людям занятия оздоровительным бегом и ходьбой, наши специалисты изучили его физиологическое воздействие на организм, а также лучший зарубежный опыт. К примеру, мы внимательно ознакомились с практикой работы организаторов массового бега и оздоровительной ходьбы в социалистических странах, в ФРГ и США.

Следует подчеркнуть, что бег и ходьба, основанные на принципах постепенности и системности, никому не противопоказаны. Лучший советчик — собственное самочувствие и реакция организма после занятий. Безусловно, нужно применять разумные дозировки, прислушиваться к советам врачей и специалистов.

В нашей стране накоплен богатый опыт проведения массовых оздоровительных мероприятий. Это и туристские походы, сдача норм ГТО, различные кроссы, соревнования, пешие прогулки, утренняя гимнастика, пробежки и т. п. По сути дела, ни одна страна не располагает такими колоссальными возможностями, как наша. Бесплатно можно получить консультации врачей и тренеров, заниматься на лучших спортивных сооружениях, спортплощадках по месту жительства.

Да, действительно оздоровительный бег и ходьба, по мнению ведущих специалистов, являются уникальным средством поддержания здоровья, хорошей физической закалки организма. Для занятий бегом и ходьбой нужно одно лишь же-

вание, ибо бегать и ходить можно везде: и на дорожке стадиона, и в парке, и в лесу, и по обочине дороги, и по тротуару. И особой амуниции не требуется. Не потому ли бег приобрел в последние годы такую популярность! По всей стране создаются клубы любителей оздоровительного бега и ходьбы, проводятся массовые соревнования по бегу на различные дистанции, пробеги. Это увлечение объединяет уже не одиночек, а сотни тысяч энтузиастов, осознавших ценность бега и ходьбы в режиме своего свободного времени.

Более десяти лет назад появился в нашей стране первый КЛБ — при стадионе «Спартак» в Удельной под Ленинградом, инициатором создания которого стал преподаватель математики, большой поклонник оздоровительного бега Олег Лось. Стали появляться КЛБ и в других городах. В прошлом году их в стране было около 100, сейчас уже более 700.

За короткое время накоплен интересный опыт, имеется немало клубов с доброй славой. Это один из старейших — клуб Дома ученых в Москве, который возглавляет доктор экономических наук М. Я. Сонин; клуб «Муравей» из подмосковного Калининграда, которым руководит инженер В. Волков; кисловодский клуб бега «Бриз»; КЛБ при Центральном парке культуры и отдыха им. Горького в Москве (председатель — Д. А. Фастовский). Активно действует в городе Коле на Кольском полуострове женский клуб «Северное сияние». Можно привести еще десятки примеров хорошо работающих коллективов на Украине, в Белоруссии, Прибалтике, Узбекистане, Казахстане, РСФСР. Лучшие из них стали настоящими центрами по обмену опытом, пропаганды здорового образа жизни, приятными, интересными для тысяч трудящихся. Здесь люди получают консультации по вопросам рационального питания, закаливания, самоконтроля. Сама жизнь выдвинула на повестку дня вопрос об объединении этого все расширяющегося движения в единое организованное движение.

Учитывая социальную значимость занятий оздоровительным бегом и роли КЛБ в деле привлечения к бегу советских людей, Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР совместно с редакцией газеты «Советский спорт» выступили с предложением создания общест-

венного органа, призванного возглавить это движение, — Всесоюзного совета клубов любителей бега и ходьбы. В начале нынешнего года такой совет был утвержден, возглавил его член коллегии Спорткомитета СССР, главный редактор газеты «Советский спорт» Б. И. Мокроусов. Утверждено также типовое положение о Клубе любителей оздоровительного бега и ходьбы, в котором обобщен лучший опыт КЛБ, регламентирована их деятельность.

После этого создание клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы приобрело плано-вый и организованный характер. Совместное постановление приняло Государственный комитет по профтехобразованию СССР и Центральный совет ВДСО «Трудовые резервы». Активно взялся за работу Центральный совет ДСО «Спартак», где создано уже более 100 клубов. Создана специальная комиссия по оздоровительному бегу и при президиуме ЦС ДСО «Буревестник». Мы надеемся, что и студенты будут привлечены к этому важному делу. Активно стали пропагандировать оздоровительный бег газета «Советский спорт», журнал «Легкая атлетика».

Сделаны, можно сказать, первые шаги в создании системы массового вовлечения в регулярные занятия, но предстоит сделать гораздо больше. К 1985 году планируется вовлечь в систематические занятия оздоровительным бегом и ходьбой до 20 процентов населения. Задача очень и очень трудная. Ее решение потребует максимального напряжения сил всех общественных организаций, спортивных работников, всей легкоатлетической общественности. И здесь мы рассчитываем на более активную помощь министерств, ведомств, профсоюзных и комсомольских организаций. Решение этой задачи потребует прежде всего радикального изменения психологии спортивных работников, специа-

листов, тренеров по легкой атлетике, наших добровольных помощников, да и самих занимающихся. Ведь в течение ряда лет мы все смотрели на оздоровительный бег как на увлечение отдельных людей, как «личное дело каждого». Ныне же ему придается поистине государственное значение и всесоюзный размах.

Хочется повторить, что отныне проблемы клубов должны стать предметом забот всех физкультурных и спортивных органов, спортивных работников всех рангов. Они обязаны вникать в дела и проблемы клубов, активно помогать им преодолевать барьеры, создавать необходимые условия. Работа клубов любителей бега должна строиться на основе творчества, инициативы, самостоятельности, но при строгом контроле за соблюдением методики, медицинского контроля, существующих инструкций, воспитания в коллективе чувства дружбы, уважения и глубокой воспитательной направленности.

Решение поставленных перед нами задач следует начинать с первоосновы советской системы физической культуры, ее первичной ячейки — коллектива физкультуры. Их у нас в стране свыше 220 тыс. Вопрос заключается в том, чтобы каждый коллектив имел клуб любителей бега. И если каждый из них объединит по сто человек занимающихся, — мы будем иметь свыше 20 млн. поклонников бега.

КЛБ должны быть в каждой средней школе. Ведь перед нами поставлена задача увлечь оздоровительным бегом людей начиная со школьного возраста. Не секрет, что многие тысячи наших школьников далеки от спорта, а многие из них с детства имеют уже лишние килограммы веса, ведут малоподвижный образ жизни. Создание КЛБ при школах, ПТУ, техникумах поможет решить еще одну важную социальную задачу — оторвать «трудных» детей от улиц, занять их досуг полезным и важным для здоровья делом, растить крепкое поколение, готовое к труду и защите Родины.

Работу по созданию клубов призваны вести и специалисты нашей высшей школы. В стране множество высших учебных заведений, практически они есть в каждом городе. Создание КЛБ при вузах поможет студентам вписать в насыщенный учебными занятиями режим дня один-два часа для здоровья.



Уже давно назрела необходимость создания клубов при коллективах физкультуры предприятий, колхозов, совхозов. Мы знаем примеры, когда активные занятия спортом, оздоровительным бегом заметно повышали производительность труда (а непосредственную связь между ними доказали социологи и медики). Бег пользуется заслуженной популярностью среди рабочих и колхозников. Недаром именно рабочие и служащие крупнейшего в Свердловске завода «Уралмаш» выступили в этом году с инициативой проведения Всесоюзного дня бегуна, который пришелся по душе абсолютно всем и отныне станет традиционным, займет свое место в календаре оздоровительных мероприятий заводов, колхозов, вузов, городов и районов.

Работа энтузиастов из Московского Центрального парка культуры и отдыха им. Горького, городских парков Киева показала, сколь эффективны и популярны здесь клубы любителей бега. Нужно сделать так, чтобы КЛБ был в каждом парке каждого района города, поселка. Это будет большой помощью в деле выполнения поставленной задачи: ведь у нас в стране более 2 тыс. парков.

И, конечно же, в первую очередь должны работать клубы при спортивных сооружениях, где есть для этого все условия: места для тренировок и занятий, опытные методисты, специалисты по массовой физкультуре. А стадионов, легкоатлетических арен и манежей у нас более 6 тыс.

Таким образом, наши возможности подтверждают, что поставленная задача выполнима. Необходимо только, чтобы ее важностью прониклись все и каждый сделал все зависящее для ее выполнения.

Здесь нам не обойтись без помощи. Скажем, серьезная помощь нужна нам от нашей легкой и местной промышленности: на сегодняшний день серьезным барьером на пути распространения оздоровительного бега и ходьбы является отсутствие дешевого и нужного спортивного инвентаря (кроссовых туфель, маек, шорт, спортивных костюмов).

Нуждаемся мы и в поддержке со стороны Министерства здравоохранения СССР: было бы полезно ввести краткий курс лекций об оздоровительном беге в учебную программу в медицинских вузах и училищах, выработать единую среди советских медиков точку зрения на

оздоровительный бег и ходьбу. Еще нет-нет да и появляются в периодической печати противоречивые статьи о якобы вредности занятий бегом. Эти публикации наносят вред всему движению за массовое здоровье населения нашей страны.

Пропагандировать оздоровительный бег должны физкультурно-врачебные диспансеры, где работают опытные специалисты в области спортивной медицины. Должны внести свою лепту и методические кабинеты производственной гимнастики, призванные заботиться о здоровье трудящихся, привлечении их к регулярным занятиям физкультурой.

Решение задачи, поставленной перед всеми нами, требует качественного улучшения вопросов пропаганды оздоровительного бега и ходьбы. И речь должна идти не только о пропаганде его средствами массовой информации: газеты, журналы, радио и телевидение, но и средствами кинематографа, с помощью общества «Знание», силами нашей спортивной и легкоатлетической общественности. Каждый тренер, специалист, легкоатлет должен со всей серьезностью отнестись к оздоровительному бегу, вести активную агитацию по месту жительства, учебы, работы.

У нас около 7 млн. занимающихся легкой атлетикой. Если бы каждый легкоатлет выступил застрельщиком в деле привлечения к систематическим занятиям бегом нескольких своих товарищей, то на беговые дорожки, аллеи парков и скверов вышли бы новые сотни тысяч, миллионы людей.

Это задача дня, это веление времени!

47 млн. людей стали участниками большого оздоровительного праздника бега и ходьбы, который прошел по стране 12 сентября нынешнего года. Теперь задача состоит в том, чтобы день этот был не эпизодом. Очень важно, чтобы и на следующий день миллионы тех же людей вышли на улицы, продолжая дружбу с бегом — этим чудесным средством поддержания бодрости и здоровья.

Итак, сделаем бег и ходьбу своими добрыми спутниками в жизни, пусть они станут ежедневной нормой здорового бытия, источниками бодрости, здоровья и активного долголетия.

А. ЕФИМЕНКО,
начальник Управления
легкой атлетики
Спорткомитета СССР

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

В конце сентября состоялось расширенное заседание президиума Федерации легкой атлетики совместно с руководством Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР, в котором приняли участие председатели федераций ДСО и ряда союзных республик, начальники отделов легкой атлетики Центральных советов ДСО, Спорткомитетов Москвы, РСФСР, Московской области, тренеры, ученые, председатели клубов бега, специалисты Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР.

По докладу ответственного секретаря федерации рассмотрен вопрос об итогах Дня оздоровительного бега и ходьбы и задачах физкультурных организаций и общественных формирований по дальнейшему развитию среди населения оздоровительного бега и ходьбы.

Все выступавшие отметили, что успешному проведению Всесоюзного дня оздоровительного бега и ходьбы, в котором приняло участие 50 млн. 315 тыс. человек, способствовала большая работа на местах организационных комитетов, федераций и коллегий судей по легкой атлетике, спорткомитетов, ДСО и ведомственных физкультурных организаций, а также редакции газеты «Советский спорт» и Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР. Значительная помощь была оказана партийными, советскими, профсоюзными, комсомольскими организациями.

Отличительной чертой Всесоюзного дня бега явилось активное участие в соревнованиях учащихся обще-

образовательных школ. День бегуна способствовал выявлению новых форм организации массовых оздоровительных мероприятий и соревнований. На Украине, в Белоруссии, Эстонии, Тульской, Кемеровской и др. областях Дню бега предшествовала «Неделя бега». В Хабаровском крае был проведен «Декадик бега» и т. п.

Федерациям и коллегиям судей по легкой атлетике, клубам любителей оздоровительного бега и ходьбы было рекомендовано увеличить планы подготовки общественных кадров: спортивных судей, тренеров, инструкторов, организаторов легкой атлетики. Особо была подчеркнута роль федераций и тренерских советов в налаживании на местах круглогодичной учебно-тренировочной работы. Президиум поддержал просьбы организаций и любителей бега о ежегодном проведении Дня оздоровительного бега и ходьбы и разработал дополнительные меры по дальнейшему развитию в стране оздоровительного бега и ходьбы.

На заседании был заслушан доклад главного тренера сборных команд Н. И. Политико об итогах участия сборной команды СССР в чемпионате Европы по легкой атлетике и намечены дополнительные меры, обеспечивающие успешное выступление сборной команды СССР на первом чемпионате мира в 1983 г. в Хельсинки.

Президиум рассмотрел вопрос о проведении отчетно-выборного пленума Федерации легкой атлетики СССР.

Г. БАЙКОВ,
ответственный секретарь
президиума Федерации
легкой атлетики СССР

400 метров с барьерами

ОБЗОР НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Научные исследования в беге на 400 м с барьерами проводились по нескольким направлениям: 1) соревновательная деятельность; 2) техника; 3) физическая подготовленность; 4) тренировочные нагрузки.

При рассмотрении соревновательной деятельности авторы в основном акцентируют внимание на динамике скорости бега по дистанции (при этом в качестве характеристики используется не скорость, а время схода с каждого барьера и время, затраченное на преодоление одного барьерного цикла) и на количестве шагов, необходимых для преодоления какого-либо отрезка дистанции (от старта до первого барьера, в одном барьерном цикле, на финишном отрезке).

Достаточно четкого определения технического мастерства бегунов на 400 м с барьерами в реферируемых работах мы не обнаружили. Анализируя технику, авторы говорят обычно о количестве шагов, затрачиваемых на преодоление одного барьерного цикла, часто называя это ритмом (что не вполне корректно), и о соотношении опорных и полетных интервалов времени бегового шага как в беге между барьерами, так и при их преодолении.

Для оценки физической подготовленности барьеристов авторы предлагают использовать результат на 400 м в гладком беге, а также показатели прыжковых тестов. Приводятся нормативы контрольных испытаний, которые, по мнению авторов, соответствуют определенному уровню достижений в беге с барьерами. В ряде случаев сравниваются уровни физической подготовленности бегунов на 400 и 110 м с барьерами.

Анализу тренировочных нагрузок в реферируемых работах уделено заметное внимание. Один из важных вопросов — подготовка в зимнем периоде. Так как в закрытых манежах длина беговой дорожки 200 м, то бег с барьерами со стандартной расстановкой невозможен. Зимой спортсмены тренируются в гладком беге и беге с барьерами с расстановкой, отличающейся от соревновательной. В рассматриваемых работах дается оценка эффективности этих тренировочных воздействий.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Примеры преодоления дистанции на соревнованиях представлены в работе канадского

исследователя Б. Макфарлэйна (1980). Из данных, приведенных в табл. 1, следует, что основная тенденция улучшения спортивного результата у мужчин связана с сокращением количества шагов на дистанции за счет того, что все большее количество барьерных циклов преодолевается в 13 беговых шагов. Так, если Д. Хемери в 1968 г. пробежал 6 барьеров в 13 шагов, а оставшиеся 4 цикла в 15, то уже в Мюнхене в 1972 г. Дж. Акии-Буа пробежал 5 барьеров в 13 шагов, затем 3 цикла в 14 шагов и только 2 последних цикла в 15 шагов. В 1976 г. в Монреале Э. Мозес всю дистанцию между барьерами пробежал в 13 шагов. Определенное количество шагов между барьерами требует и определенной длины шага. Соотношение длины шага и количества шагов между барьерами должно быть следующим: при 12 шагах — 2,68 м, 13 — 2,45 м, 14 — 2,27 м, 15 — 2,13 м, 16 — 2,00 м, 17 — 1,85 м, 18 — 1,64 м.

У мужчин наблюдается тенденция равномерности пробега дистанции. Так, разница между временем пробега первого и второго 200-метровых отрезков составляет у Д. Хемери 1,5 с, Дж. Акии-Буа 1,8 с, у Э. Мозеса — 1,4 с.

На повестке дня стоит вопрос о преодолении части дистанции в 12 беговых шагов. По данным литературы, Э. Мозес уже применяет в тренировке такой ритм на первой половине дистанции. Для того чтобы пробежать расстояние между барьерами за 12 беговых шагов, спортсмен должен иметь среднюю длину шага 2,68 м, а такой длиной шага могут обладать только длинноногие, высокорослые и сильные спортсмены. Поэтому в современной подготовке бегунов на 400 м с барьерами большое внимание необходимо уделять отбору, а также развитию скоростно-силовых качеств спортсменов.

Как считает экс-рекордсмен мира Дж. Акии-Буа, для того чтобы улучшить нынешний рекорд мира Э. Мозеса (47,13), нужно попытаться пробежать дистанцию либо в меньшее количество шагов, чем он, либо с большей скоростью между барьерами.

Указанные тенденции еще не нашли своего применения в женском барьерном беге. Так, победительница чемпионата Европы 1978 г. Т. Зеленцова затратила самое большое количество шагов, пробегая все барьерные циклы в 17 беговых

шагов, тогда как призеры С. Холлман и К. Росслей на части дистанции затрачивали 15 или 16 шагов на барьерный цикл. Разница времени пробега первого и второго 200-метрового участков дистанции также варьируется в очень широком диапазоне: у Т. Зеленцовой — 1,1 с, у С. Холлман — 2,7 с, у К. Росслей — 4,0 с.

ТЕХНИКА БЕГА

Ю. Е. Васильев (1967) в диссертационной работе исходил из того, что сложность овладения техникой бега на 400 м с барьерами состоит в том, чтобы научиться правильно рассчитывать движения на отрезке между барьерами, а это требует точной дифференцировки расстояния и компонентов техники. Сравнительный анализ техники бега барьеристов разной квалификации показывает, что спортсмены высокого класса отличаются умением непосредственно после преодоления барьера находить такой ритм бега, который позволяет им точно рассчитать шаги до следующего препятствия. Спортсмены низших разрядов, как правило, пытаются внести коррективы в технику бега на последних шагах перед барьером.

Перед преодолением барьера меняется и внутренний ритм бега (соотношение времени полета и опоры). У спортсменов высокого класса повышение темпа происходит за счет сокращения периода опоры, у спортсменов низших разрядов — за счет уменьшения времени фазы полета.



Чемпионка СССР 1982 г. в беге на 400 м с/б Елена Филиппина

В диссертационной работе М. М. Майшутовича (1974) было выявлено, что основным показателем, определяющим рост мастерства спортсменов от I разряда до мастера спорта, является уменьшение величины ритмического коэффициента. Ритмический коэффициент, определяемый отношением времени полетной фазы ко времени опорной части шага, является, по мнению автора, наиболее объективным критерием для оценки ритмической структуры барьерного бега. Его уменьшение говорит о росте технического мастерства барьеристов. Автором выявлена высокая корреляционная зависимость результата в беге на 400 м с барьерами от ритмического коэффициента. Величина ритмического коэффициента для мастера спорта установлена автором 0,62—0,65.

Е. Н. Буланчик (1975) установил, что у лучших барьеристов мира время, затрачиваемое на преодоление барьера (от момента отталкивания до приземления), составляет 0,35—0,40 с. Оптимальное соотношение времени опоры в отталкивании к полетной фазе барьерного шага — 1:3,2, в соотношении времени опоры перед барьером к продолжительности опоры за барьером — 1:0,9. При этом уменьшение времени отталкивания приводит к увеличению времени полета и к ударной постановке ноги, а сокращение

полетной фазы в предпоследнем шаге и незначительное увеличение времени опоры в атаке на барьер компенсируются уменьшением времени преодоления барьера.

В связи с тем что на дистанции 400 м высота барьеров для женщин значительно ниже, чем для мужчин, причем не только в абсолютных цифрах, но и относительно роста спортсменок, напрашивается вывод, что техника для них имеет меньшее значение, чем для мужчин и барьеристок на дистанции 100 м. Некоторые специалисты рекомендуют шкалы оценок техники бега с барьерами, исходя из разницы между временем пробегания барьерной и гладкой дистанции 400 м. Поскольку в беге на 400 м с барьерами у женщин прогресс начался недавно, исследователь из Западного Берлина О. Сташн (1978) рекомендует на ближайшее время шкалу оценки техники сильнейших барьеристок мира (по нашему мнению, излишне «либеральную»): 3,5 с — отличный уровень техники, 4,0—5,0 с — хороший, свыше 5,5 с — низкий уровень.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Какими бы совершенными навыками техники ни владел барьерист, он никогда не добьется высоких результатов в барьерном беге при низких результатах в гладком беге. Сильнейшие барьеристы мира преодолевают дистанцию 400 м (также и в эстафете) за 44,8—45,5. В беге на 100 м они показывают 10,2—10,5. Коэффициент корреляции между результатом на 400 м с барьерами и результатами бега на 100 и 400 м у высококвалифицированных барьеристов соответственно равен 0,70 (Я. Брэг-

ли, Р. Крыстев, 1975) и 0,77 (М. Долгий, 1976).

Целью исследования М. И. Долгого (1978) явилось изучение факторов, определяющих спортивный результат, и разработка на этой основе наиболее эффективных путей тренировки в беге на 400 м с барьерами. Результаты сравнительного анализа физической подготовленности барьеристов на 110 и 400 м, проведенного автором, показали, что физическая подготовленность барьеристов на 110 м различной квалификации находится на более высоком уровне, чем бегунов соответствующей квалификации на 400 м с барьерами. Исходя из этого, автор предлагает рассматривать подготовку на дистанции 110 м с барьерами как своеобразную школу, через которую должен пройти каждый спортсмен, специализирующийся на 400 м с барьерами. Использование высоких барьеров должно стать неотъемлемой частью его тренировки, так как многократное пробегание препятствий большой высоты способствует формированию многих компонентов, которые дают возможность спортсмену наиболее быстро и рационально преодолевать низкие барьеры на своей основной дистанции.

Данные исследования, проведенного М. И. Долгим, свидетельствуют о том, что физические качества играют ведущую роль на этапе спортивного совершенствования в беге на 400 м с барьерами. По мнению автора, этим можно объяснить и тот факт, что те барьеристы, которые ранее специализиро-

вались в беге на 110 м с барьерами; перейдя на более длинную барьерную дистанцию, добиваются больших успехов, чем спортсмены, посвятившие себя этому виду с самого начала занятий легкой атлетикой (табл. 2).

Важное значение развитию необходимых физических качеств придают и другие авторы. Например, по мнению Е. Н. Буланчика (1975), барьерист, применяющий 13-шажный ритм бега, должен иметь результат в тройном прыжке с места 8,90—9,30, в 13-кратном прыжке — свыше 40 м. Таких показателей может достигнуть лишь спортсмен, имеющий значительный скоростно-силовой потенциал. А. И. Юлин (1975) считает, что спортсмену с недостаточным уровнем развития силы ног преждевременно тренировать 13-шажный ритм с расстановкой барьеров через 35 м.

Специалисты, рассматривающие вопросы подготовки барьеристов на 400 м, указывают на главенствующую роль специальной выносливости в достижении высоких результатов на этой дистанции. Низкий уровень развития специальной выносливости не дает возможности барьеристам удерживать оптимальную скорость бега и часто приводит к «сбою» при прохождении дистанции. О возможности поддерживать оптимальную скорость бега на дистанции свидетельствует и то, что улучшение результата в беге на 400 м с барьерами на 2 с, по мнению болгарских ученых Й. Брогли и В. Крыстева (1975), достигается уменьшением времени пробегания отрезка от десятого барьера до финиша на 0,34 с, тогда как время пробегания между первым и вторым барьерами будет лучше только на 0,11 с.

По мнению известного итальянского тренера А. Кальвези, «выносливость плюс техника бо-

Таблица 2
Соотношение лучших результатов в беге на 110 и 400 м с барьерами у сильнейших спортсменов мира

Фамилия	110 м с/б	400 м с/б
В. Скоморохов (СССР)	13,9	49,1
Д. Хемери (Англия)	13,7	48,1
Р. Манн (США)	14,2	48,4
Д. Акин-Буа (Уганда)	13,6	47,82
Э. Мозес (США)	13,5	47,13

лее важны для бега на 400 м с барьерами, чем скорость плюс техника». Он считает, что скорости специалиста на 400 м не хватит для барьерной дистанции, на преодоление которой сил уходит ненамного меньше, чем на пробегание 800 м.

Многие известные бегуны на 400 м с барьерами неплохо пробегают и более длинные гладкие дистанции. Например, экс-рекордсмен мира Д. Хемери владел высшим достижением Европы для залов в беге на 600 м. Нынешний рекордсмен мира Э. Мозес всерьез подумывает о выступлении в беге на 800 м, надеясь показать результат, близкий к 1,44, а один из сильнейших барьеристов мира Х. Шмидт (ФРГ) пробежал 800 м быстрее 1,45.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Барьерный бег — техническое сложное легкоатлетическое упражнение, поэтому совершенствование техники преодоления препятствий — одно из главных направлений тренировки барьеристов. Совершенствуя те или иные физические качества, параллельно нужно овладевать техникой преодоления барьеров и ритмом бега между ними.

В своей работе Е. Н. Буланчик, опираясь на исследования, выявившие различия в структуре движений бега спринтеров и бега между препятствиями барьеристов, не рекомендует барьеристам чрезмерно увлекаться спринтерской подготовкой. По его мнению, это нивелирует особенности, присущие бегу с барьерами, и приводит барьерный тип бега к форме, близкой бегу специалистов в спринте. Он советует бегунам на 400 м с барьерами в зимнем подготовительном периоде преодолевать 1—3 барьера на субмаксимальной и максимальной скорости с

Таблица 1
Данные о выступлениях сильнейших барьеристов мира на Олимпийских играх и чемпионатах Европы

Барьеры и отрезки дистанции 400 м с/б	Э. Мозес (США), Монреаль, 1976 г.			Дж. Акин-Буа (Уганда), Мюнхен, 1972 г.			Д. Хемери (Великобрит.), Мехико, 1968 г.			Т. Зеленцова (СССР), Прага, 1978 г.			С. Холдман (ФРГ), Прага, 1978 г.			К. Росслей (ГДР), Прага, 1978 г.		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1-й барьер	6,0	6,0	20	6,1	6,1	21	6,0	6,0	21	6,8	6,8	24	6,5	6,5	23	6,5	6,5	23
2-й >	9,8	3,8	13	9,8	3,7	13	9,8	3,8	13	11,3	4,5	17	10,8	4,3	15	10,5	4,0	15
3-й >	13,6	3,8	13	13,6	3,8	13	13,6	3,8	13	15,7	4,4	17	15,2	4,4	15	14,8	4,3	15
4-й >	17,5	3,9	13	17,4	3,8	13	17,5	3,9	13	20,3	4,6	17	19,6	4,4	15	19,2	4,4	15
5-й >	21,4	3,9	13	21,5	4,0	13	21,3	3,9	13	24,9	4,6	17	24,2	4,6	15	23,7	4,5	15
200 м	23,1			23,0			23,3			26,9			26,2			25,7		
6-й барьер	25,5	4,1	13	25,4	4,1	14	25,4	3,9	13	29,4	4,5	17	28,8	4,6	15	28,6	4,9	16
7-й >	29,6	4,1	13	29,5	4,1	14	29,6	4,2	15	34,1	4,7	17	33,5	4,7	15	33,7	5,1	16
8-й >	33,9	4,3	13	33,7	4,2	14	33,9	4,3	15	38,9	4,8	17	38,5	5,0	16	38,8	5,1	17
9-й >	38,2	4,3	13	38,1	4,4	15	38,3	4,4	15	43,8	4,9	17	43,6	5,1	16	44,0	5,2	17
10-й >	42,7	4,5	13	42,6	4,5	14	42,8	4,5	15	48,9	5,1	17	49,0	5,4	17	49,3	5,3	17
Финиш	4,9	16		5,2	18		5,3	18	6,0	21		6,1	20		6,0	21		
400 м с/б	47,64			47,82			48,10			54,89			55,14			55,36		
Разница времени пробегания 1-й и 2-й половины дистанции	1,4			1,8			1,5			1,1			2,7			4,0		
Количество шагов на дистанции	153			162			164			198			182			187		

Примечание. Колонка 1 — время схода с барьера или время на отрезке (с); колонка 2 — время пробегания барьерных циклов (с); колонка 3 — количество шагов между барьерами или на отрезке.

тренажеры для прыжков в высоту

повторением пробежек от 4 до 10 раз, а в летний период преодолевать 1—7 барьеров с повторением от 4 до 7 раз. В зимний период подготовки с целью совершенствования техники преодоления барьеров и поддержания необходимой длины бегового шага (для тех, кто пробегает межбарьерное расстояние в 13—14 шагов) рекомендуется включать в тренировку также преодоление 3—4 барьеров (высотой 100 см), расставленных на расстоянии 15—15,5 м, в 5—6 беговых шагов.

Для закрепления умения бежать дистанцию в избранном ритме необходимо, по мнению автора, применять специальные беговые упражнения, такие, как пробегание гладкой дистанции до 400 м в ритме барьерного бега, бег по инерции после максимального разгона с установкой на увеличенную длину шага, 5—13-кратные прыжки с ноги на ногу.

Анализируя недельные циклы тренировок ведущих бегунов мира и нашей страны, Е. Н. Буланчик выявил некоторое отличие в планировании и распределении средств тренировки. Большинство сильнейших спортсменов мира стремятся увеличить скоростную работу к концу недели или принять участие в различных соревнованиях. Что касается наших барьеристов, то их рабочая неделя (особенно в зимний период) заканчивается кроссовой подготовкой или какой-либо спортивной игрой.

М. И. Долгий рекомендует в подготовительном периоде больше внимания уделять бегу на короткую барьерную дистанцию, чем увеличению скорости пробегания гладкой дистанции 400 м. По его данным, улучшение результата в беге на 110 м с барьерами на 0,1 с дает возможность улучшить результат на 400 м с барьерами на 0,18 с, в то время как улучшение результата на 0,1 с в беге на 400 м дает прирост результата на 400 м с барьерами всего на 0,06 с.

Исследования М. М. Майшутвича показали, что параллельное развитие выносливости и совершенствование ритма бега между барьерами (бег на длинных барьерных отрезках в подготовительном периоде) и будет наиболее оптимальным соотношением беговой и барьерной подготовки для квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами. В итоге педагогического эксперимента выявлено,

что для барьеристов высших разрядов наиболее оптимальным является такой вариант тренировки, в котором 60% общего объема уделяются средствам барьерной и 40% — беговой подготовке. Соотношение бега в подготовительном периоде на отрезках от 30 до 300 м и от 400 до 600 м должно составлять, по мнению автора, соответственно 20 и 80%.

Многие специалисты в области бега с барьерами сходятся во мнении, что в своей подготовке барьерист должен исходить из того, как, в каком ритме он планирует бежать на соревнованиях. Ю. Н. Литувев (1976) ратует за то, что, готовясь к 13-шажному ритму, нужно уже зимой тренироваться в соответствующем режиме.

Что же касается тренировки женщин, специализирующихся в беге на 400 м с/б, то О. Сташни (1978) считает, что здесь можно ориентироваться на соответствующий опыт мужчин.

В. БРЕЙЗЕР,
кандидат педагогических наук,
Е. ВРУБЛЕВСКИЙ



РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОЧИТАТЬ

Ланка Я. Е., Шалманов А. А. Биомеханика толкания ядра. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 72 с., ил. — (Наука — спорту). В книге обобщаются теоретические и экспериментальные данные отечественной и зарубежной литературы по толканию ядра, намечены основные направления дальнейшего поиска более рациональных вариантов техники.

Кузьмак Б. С., Осинцев А. А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 280 с. В книге анализируются социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. Большое внимание уделяется финансированию физической культуры и спорта, экономике спортивных сооружений.

Бурла А. М. Вызов фаворитам. — Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1981. — 128 с., ил. Автор — тренер по легкой атлетике — в документальной повести рассказывает об олимпийском чемпионе Викторе Маркине, студенте Новосибирского медицинского института, победившем на Московской олимпиаде сильнейших бегунов мира на дистанции 400 м.

При подготовке прыгуний в высоту мы применяли комплекс развивающих тренажерных устройств и обучающих технических средств, состоящий из пристенной штанги, консоли, управляемой колебательной тренажерной установки и колебательно-резонансной установки «Горка». Для анализа техники использовался тредбан с программируемым регулятором скорости и неравномерный ритмозвукотлидер с автоматической системой пуска в момент постановки ноги на стартовую отметку разбега.

Несмотря на то что и в специальных упражнениях и в прыжках в высоту уделяется много времени освоению рациональной структуры разбега и отталкивания, многие прыгунии не могут правильно освоить эти элементы прыжка. Представляется, что использование тредбана поможет освоить фоновую структуру движений в разбеге и отталкивании, так как бег на движущейся дорожке заставляет приспосабливаться к необычным условиям и выполнять беговые движения с далеким выносом ног бедром вперед с последующей постановкой их сверху без неэффективного для прыжков в высоту заднего проталкивания в разбеге.

Для освоения специфической для прыжков в высоту техники выполнения разбега и реактивно-махового отталкивания с помощью тредбана был разработан комплекс специальных упражнений, выполняемых на тредбанах в сочетании с упражнениями на беговой дорожке:

1. Имитация беговых движений в ходьбе на тредбанах при скорости ленты 3—3,5 м/с.
2. То же на беговой дорожке.
3. Бег на тредбанах с увеличивающейся по мере освоения рациональной структуры движений скоростью дорожки.

4. Бег по беговой дорожке, имитируя выполнение разбега.

5. То же, что в упражнении 1, но с имитацией отталкивания на каждый третий шаг без отрыва от опоры.

6. То же в ходьбе в обычных условиях.

7. Ходьба на тредбанах, имитируя отталкивание, с отрывом от опоры за счет махового движения свободной ногой.

8. То же в ходьбе в обычных условиях.

9. Бег на тредбанах с отталкиванием на каждый третий шаг, скорость дорожки до 4—4,5 м/с.

10. Прыжки с разбега через 3—4 барьера, расставленных через 3 беговых шага.

11. Выполнение серий отталкиваний после 6—9 беговых шагов на тредбанах (как в прыжках в высоту) при скорости дорожки 4,5—6,4 м/с.

12. Прыжки с разбега через спаренные барьеры с изменением расстояния между ними и высоты второго барьера.

При выполнении отталкиваний на тредбанах приземление осуществлялось на движущуюся ленту дорожки, что требовало сохранения устойчивого положения и продолжения бега. По мере освоения техники бега и отталкивания скорость протяжки ленты тредбана увеличивалась до необходимой женщинам в прыжках в высоту. В отдельных тренировочных занятиях при выполнении отталкивания использовалась система облегчающей подвески (И. П. Ратов, 1966), уменьшающая вес спортсменок на 10—15% и одновременно страхующая во время приземления при большой скорости протяжки ленты.

Через год работы в результате тестирования по показателям силовой, скоростно-силовой и технической подготовленности было выявлено, что величина прироста в показателях специальной физической подготовленности у спортсменок, при-

Улучшение показателей специальной физической подготовленности и результатов спортсменок за год тренировки (%)

Показатели	Контрольная группа	Первая группа	Вторая группа
Сила мышц-разгибателей голени в приседании со штангой	15,3	26,9	24,2
Сила мышц подошвенных сгибателей стопы	6,6	14,0	12,7
Прыжок с места вверх без помощи рук	11,7	17,3	15,8
Прыжок с места вверх с помощью рук	9,9	15,1	14,2
Выпрыгивание вверх с укороченного разбега (трех шагов)	6,5	7,6	6,9
Выпрыгивание вверх с полного разбега	8,1	10,1	17,9
Спортивный результат	2,4	3,8	8,0



стало трагичней

менявших тренажеры, была выше, чем у прыгуньи, тренировавшихся по обычной методике (контрольная группа). Результаты в прыжках в высоту у спортсменок, использовавших в своей тренировке кроме развивающих тренажерных устройств тредбан и неравномерный ритмозвуколидер (вторая группа), были существенно выше, чем у остальных прыгунь. Это приводит к выводу о наибольшей эффективности комплексного использования развивающих тренажерных устройств и обучающих технических средств. Применение в тренировочном процессе только развивающих тренажерных устройств без использования обучающих технических средств способствует значительному возрастанию показателей специальной физической подготовленности. Однако это возрастание не сопровождается столь же значительным улучшением показателей технико-физической подготовленности и характеристик техники (структурных и ритмотемповых). Спортсменки не могут реализовать свои потенциальные возможности и добиться существенного улучшения результата.

Таким образом, для повышения уровня специальной физической подготовленности прыгуньи целесообразно применять в системе тренировки более эффективные средства (комплекс развивающих тренажерных устройств). Реализация же возрастающего уровня физической подготовленности требует столь же высокой эффективности процесса технического совершенствования спортсменов, что, в свою очередь, вызывает необходимость иного подхода, а именно применения облегчающих технических средств, стимулирующих строго направленное дозированное освоение элементов техники, обеспечивающих возможность достижения планируемого спортивного результата.

Волгоград

И. КРАВЦОВ,
кандидат
педагогических наук,
В. ТАРАНОВ

Переменчив кубанский климат. Особенно в преддверии зимы. Только вчера солнце по-прежнему тепло согрело землю, а сегодня уже мороз. Настоящий, российский. Но в большом зале Дворца спорта тепло. И даже жарко. Жарко для тех, кто принимает участие в матчевой встрече легкоатлетов-школьников на призы чемпионки олимпийских игр, теперь уже экс-рекордсменки мира в беге на 3000 метров, заслуженного мастера спорта Людмилы Ивановны Брагиной.

Сюда, в небольшой городок Абинск, что в Краснодарском крае, съезжаются юные спортсмены из Крымска, Славянска-на-Кубани, Приморска-Ахтарска, Краснодара, поселков и станиц края. Для каждого из них встреча с олимпийской чемпионкой, конечно же, событие. Да еще какое!

Основная задача соревнований — популяризация бега среди школьников. И зимний период выбран не случайно. Весной и летом проводится очень много соревнований: они проходят на стадионах, а вот для зимних стартов нужны манежи, а их пока явно не хватает. Вот и у нас, во всем Краснодарском крае, нет такого. В Абинске вышли из положения. Разметили дорожки по кругу прямо в зале. И вот уже два года подряд проводят здесь турнир бегунов

на призы именитой спортсменки. И как проводят! При переполненной зрительными аудиториями, с вокально-инструментальным ансамблем, который заполняет паузы в программе. А присутствие на соревнованиях самой олимпийской чемпионки не только поднимает авторитет турнира у мальчишек и девчонок, но и способствует популяризации бега и спорта вообще.

Идея проведения соревнований принадлежит старшему тренеру Абинской ДЮСШ по бегу А. М. Иванько. Правда, от идеи до ее осуществления пришлось ему немало поработать. Сначала пришлось убедить директора школы в том, чтобы в зале (размер 34×24) появились контуры беговой дорожки. Получилась 83-метровая беговая дорожка по кругу. Стали проводить соревнования по бегу зимой от 30 м до 2000 м. Появился опыт, его постоянно совершенствовали. Соревнования стали красочнее, праздничнее, скоротечнее. В судействе помогать стали и преподаватели школ города. У них появилось что-то вроде новой «специализации». У одних, как оказалось, неплохо получалось на микрофоне, у других — на секундомерах. Скажем, учитель физкультуры О. Письменный прекрасно работал на старте. Теперь он у нас, как в шутку его на-

зывают, штатный стартер. А зал к соревнованиям готовили все вместе: и ребята, и тренеры.

В прошлом году опробовали еще один эксперимент: уложили в зале «рездор». Теперь появилась возможность соревноваться в шиповках.

Инструментальный ансамбль, который отныне присутствует на соревнованиях, — тоже идея Анатолия Михайловича Иванько. Она, впрочем, единственная, которая ни у кого не вызвала сомнения, пришлось по душе.

Но самый, пожалуй, волнующий момент — первая встреча с Л. И. Брагиной. Волновались, конечно же, все: и учащиеся ДЮСШ, и тренеры. Дети — потому что увидят настоящую олимпийскую чемпионку, взрослые — вдруг что-то не так сделали. Но все обошлось как нельзя лучше.

Ребята с интересом слушали Людмилу Ивановну, задавали ей много вопросов, а потом был парад открытия, подъем флага, соревнования и... музыка, песни.

О нужности и полезности таких местных турниров говорить не приходится. Вот, к примеру, на соревнованиях прошлого года выиграла бег на 1000 м Света Мартынатова. А через месяц она стала чемпионкой Краснодарского края по кроссу на этой дистанции, а еще через месяц заняла 6-е место на чемпионате РСФСР, вошла в состав сборной команды и участвовала в финале кросса «Правды». Для девочки из небольшого районного центра это было, конечно же, большим успехом и ярким событием. А сколько ее пример воодушевил регулярно заниматься бегом! Тем более что всегда с участниками соревнований делится своим опытом олимпийская чемпионка, а над отдельными бегунами даже взяла шефство.

Теперь наши соревнования стали традиционными. Отныне энтузиастов поддерживают район, районный комитет ВЛКСМ, спорткомитет края.

Приближается февраль — время нашего очередного турнира. Как и любой праздник, его ждут с волнением. Хотя все уверены в том, что он пройдет традиционно ярко, зрелищно, и, главное, «королева спорта» примет в ряды своих поклонников новые сотни юных дарований, что живут на благодатной кубанской земле.

Абинск

В. ЧИРГИНСКИЙ,
заведующий отделом писем
газеты «Восход»

СТАЙЕРСКИЙ БЕГ

СОРЕВНОВАНИЯ В БЕГЕ НА 5000 И 10 000 м ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ ВО ВСЕМ МИРЕ. В НАШЕЙ СТРАНЕ К НИМ ПРИВЛЕКЛИ ИНТЕРЕС ПРОСЛАВЛЕННЫЕ СТАЙЕРЫ ВЛАДИМИР КУЦ И ПЕТР БОЛОТНИКОВ. НАПОМИМ, ЧТО КУЦ ВЫИГРАЛ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ НА 5000 И 10 000 м НА ОЛИМПИАДЕ В МЕЛЬБУРНЕ И НЕОДНОКРАТНО УЛУЧШАЛ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ. ОСОБЕННО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ БЫЛО ЕГО ДОСТИЖЕНИЕ 1957 г. В БЕГЕ НА 5000 м — 13.35,0. БОЛОТНИКОВ, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 1960 г. В БЕГЕ НА 10 000 м, ДВАЖДЫ УЛУЧШАЛ РЕКОРДЫ МИРА НА ЭТОЙ ДИСТАНЦИИ. С ТЕХ ПОР НИ КРУПНЫХ ПОБЕД, НИ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В СТАЙЕРСКОМ БЕГЕ У НАС НЕ БЫЛО.

Чтобы правильно понять положение дел, сложившихся в этом виде, необходим всесторонний анализ. Для этого, вернувшись на 30 лет назад (начало подъема), проследим по динамике выступлений стайеров на престижных соревнованиях за эволюцией всесоюзных и мировых рекордов и определим зависимость между результатами ведущих и бегунов второго эшелона.

Сначала о выступлениях советских бегунов на олимпийских играх, чемпионатах Европы, Кубках Европы и мира (рис. 1). По вертикали отложена сумма очков за попадание в первую шестерку в беге на 5000 и 10 000 м в неофициальном зачете. Под графиком приведены занятые места.

Советская сборная дебютировала на Олимпиаде в 1952 г., и А. Ануфриев сделал «бронзовый» почин. Пик успехов — двойная победа Куца в 1956 г. После Олимпиады в Риме 1960 г. кроме двух пятых мест (Л. Иванов в 1964 и Н. Свиридов в 1968 гг.) на последних трех олимпиадах наши стайеры не попали даже в шестерку...

На чемпионатах Европы картина более отрадная. Только в 1974 г. наши бегуны остались без медалей. Правда, золотые награды были у тех же Куца (1954) и Болотникова (1962). Но серебряные и бронзовые медали получили в 1958 г. Н. Пудов и Е. Жуков на 10 000 м; в 1969 г. — Р. Шарафетдинов на 5000 м и Н. Свиридов на 10 000 м; в 1978 г. — А. Федоткин и А. Антипов соответственно на тех же дистанциях. Этим достижениям соответствуют пики на графике. По

одной бронзовой медали получили в 1966 г. Л. Микитенко и в 1971 г. Р. Шарафетдинов на 10 000 м.

В восьми Кубках Европы у советских стайеров 2 первых, 6 вторых и 3 третьих места. Но эти выступления нельзя переоценивать, так как в этих соревнованиях участвует малое количество бегунов с разной степенью подготовленности. Побед, которые одержали Н. Дутов и Н. Свиридов в 1965 и 1973 гг. на 10 000 м, конечно, маловато.

На Кубках мира наша сборная принимала участие два раза. Если в 1979 г. В. Абрамов был вторым на 5000 м, а А. Антипов — третьим на 10 000 м, то в прошлом году сделан шаг назад.

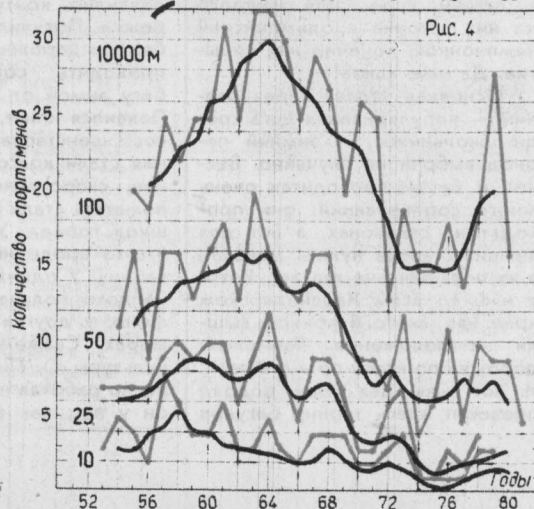
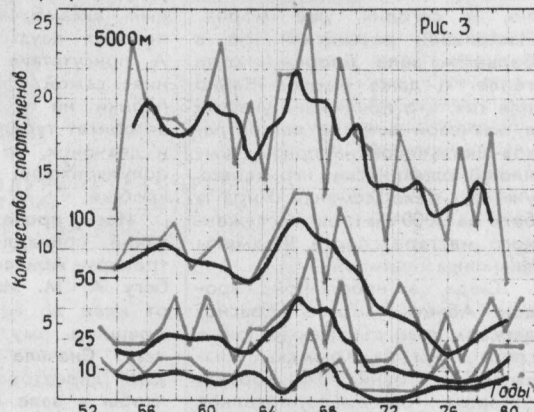
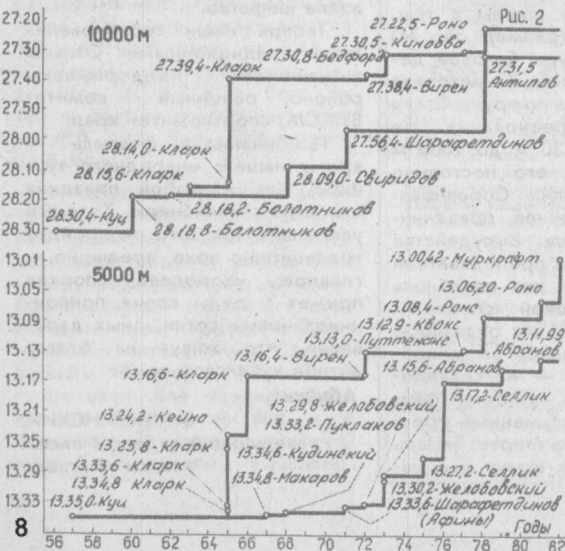
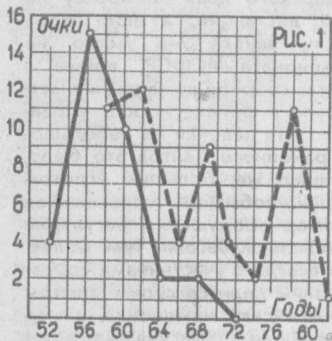
Перейдем к анализу результатов. На рис. 2 показано изменение рекордов СССР и мира на длинных дистанциях. С середины 50-х до середины 60-х гг. они совпадали, затем уровень мировых рекордов резко ушел вперед (ниже мы еще вернемся к причинам этого разрыва). В последние годы Э. Селлик, В. Абрамов (на 5000 м), А. Антипов (на 10 000 м) ликвидировали большую часть разрыва, но другие наши бегуны не последовали за ними. Абра-

мов со своим рекордным результатом 13.11,99 опережает второго советского бегуна более чем на 12 с в сезоне 1981 г. Стоило Антипову пропустить один год по болезни, и заменить его на дистанции 10 000 м никто не смог. В 1981 г. лучший советский бегун (Т. Турб) занимает 15-ю строчку в списке лучших мира, а второй (И. Парлуй) — 39-ю. Это очень далекие места, одни из самых худших за 30 лет.

На рис. 3 и 4 показана динамика числа советских стайеров, входящих в «10», «25», «50», «100» лучших в мире за период с 1952 по 1981 г. (для удобства анализа проведены плавные кривые, построенные по методу скользящего усреднения).

Первое, что бросается в глаза, — это потеря наших позиций в последние годы на обеих дистанциях. Второе, что бег на 10 000 м был более успешным для советских бегунов. Проведем тщательный разбор каждой дистанции.

5000 м. Выделяются несколько периодов. В 50-е — начало 60 гг. число спортсменов, попадающих в «10» и «25», было невелико и находилось примерно на одном уровне. В «10» попадало от 1 до 2 бегунов (один раз 3 — в 1963 м), в «25» — от 3 до 6. Число бегунов в списках «50» увеличивалось от 8 до 11 с 1953 до 1958 г, а затем до 1963 г. наблюдался спад (7 чел.). Количество спортсменов в «100» лучших держалось на среднем уровне — 18—23, упав в 1962 и 1964 гг. до 15 и 14. Несмотря на минимумы, в 1963—1964 гг. число спортсменов в первой десятке увеличилось с 1 до 2—3. Это вызвало подъем и во втором эшелоне, который продолжался до 1966—1967 гг. и привел к максимальным значениям: 25 чел. — в «100», 13 — в «50», 9 — в «25», 4 — в «10». Минимум в первой десятке 1965 г. объясняется резким подъемом результатов в мире, связанным с появлением в ряду рекордсменов Р. Кларка. В конце 60-х — середине 70-х гг. по всем показателям намечалось ухудшение позиций в течение пяти лет — с 1970 по 1974 г. В первой десятке не было ни одного советского бегуна. С середины 70-х гг. в связи с появлением новой плеяды стайеров наблюдается небольшое повышение нашего предствительства, но оно не достигло даже уровня начала 50-х гг.



10 000 м. График условно можно разбить на три периода. 1-й период — «подъем», причем пики в каждой группе следуют друг за другом. В «10» — это 1957 — 1958 гг. (7 и 5 спортсменов), в «25» — 1960—1961 гг. (9), в «50» — 1961—1963 гг. (19), в «100» — 1963—1964 гг. (31).

2-й период — «спад». После максимумов началось постепенное уменьшение числа наших спортсменов во всех группах до середины 70-х гг. В 1974—1977 гг. представителей СССР не было в первой десятке, а в 1974—1977 гг. даже и в «25» лучших. Отдельные всплески в 1966—1968, 1973 гг. объясняются рядом хорошо проведенных забегов Н. Свиридовым, Р. Шарфетдиновым, А. Бодранковым, Л. Микитенко и др.

В 3-м периоде (1978) произошло некоторое улучшение всех показателей.

Могут возразить, что сейчас в мире возросла конкуренция на стайерских дистанциях и соответственно плотность результатов. Стало труднее, чем в 50—60-х гг., попасть в «10», «25» и т. п.

В противовес этому скажем, что число стран, входящих в «100» лучших, практически осталось таким же (21—23), что и 10, и 20 лет назад. Да, интервал между первым и десятым результатом уменьшился, но ведь каждая секунда ценится на уровне 13.10 — 13.20 — значительно выше, чем на более низких результатах.

Основная причина спада, на наш взгляд, кроется в снижении темпа прироста результатов в СССР по сравнению с мировыми. А ведь они совпадали и даже были ведущими в конце 50-х — начале 60-х гг. Например, в беге на 5000 м рубеж 13.30,0 был преодолен нами в 1973 г., на восемь лет позже, чем в мире, а к 1982 г. у нас его перешли 12 стайеров, а в мире — 150. Чтобы попасть сейчас в «десятку», необходимо показать результат не хуже 13.20,0, в то время как у нас за всю историю только 5 чел. бежали лучше. Э. Селлик и Б. Кузнецов сделали это в 1976 г., а Р. Кларк — в 1965 г., и на сегодняшний день 43 спортсмена последовали за ним, показав 84 результата. То, что это возможно для одной страны, видно на примере США и Великобритании, где соответственно 15 и 22 стайера пробежали 5000 м лучше 13.30,0.

Следующим этапом нашего анализа будет изучение изменения 1,10 и 25-го результатов в СССР за последние 30 лет. Графики этих зависимостей представлены на рис. 5 (5000 м) и рис. 6 (10 000 м). Они позволяют увидеть динамику результатов наших ведущих бегунов, «среды выдвигающей их» — «10» и «базы» — «25». Интересно, что, например, в беге на 5000 м пики 10-го и 25-го результатов приходились на годы чемпионатов Европы (1966, 1969, 1971), а в бе-

ге на 10 000 м просматривается связь с Олимпиадами (1960, 1964, 1968, 1976, 1980).

Изучение разности между 1, 10 и 25-м результатами по годам позволило выявить интересные закономерности. Улучшение, скажем, результата происходит после сближения уровней 1-го и 10-го. Следовательно, подъем на новый, качественный уровень (отрицание старого) происходит в результате количественных изменений: накопления результатов, близких к 1-му. Возникает противоречие между большим количеством спортсменов и малым промежутком времени, в котором они находятся. Создаются предпосылки для улучшения результатов, и новый рекордсмен разрешает это противоречие. В дальнейшем происходит новое подтягивание 10-го результата к 1-му, и развитие продолжается. Только на более высоком уровне. Естественно, что прогресс осуществляется скачком. На рис. 7 показано изменение разности между 1-м и 10-м результатами в мире в беге на 5000 м. Сверху значками обозначено установление рекордов мира. На графике хорошо видно, что улучшение 1-го результата предшествует малая разность между 1-м и 10-м.

С этих позиций рассмотрим, что же происходит в нашем стайерском беге. Необходимо только помнить о взаимосвязи результатов советских бегунов с результатами в мире.

5000 м. С 1950 по 1957 г. рекорды усилиями А. Ануфриева, а потом В. Куца росли, можно сказать, семимильными шагами, поднявшись за 7 лет более чем на 50 с. Росло мастерство и других бегунов, о чем свидетельствует рост в этот период 10-го и 25-го результатов. После ухода с дорожки Куца никто не смог заменить его на этой дистанции (только однажды Болотников пробежал за 13.38,1). Результаты первых бегунов стали значительно ниже, а десятый стоял на одном месте вплоть до 1963 г. Это не создавало условий для прогресса. В этот период роль движущей силы взяли на себя спортсмены второго эшелона: 25-й результат идет вверх и в 1963 г. отстает от 10-го всего на 7 с. 15 чел. «вместились» в этот интервал. Это вызвало качественный скачок результатов в первой десятке: за 3 года 10-й результат улучшился на 20 с! Были созданы предпосылки для улучшения рекорда уже в 1965—1966 гг, но это произошло только в 1967 г. В те годы не нашлось бегуна, способного взять на себя лидерство. В 1965 г. Р. Кларк побил рекорд Куца и в течение года продвинул его почти на 10 с. Этим он не только сломал психологический барьер неприступности, но и своими частыми выступлениями в соревнованиях помог и другим спортсменам превзойти преж-

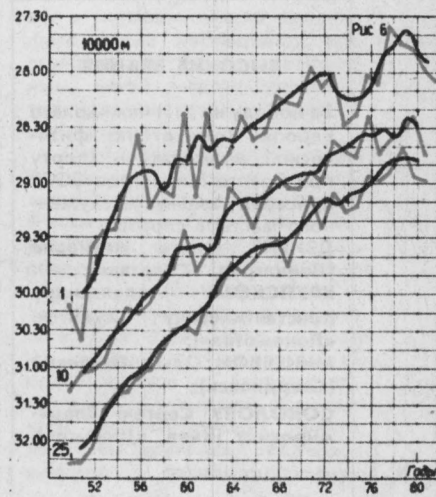
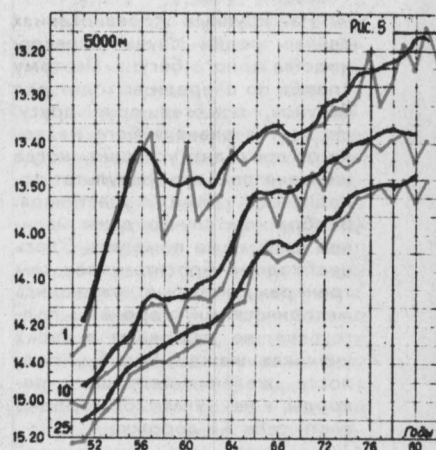
ний рекорд, улучшить свои результаты. К сожалению, советские бегуны тогда с Кларком не встречались... В итоге советских бегунов впервые не оказалось в мировой десятке, что повторилось и в следующем году, когда Кларк довел рекорд мира до 13.16,6. Почти на 20 с отстал от него всеосюзный рекорд.

Это отставание осталось и до сих пор, хотя рекорд СССР существенно подтянулся к мировому в последние годы. Однако 10-й результат в период 1973—1981 гг. продвигался вперед черепашьими шагами. Всего лишь 5 с прироста за 7 лет. Это свидетельствует о том, что результаты нынешних лидеров оторваны от общей массы. Наши лидеры В. Абрамов, А. Федоткин, Э. Селлик, А. Антипов большинство своих высоких результатов показали за рубежом, а в домашних соревнованиях оказывают мало помощи другим спортсменам. Можно пересчитать по пальцам соревнования с участием названных бегунов, приводивших к высоким результатам целую группу стайеров. В связи с тем что 25-й результат имеет положительную динамику, особенно в 1972—1977 гг., следует ожидать прироста в первой десятке и выдвижения новых лидеров (бегунов-рекордсменов).

10 000 м. Эта дистанция более благополучная, чем 5000 м, но описанная картина разрыва с мировым уровнем в середине 60-х гг. касается и ее. На графике видно, что таких больших периодов стабилизации, какие имелись на 5000 м, нет. Кривые, построенные методом скользящего усреднения, показывают почти развитие и 1, и 10, и 25-го результатов. Есть небольшое западение 1-го результата в период 1957—1960 гг., когда Куц закончил выступать, а Болотников находился еще на пути к вершине. Интересно, что прирост 10-го результата имеет четкую зависимость от олимпийского года. За последние шесть олимпиад только один раз (в 1972 г.) у нас не было прироста. Он был смещен на 1973 г. Десятый результат, таким образом, имел возрастающую динамику (волнообразным путем), и лишь в последние четыре года его рост замедлился. Предпосылки для рекордов были созданы, но не использованы в 1964, 1973, 1976 гг.

Причинами объективного характера являются неудачный календарь, неблагоприятные погодные условия. У нас большинство лучших результатов на 10 000 м обычно показывается на соревнованиях на призы «Правды», Мемориале Знаменских, чемпионате СССР. Например, в 1981 г. на первых двух турнирах спортсменам помешала сильная жара, а на последнем — проливной дождь и холод.

Кроме того, как и в беге на 5000 м, у нас не нашлось бегуна, сумевшего бы взять на себя лидерство. На роли лидера стоит остановиться поподробнее, так как его отсутствие на наш взгляд, повлияло на отставание стайеров. Примеры мировой практики показывают, что эти смельчаки, устранившие пределы, намеченные косными представлениями, являются двигателями прогресса. Это пионеры, за которыми идут остальные. Кроме психологического снятия барьеров они оказывают помощь и своим лидерством. Такими бегунами являлись прежде всего «темповики», обладающие умением в одиночку сокращать рекорды. К ним относятся В. Куц, П. Болотников, Р. Кларк, Д. Бэдфорд, Х. Роно. В СССР после наших олимпийских чемпионов, по сути



СТАЙЕРСКИЙ БЕГ

О СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

дела, настоящих лидеров не было. Ближе всех к этой роли подходил Н. Свиридов, который не боялся вести бег. Он улучшил рекорд Болотникова на 10 000 м (28.09,0). А в 1973 г. в возрасте 35 лет показал 27.58,6, научился финишировать и выиграл все важнейшие соревнования сезона. Он был признан бегуном № 1 1973 г. американским журналом «Трек энд Филд Ньюс». Остается только сожалеть, что талант Свиридова проявился слишком поздно.

Можно также выделить и «косвенных лидеров», которые могут показывать высокие результаты, но обладают хорошей финишной скоростью и ставят перед собой цель — использовать свое оружие на финише для победы. Это прежде всего Ифтер, а у нас в прошлом. Р. Шарафетдинов, сейчас В. Абрамов. Такие бегуны являются своеобразными «раздражителями» и заставляют соперников искать спасения в темпе на дистанции.

На крупных соревнованиях сейчас редки случаи превосходства одного бегуна. Поэтому вперед по очереди выходит ряд бегунов, помогая друг другу. Но этот вариант в беге на рекорд проходит успешно, когда желание показать результат исходит от самих участников. В обратном случае даже наличие «зайца» не помогает. Здесь необходимо бросить упрек тем тренерам, которые, увлекшись методическими сторонами подготовки, не развивают в своих учениках жажды борьбы, смелости, желания сокрушать рекорды, не учат благородно вести себя на дорожке.

С. ТИХОНОВ

ВЫСОКИЕ ЗВАНИЯ

За победу на XIII чемпионате Европы Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил звание заслуженного мастера спорта:

ДВИРНЕ Ольге Ивановне (Ленинград, «Спартак»);

КРУПСКОМУ Александру Константиновичу (Иркутск, «Локомотив»);

МИНЕВОЙ Ольге Павловне (Свердловск);

СОКОЛОВУ Сергею Владимировичу (Киев, «Динамо»).

Подготовка сильнейших бегунов мира изобилует примерами насыщенных (как в количественном, так и в качественном отношении) соревновательных нагрузок. Рекордными в этом плане являются общеизвестные достижения Р. Кларка, установившего в сезоне 1965 г. 11 мировых рекордов в 50 стартах. Победитель чемпионата Европы 1978 г. финн М. Вайнио в 1978 г. стартовал 56 раз, а нынешний обладатель мировых рекордов кенийский бегун Х. Роно — 49. Высокий уровень результатов продемонстрировали в 1981 г. бегуны на средние дистанции, где по числу стартов выделяются чемпион Олимпийских игр в Монреале новозеландец Д. Уокер — 45 и рекордсмен США С. Скотт — 40 стартов.

Сегодня среди сильнейших представителей этих видов насчитывается не менее десятка бегунов, в активе которых свыше 30 официальных стартов в сезоне.

Стремительный прогресс результатов и успехи бегунов, стремящихся совершенствовать спортивную форму за счет массивного применения соревновательных нагрузок, являются одним из обстоятельств, свидетельствующих о целесообразности широкого использования такого приема и в методике подготовки наших бегунов. Мнение специалистов и тренеров по этому вопросу (при существующей практике соревновательных нагрузок) выражается в стремлении увеличить их долю в годичном цикле. Однако это дело не простое, учитывая, что при этом необходимо «увязывание» в решение задач чисто тренировочного характера со стратегией успешного выступления в наиболее важных стартах.

Обращаясь к практике соревновательных нагрузок рекордсменов, следует отметить способность бегунов постоянно соревноваться на протяжении всего годичного цикла, активно используя разные по значимости соревнования как в коротких, так и в продолжительных сериях стартов.

Так, у Р. Кларка сезон 1965 г. (11 мировых рекордов), начался 2 января (спустя 9 недель после олимпийских забегов в Токио) стартом на 2 мили (8.40,0) и разделился на несколько серий, последовательно включающих 24-15-11 стартов, длительность которых на 27 декабря составила 11-6-12 недель с интервалом между сериями в 6-4 недели.

У Х. Роно соревнования в 1978 г. начались 21 января (спустя 8,5 недели после 29-го старта 1977 г. в кроссе на 10 км — результат 28.33,5). Последовавшие серии из 7-32-10 стартов продолжались до конца сентября и длились соответственно 6,5-13,5-3 недели с интервалом 3 недели каждая серия.

Характерным для обоих бегунов является отсутствие продолжительной «раскачки» от сезона к сезону (всего 9 недель предсезонной подготовки), где достаточно высокий уровень результатов предшествующего года является своеобразной исходной площадкой, с которой начинаются первые старты нового сезона. Также следует отметить, что наиболее продуктивными в количественном отношении были первые две серии стартов, в ходе которых наблюдалось последовательное наращивание уровня готовности и реализации ее в высшие достижения. У австралийского бегуна это мировые рекорды в беге на дистанциях от 3 до 10 миль, включая 5 и 10 км, показанные в 3, 10, 19, 26, 27, 28, 38 и 39-м стартах. У Х. Роно это высшие мировые достижения в беге на 3 км и стипль-чезе, на 5 и 10 км, показанные на 14, 18, 25 и 30-м соревнованиях.

Последующие старты при достаточно насыщенном календаре следующего года, как известно, не вывели бегунов на более высокий уровень результатов. У Р. Кларка исключение составил лишь мировой рекорд в беге на 5 км (13.16,6), который, по мнению спортсмена, явился для него неожиданностью в связи с усталостью, особенно остро испытываемой в ходе продолжительных и не менее напряженных 66 стартов.

Результаты Х. Роно в 1979 г. отличались нестабильностью и значительно уступали по всем показателям предшествующему году. Это, по мнению бегуна и тренера, явилось следствием усталости от предшествующего насыщенного сезона и дефицита времени для восстановления в период межсезонья.

В отличие от этих бегунов соревновательная подготовка олимпийского чемпиона М. Ифтера не впечатляет количественными показателями: в среднем за сезон от 13 до 15 официальных стартов, которые, как правило, сводятся к двум сериям. Первая, включая 3-4 соревнования в диапазоне от полумарафона до 1,5-3 миль, приходится на начальный период

подготовки задолго до основных стартов сезона (за 10-12 недель) и служит своеобразным критерием готовности бегуна к более напряженной и специфичной тренировочной работе накануне второй серии.

Основная серия включает до 10-12 соревнований на основной и близкой к ней смежных дистанциях, так же как у Р. Кларка и Х. Роно, с минимальным интервалом в 1-3 и максимальным в 5-10 дней между забегами.

Следует отметить одну характерную особенность в использовании диапазона дистанций в этих основных сериях. Р. Кларк и Х. Роно вначале отдают предпочтение более коротким дистанциям, стремясь прочувствовать и улучшить навыки быстрого бега с последующей реализацией их в результате на более длинных дистанциях. М. Ифтер использует для этой цели меньшее число стартов, стремясь развивать и улучшать эти качества в тренировочной работе. Так при подготовке к Кубку мира, выступая на Спартакиаде-79 в Москве, Ифтер после победного забега на 10 км (27-44,12) за день до следующего старта на 5 км провёл интервальную работу (20X X 200 за 27-28 с), чем поверг в изумление специалистов, наблюдавших этот необычный для практики наших бегунов подход к соревнованиям.

Как показывают фрагменты предшествующей тренировочной работы, а также практика нагрузок между стартами, такие приемы у ведущих спортсменов в напряженном ритме соревновательной подготовки являются логическим продолжением предшествующих этапов, где в недельном цикле наряду с нагрузками объемного характера последовательно и контрастно вклиниваются от одной до трех тренировок по принципу контрольного старта. Кроме достижения определенного результата в них ставится задача отработки различных тактических вариантов. Так, М. Ифтер для этой цели часто использует пробежки на дистанции от 3 до 6 км. У Р. Кларка это были обязательные две-три тренировки на дистанциях от 8 до 16 км со средней скоростью 3.00-3.10 на 1 км. М. Вайнио и Л. Вирен последовательно применяли до двух тренировок в неделю тестового характера на дистанции от 15 до 25 км, по возможности заменяя их соревнованиями в пробегах по шоссе и кроссах на дистанциях от 3 до 10 км.

Приводимые данные свидетельствуют о высокой работоспособности отлично тренированных бегунов, которым подвластны напряженные и продолжительные соревновательные серии с относительно непродолжительными периодами межсезонья.

В целом же в разнообразных и многочисленных примерах современной тренировочной работы и выступлений сильнейших бегунов успех в соревнованиях, как правило, сопутствует спортсменам, режим нагрузки и восстановления которых последовательно, четко моделирует основные элементы соревновательной практики на протяжении всего годичного цикла.

Именно это во многом определило успешные выступления на международной арене сезона 1981 г. дебютанта сборной команды СССР Т. Турба, сумевшего на протяжении 7 недель (в конце сезона начиная с победного выступления на Универсиаде) пройти на высоком уровне серию из 9 стартов, установив личные рекорды на дистанциях 3 км (7.48,94), 5 км (13.31,35) и 10 км (27.54,18).

Если добавить к этому 5 контрольных забегов в диапазоне дистанций от 2 до 12 км, проведенных спортсменом в отдельные микроциклы (когда интервал между официальными стартами составлял 6—7 дней), то очевидно положительное воздействие таких тренировок, в которых варьирование дистанции способствовало поддержанию необходимого соревновательного настроя. Аналогичным подходом характеризуются тренировки и выступления более опытного В. Абрамова, сумевшего в ходе напряженного сезона 1981 г. (33 старта) улучшить личные достижения в беге на 1500 м (3.36,8) и 5 км (13.11,99 — рекорд СССР).

Говоря о применении разных форм тренировочной нагрузки, подводящей спортсмена к стартам, — будь то непрерывный бег по типу темпового или переменного или бег на отрезках интервального характера, — следует отметить большую специфичность первого как аналога соревновательных дистанций.

Отсутствие последовательности в их применении как в преддверии соревновательного сезона, так и в ходе самих стартов во многом сдерживает темпы роста многих перспективных бегунов, способных выступать более стабильно и на более высоком уровне. Характерно, что начиная подготовку к новому сезону с акцентом на различных формах непрерывного бега, спортсмены достигают на первых порах неплохих исходных показателей в беге на 8 и 10—20 км. С приближением же первых зимних стартов акцент в подготовке переносится на напряженные ин-

тервальные формы работы в ущерб непрерывному быстрому бегу, который применяется как эпизодически, так и без выраженной тенденции к увеличению средней скорости. Спортсмены и тренеры полагают при этом (на мой взгляд, ошибочно), что сами соревнования, требующие соответственно большого напряжения, доведут подготовленность бегуна до более высокого уровня. Однако этого, к сожалению, не происходит, так как в зимнем календаре насчитывается не более 3—4 соревнований, да еще с промежутком от 7 до 14 дней, заполняемых (по принципу «соревноваться под нагрузкой») объемным восстановительным и интервальным бегом. Последний, как показывает теория и практика, позволяет даже слабо подготовленным стайерам успешно совершенствовать малоспецифичные механизмы энергообеспечения, выполняя нагрузку, по коэффициенту интенсивности в 1,5—2 раза превышающую их истинные возможности в непрерывном беге на основной дистанции.

Естественно, как бы качественно ни тренировались стайеры, никакие тренировки не могут возместить дефицит соревновательной практики. Поэтому в их подготовке положительную роль наряду с кроссами могут и должны сыграть различные пробеги по шоссе.

Как показала практика, многие зарубежные бегуны в серии таких пробегов уже зимой выходят на уровень результатов 28.00,0—28.40,0 в беге на 10 км. Наши же ведущие кроссмены-стайеры, имея не более 3 соревнований в кроссах, в лучшем случае показывают результаты порядка 29—30 мин на этой дистанции и (что особенно показательно на быстрых кроссовых трассах чемпионата мира по кроссу; венчающего этап зимней подготовки) уступают в индивидуальном зачете первым 25—30 бегунам по меньшей мере минуту...

Как известно, в настоящее время ИААФ рассматривает вопрос о проведении официального командного и личного мирового первенства по пробегу по шоссе, что свидетельствует о перспективности культивирования таких соревнований у нас в стране в более массовых масштабах. Тем более что такие старты позволяют расширить географию бега, особенно в заснеженных районах. Ведь подобрать и подготовить шоссе соответствующего профиля намного легче, нежели провести кроссовые соревнования на естественном покрытии. Участников и организаторов пробега не должны смущать погодные трудности, преодоление которых (в разумных пределах) способствует формированию воли, уверенности в своих силах. В этой связи хочется напомнить

пример серебряного призера чемпионата Европы 1966 г. стипльчезиста А. Курьяна (8.28,0), успешно выступавшего в международных кроссах. При подготовке к ним для спортсмена было обычным в условиях морозной зимы в Сибири участие в 3—4 соревнованиях на шоссе на дистанциях 3—5 км с результатами 9.00,0 и 15.10,0.

Немаловажную роль в успешном освоении серии стартов и в повышении их продуктивности как средства подготовки к летнему сезону приобретает тщательный выбор как профиля, так и длины дистанции.

Среди специалистов бытует мнение о необходимости использования (особенно в кроссах) главным образом трудных трасс, насыщенных подъемами, спусками, участками мягкого грунта. Считается, что именно в этих условиях происходит становление настоящего стайера. С другой стороны, важны старты и на быстрых ровных трассах, где умение рационально поддерживать высокую среднюю скорость соответственно переносится и на бег по дорожке стадиона. Поэтому продуктивным было бы использование серии стартов на трассах с тем и другим профилем для совершенствования необходимых компонентов подготовки. С этих же позиций следует рассматривать и подбор дистанций, варьирование длиной которых в зависимости от сложности профиля должно быть связано с основной дистанцией бегуна.

Наряду с чисто организационными проблемами расширения соревновательной практики особое значение приобретают вопросы психической и тактической подготовки, определяющие успешное освоение более высоких скоростей. В практике даже высококвалифицированных бегунов мы часто сталкиваемся с такими случаями, когда спортсмен вышел на новый, более качественный, уровень подготовленности, а вот в стремлении убедиться в правоте своих притязаний на высокий результат в соревнованиях ограничивается пассивной тактикой выжидания. Рассуждения в таких случаях сводятся к желанию сбереечь силы для более ответственных стартов в компании с более сильными соперниками. Неумение настроиться на бег и бороться с полной отдачей сил с первых кругов дистанции при наличии более серьезной конкуренции объясняют недочеты в предшествующей тренировочной работе и восстановлении. В этих случаях даже искусственная, эпизодическая помощь в соревнованиях со стороны так называемого зайца часто малоэффективна, если бегун с первых стартов очень робко пытался самостоятельно освоить соответствующую скорость. Поэтому хочется здесь привести авто-

ритетное мнение мирового рекордсмена С. Коэ, который советовал молодым бегунам не увлекаться тактическими вариантами, разыгрывая места на финише, а пытаться выявить свои предельные возможности независимо от соперников, прокладывая лидерством путь к высоким результатам. Именно этим объясняет знаменитый бегун и свой личный успех, считая, что если спортсмен в начале своей беговой карьеры станет пользоваться тактикой отсиживания, то почти всегда будет позади более опытных бегунов, а показанное время не будет отражать уровня его подготовленности, принося лишь разочарование.

Помочь бегуну поверить в себя может серия стартов в начале сезона, где спортсмен на уровне подготовленности кандидата в мастера спорта в состоянии выдержать 6—8 соревнований, отдавая предпочтение смешанным дистанциям. Продолжительность такой серии может составлять 2,5—3 недели с минимальным интервалом между стартами в 1—3 дня и максимальным в 4—6 дней. В этом случае, соревнуясь в будние, рабочие, дни недели, используемые обычно для ударных тренировок, бегун придерживается выработанного на предшествующих этапах тренировок ритма нагрузок и отдыха. Замена тренировок соревнованиями вырабатывает соответствующее отношение к восстановительным мероприятиям и умение быстро мобилизовываться, настраиваясь на борьбу даже в случае неудачного выступления в одном из стартов. Такой подход в отличие от распространенного (когда соревнования часто проводятся в конце недели исключает издержки так называемого компромиссного построения микроцикла, в котором начало следующего цикла посвящается восстановлению, а затем осторожным, часто малоэффективным тренировкам накануне следующего старта.

Особенностью участия спортсменов в таких сериях является личный характер соревнований. В этих случаях бегуны не боятся рисковать и даже проиграть сопернику, так как главная цель — высокий результат — является основным мотивирующим фактором. Если к тому же интерес к таким стартам стимулируется со стороны организаторов рекламой, розыгрышем соответствующих призов, наличием зрителей, поддерживающих бескомпромиссно

Окончание на стр. 20

толкание ядра

ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА 2-го ГОДА
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРИНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА И
ОБУЧЕНИЯ (14—15 ЛЕТ)

З адачи: 1. Повысить общую и специальную физическую подготовку. 2. К концу 2-го года обучения выполнить 1 юношеский разряд.

Основой для решения поставленных задач является годичный план-график учебно-воспитательного процесса, в котором должны быть определены:

- периоды и этапы годичного цикла с указанием сроков по месяцам, а также номера недель;
- номера недельных микроциклов каждого этапа;
- количество часов на виды подготовки в неделю;
- основные соревнования и соревнования по общей и специальной физической подготовке;
- объем основных тренировочных средств по неделям на весь год (в ч), который отражает: теоретическую, общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку;
- примерный объем тренировочных нагрузок (в км, т и в колич. раз);
- система контроля (контрольные тесты) для юношей и девушек;
- медицинское обеспечение;
- мероприятия по восстановлению, витаминизация.

В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ПЯТЬ ПЕРИОДОВ:

- Осенне-зимний подготовительный (с 15 сентября по 24 января).
 - Зимний соревновательный (с 25 января по 21 марта).
 - Весенний подготовительный (с 22 марта по 15 мая).
 - Весенне-летний соревновательный (с 15 мая по 15 августа).
 - Переходный (с 15 августа по 15 сентября).
- Осенне-зимний подготовительный период подразделяется на три этапа:
- втягивающий этап (с 15 сентября по 15 октября);
 - базовый этап (с 15 октября по 30 ноября);
 - этап накопления двигательного потенциала (с 1 декабря по 16 января).
- Зимнему соревновательному периоду соответствует этап реализации потенциала.
- Весеннему подготовительному периоду соответствует базовый этап.
- Весенне-летний соревнова-

тельный период состоит из двух этапов:

- накопление потенциала (с 15 мая по 30 июня);
 - реализация потенциала (с 1 июля по 15 августа).
- И, наконец, переходный период совпадает с восстановительным этапом.

В зависимости от задач, стоящих перед периодами и входящими в них этапами, планируются типовые недельные микроциклы для каждого этапа с указанием направленности учебно-тренировочных занятий по дням микроцикла и рекомендуются соответствующие группы упражнений (в ч) из расчета на 5 занятий по 3 ч.

Для втягивающего этапа осенне-зимнего подготовительного периода рекомендуется микроцикл № 1:

Понедельник. ОФП и СФП с акцентом на ОФП. Игровые упражнения и подвижные игры — 1 ч. Упражнения на скорость — 0,5 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса — 1 ч; упражнения на мышцы ног — 0,5 ч.

Вторник. ОФП и СФП с акцентом на ОФП. Упражнения на мышцы туловища — 1 ч, на мышцы ног — 1,5 ч, на гибкость — 0,5 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук — 1 ч, на мышцы ног — 1 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП и СФП с акцентом на СФП. Упражнения на мышцы туловища — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 1,5 ч. Имитация техники толкания ядра и метания диска — 1 ч.

Суббота. Теоретическая подготовка и ОФП. Подвижные игры — 1 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 2 для базового этапа осенне-зимнего подготовительного периода.

Понедельник. ОФП и СФП с акцентом на СФП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения скоростно-силового характера — 1 ч. Имитация техники толкания ядра и метания диска — 0,5 ч. Упражнения на мышцы ног — 1 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса — 1 ч; на мышцы туловища — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 1 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук — 1 ч; на мышцы ног — 1 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на мышцы туловища — 1 ч.; на гибкость — 0,5 ч; на скорость — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 1 ч.

Суббота. Теоретическая подготовка. ОФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 3 для этапа накопления потенциала осенне-зимнего подготовительного периода.

Понедельник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на плечевой пояс — 1 ч; скоростно-силового характера — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 0,5 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения на гибкость — 1 ч; на силу — 1 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения на гибкость — 1 ч. Толкание и метание снарядов — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ТП. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса — 0,5 ч; на мышцы ног — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1,5 ч.

Суббота. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на плечевой пояс — 0,5 ч; на мышцы туловища — 1 ч; скоростно-силового характера — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 4 для этапа реализации потенциала зимнего соревновательного периода.

Понедельник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ТП. Игровые упражнения — 0,5 ч. Упражнения на скорость — 0,5 ч. Упражнения на гибкость — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 0,5 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упраж-

нения на плечевой пояс — 0,5 ч; на мышцы ног — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 1 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 1 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Упражнения на руки и плечевой пояс — 0,5 ч; на мышцы туловища — 0,5 ч; на мышцы ног — 1 ч; на силу — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ТП и СФП. Упражнения на мышцы туловища — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 0,5 ч; на силу — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Суббота. ОФП и ТП с акцентом на ОФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на мышцы рук — 0,5 ч; на мышцы туловища — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 1,5 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 5 для базового этапа весеннего подготовительного периода.

Понедельник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук — 1 ч; скоростно-силовые упражнения — 1 ч. Имитация техники толкания ядра и метания диска — 1 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Игровые упражнения — 0,5 ч; на мышцы рук — 1 ч; на гибкость — 0,5 ч; на силу — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на мышцы туловища — 0,5 ч, на скорость — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Суббота. Теоретическая подготовка и ОФП. Подвижные игры — 1 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 6 для этапа накопления потенциала весенне-летнего соревновательного периода.

Понедельник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на мышцы плечевого пояса — 0,5 ч; на скорость — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 1 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 1 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ТП и СФП. Упраж-



В последней попытке в Афинах Нуну Абашидзе толкнула ядро на 20,82 и завоевала бронзовую медаль чемпионата Европы

нения на мышцы ног — 1 ч; скоростно-силового характера — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП. Игровые упражнения — 0,5 ч; на мышцы туловища — 1 ч; на мышцы ног — 0,5 ч. Толкание и метание утяжеленных снарядов — 0,5 ч. Упражнения на гибкость — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ТП и СФП. Упражнения на мышцы рук — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 1 ч. Толкание и метание облегченных снарядов — 0,5 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Суббота. ОФП, СФП и ТП с акцентом на ОФП и СФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса — 0,5 ч; на мышцы туловища — 0,5 ч; на мышцы ног — 0,5 ч. Толкание и метание облегченных и утяжеленных снарядов — 1 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 7 для этапа реализации потенциала весенне-летнего соревновательного периода.

Понедельник. СФП и ТП с акцентом на ТП. Упражнения на скорость — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1,5 ч.

Вторник. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП и ТП. Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук — 0,5 ч; на мышцы ног — 0,5 ч; на силу — 1 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Среда. ОФП, СФП и ТП с акцентом на СФП. Упражнения на мышцы туловища — 0,5 ч; скоростно-силового характера — 0,5 ч; на силу — 0,5 ч; на гибкость — 0,5 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. СФП и ТП с акцентом на ТП. Упражнения скоростно-силового характера — 0,5 ч; на силу — 0,5 ч; на мышцы туловища — 0,5 ч. Толкание и метание стандартных снарядов — 1,5 ч.

Суббота. ОФП. Игровые упражнения и подвижные игры — 1 ч. Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук — 1 ч; на мышцы ног — 0,5 ч; на силу — 0,5 ч.

Микроцикл № 8 для восстановительного этапа переходного периода.

Понедельник. Теоретическая подготовка и ОФП с акцентом на активном отдыхе. Игровые упражнения и подвижные игры — 1 ч.

Вторник. ОФП. Подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на

мышцы плечевого пояса и рук — 1,5 ч; на мышцы ног — 1 ч.

Среда. ОФП с акцентом на развитии мышц туловища. Игровые упражнения — 0,5 ч; на мышцы туловища — 1,5 ч; на мышцы рук — 0,5 ч; на мышцы ног — 0,5 ч.

Четверг. Отдых.

Пятница. СФП. Упражнения на скорость — 0,5 ч. Скоростно-силового упражнения — 1 ч; на силу — 1 ч. Подвижные игры — 0,5 ч.

Суббота. ОФП. Игровые упражнения и подвижные игры — 0,5 ч. Упражнения на гибкость — 0,5 ч; на мышцы плечевого пояса и рук — 1 ч; на мышцы туловища и ног — 1 ч.

Воскресенье. Активный отдых.

При разработке типовых недельных микроциклов на первые дни после отдыха планировалась (на базе развития общей физической подготовленности) преимущественная направленность на техническую подготовку или развитие и совершенствование специальной физической подготовленности.

В отличие от 2-го года обучения на 1-м и 3-м годах программой предусматривается 12 и 18 учебных часов в неделю и соответственно 4 и 6 учебно-тренировочных занятий в недельном цикле, каждое по 3 ч.

При этом к концу 1-го года обучения наряду с повышением общей и специальной физической подготовки необходимо выполнить II юношеский разряд. На 3-м году обучения к концу года необходимо выполнить III взрослый разряд.

Специфика построения недельных циклов основывается на тех же принципах, с той лишь разницей, что на 1-м году обучения нагрузка будет сравнительно меньше, а отдых — больше, в то время как на 3-м году обучения нагрузка по сравнению со 2-м годом существенно возрастает, а на отдых остается лишь воскресенье.

Связь же между отдельными микроциклами по этапам должна быть такова, чтобы каждый последующий начинался в стадии неполного восстановления после предыдущего.

Основные соревнования на всех годах обучения проводятся в соответствии с календарем соревнований для конкретного возраста. Для 2-го года обучения их 10 (ноябрь-1, декабрь-1, январь-1, февраль-2, март-2, июль-2, и август-2; на 1-й год — 10, и намечаются они почти в те же сроки. А на 3-м году основных соревнований — 13, (ноябрь-1, декабрь-1, январь-2, февраль-2, март-2, июнь-2,

июль-2 и август-1). При этом если соревнования совпадают с субботой или воскресеньем, то перед ними необходим день активного или полного отдыха.

На 1-м и 2-м годах обучения соревнования по ОФП планируются 5 раз: 1-е — в начале втягивающего этапа осенне-зимнего подготовительного периода; 2-е — в 4-й неделе базового этапа того же периода; 3-е — в конце этапа накопления потенциала того же периода; 4-е — в 4-й неделе базового этапа весеннего подготовительного периода и 5-е — в 3-й неделе этапа накопления потенциала летнего соревновательного периода.

На 3-м году обучения соревнования по ОФП проводятся 3 раза: 1-е — в 4-й неделе восстановительного этапа переходного периода; 2-е — в 3-й неделе базового этапа осенне-зимнего подготовительного периода и 3-е — во 2-й неделе базового этапа весеннего подготовительного периода.

Соревнования по СФП на 1-м и 2-м годах обучения планируются 5 раз: 1-е — в 3-й неделе втягивающего этапа осенне-зимнего подготовительного периода, 2-е — в 1-й неделе этапа накопления потенциала того же периода; 3-е — во 2-й неделе этапа реализации потенциала зимнего соревновательного периода; 4-е — на 7-й неделе базового этапа весеннего подготовительного периода и 5-е — на 1-й неделе этапа реализации потенциала летнего соревновательного периода.

Система контроля осуществляется по тестам на специально отведенных для этого занятиях или во внеурочное время по заранее составленному и утвержденному графику.

Контрольные упражнения и нормативы по годам обучения выглядят следующим образом, (см. таблицу):

В планируемые контрольные испытания, проводимые в форме соревнований, обычно включают 3—4 упражнения, характеризующие скоростные, скоростно-силовые и силовые возможности учащихся.

Специально-подготовительные, подводящие и основные упражнения для обучения и тренировки юных толкателей ядра и метателей диска в учебно-тренировочных группах 1, 2 и 3-го годов обучения:

Для овладения и совершенствования финального усилия
1. Разгибание рук, стоя в упоре, о стенку, пальцы рук внутрь.

Акцентировать ускоренное разгибание рук, не прогибаясь в пояснице.

2. То же одной правой (левой) рукой, левая (правая) — за спину.

3. Упругое отталкивание от стенки усилием кисти и пальцев после падения вперед из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, на расстоянии 50—70 см от стены.

4. Разгибание рук, лежа на животе, не сгибая туловища и ног, руки в упоре пальцами к подбородку.

5. То же с отталкиванием от пола.

6. То же, положив ноги на возвышение, постепенно повышая его от 30—40 см до 70—80.

7. То же, что упражнения 4, 6, но одной рукой.

8. Толкание набивного мяча одной и двумя руками от груди (вперед-вниз, вперед вперед-вверх и вверх) из различных исходных положений (сидя, стоя на коленях, стоя на одном колене, стоя, ноги на ширине плеч и левая вперед). Вес мяча от 2 до 4—5 кг.

9. Метание покрывок от мячей, резиновых колец различного веса (300—1000 г), гранат (500—700) и гири (500—2000 г) одной рукой через сторону в различном направлении из различных исходных положений. Акцентировать внимание на последовательном включении в работу мышц ног, туловища и рук и на горизонтальном положении оси плеч в момент заключительного усилия.

10. Имитация толкания ядра или метания диска, стоя перед зеркалом, из различных исходных положений.

11. Имитация толкания ядра и метания диска с сопротивлением партнера или амортизатора из различных исходных положений.

12. Имитация толкания ядра с отягощением (12—16 кг) и метания диска с весом гири 3—8 кг.

13. Имитация толкания ядра и метания диска, используя тренажеры.

14. Толкание ядра (от 3 до 6 кг) в различном направлении из различных исходных положений, акцентируя опережающее движение правой ногой.

15. То же из исходного положения, стоя спиной в направ-

лении толкания, после предварительного поворота правой ступни носком внутрь на 30—45°.

16. То же ядра, подвешенного на трос под углом 40—42°.

17. Метание диска (весом 1,5 и 2 кг) в различном направлении из различных исходных положений после предварительного замаха с акцентом на максимальной амплитуде движений и логической последовательности включения в работу отдельных звеньев.

Для овладения и совершенствования скачка при толкании ядра и поворота при метании диска:

1. Выполнение предварительного замаха с последующей группировкой, поддерживаясь за рейку гимнастической стенки (а затем без поддержки), без ядра и с ядром.

2. Имитация входа в скачок (с поддержкой и без поддержки) без отягощения после предварительного замаха и группировки.

3. То же с уступающей поддержкой за руку партнера.

4. Скачки на правой ноге сериями (4—6 раз) без замаха и с махом левой ногой в направлении движения спиной вперед.

5. То же с отягощением и с уступающей поддержкой за левую руку партнером, правая у подбородка (как с ядром).

6. Выполнение скачка с поддержкой левой рукой за рейку гимнастической стенки, с поворотом правой стопы носком внутрь на 35—45° к моменту приземления и с почти одновременной постановкой левой ноги, развернутой носком в направлении движения примерно на 30—15° (без ядра и с ядром различного веса).

7. То же с уступающей поддержкой за левую руку партнером.

8. То же без поддержки с проверкой исходного положе-

ния перед финалом без ядра и с ядром.

9. Повороты в прыжке на 180 и 360° после предварительного замаха рукой направо.

10. Серии поворотов по прямой из исходного положения, стоя боком в направлении движения, после предварительного замаха рукой вправо с акцентом на ускоренном «убегании» ногами во второй половине поворота. Выполнять без снаряда и с отягощениями 300—1000 г (покрывки).

11. Имитация входа в поворот из исходного положения, стоя спиной в направлении движения, после предварительного замаха без отягощения и с отягощением (покрывки, учебный диск).

12. Выполнение поворота по разделениям из исходного положения, стоя спиной к гимнастической стенке, с захватом левой рукой за рейку перед второй половиной поворота.

13. То же из исходного положения, стоя правым боком к гимнастической стенке.

14. То же слитно с акцентом на ускоренном движении ног в безопорной фазе.

15. Выполнение равноускоренного поворота без поддержки, без отягощения и с отягощением, с проверкой исходного положения перед финалом.

Для овладения и совершенствования ритмичного сочетания скачка и поворота с финальным усилием

1. Имитация финального усилия при толкании ядра после скользящего скачка без снаряда и со снарядом.

2. Толкание ядра с приставного шага из исходного положения, стоя боком и спиной в направлении метания. Акцентировать внимание на обгоне снаряда и на опережающей вращательно-разгибательной работе правой ноги.

3. То же с 2 и 3 шагов из тех же исходных положений.

4. Толкание ядра различного веса со скачка из исходного положения, стоя спиной в направлении метания, вне круга и из круга.

5. То же из круга на результат.

6. Метание диска с 1/4 поворота из исходного положения, стоя спиной в направлении метания, вне круга.

7. Метание диска с 1/2 поворота из исходного положения, стоя правым боком в направлении метания. Акцентировать опережающее и ускоренное движение ног по отношению к плечевому поясу и к руке со снарядом.

8. То же с 3/4 поворота из исходного положения, стоя лицом в направлении метания, левая нога вперед:

а) при входе в поворот на махе рукой с диском вперед; б) при входе в поворот на замахе назад.

Акцентировать внимание на проталкивании левой ногой в направлении метания, быстрый поворот вокруг правого бедра в безопорной фазе на ускоренную постановку лентой ноги на опору.

9. То же с полного поворота из исходного положения, стоя левым боком в направлении метания.

10. То же из исходного положения, стоя спиной в направлении метания, вне круга и из круга.

Для совершенствования техники и специальной физической подготовленности:

1. Бег на отрезках от 20 до 100 м, с ходу и с низкого старта.

2. Бег с барьерами на 50—60 м.

3. Прыжковые упражнения: на двух ногах, с ноги на ногу сериями по 6—12 раз.

4. Скачки на одной ноге (попеременно) сериями.

5. Повороты и наклоны со штангой на плечах.

6. Подскоки на двух ногах и с ноги на ногу со штангой на плечах.

7. Выпрыгивание из приседа с гирей или со штангой на плечах с различным положением ног (на ширине плеч, выпад вперед, выпад в сторону).

8. Жим штанги, лежа на наклонной плоскости.

9. Сведение рук с дисками от штанги, лежа на скамейке или на плите.

10. Толкание штанги вверх-вперед двумя руками от груди, стоя ноги на ширине плеч и левая впереди.

11. Толкание гири двумя и одной рукой вперед-вверх из тех же исходных положений.

12. Толкание ядра различного веса с одного и двух скачков.

13. То же в комбинации с разбегом в 2, 3 и 5 шагов из различных исходных положений.

14. Толкание ядра на результат.

15. Метание диска различного веса с одного и двух поворотов вне круга.

16. Метание мяча с петлей с двух и трех поворотов.

17. Метание утяжеленной гимнастической палки и гири различного веса с 1/2 поворота, с одного и двух поворотов.


18. Метание диска с одного поворота на результат из круга.

Ленинград

Н. ИВАНОВ,
доцент ГДОИФКа им. Лесгафта

	1-й год	2-й год	3-й год
Бег на 30 м с/х (с)	М — 3,4 Ж — 3,6	3,4 3,6	3,3 3,6
Прыжок в длину с/м (см)	М — 225 Ж — 215	230 220	235 225
Тройной прыжок с/м (см)	М — 610 Ж — 590	670 640	690 670
Приседания со штангой (кг)	М — 65 Ж — 55	75 60	85 70
Рывок в стойку (кг)	М — 45 Ж — 35	55 40	60 40
Взятие штанги на грудь (кг)	М — 55 Ж — 45	55 45	60 45
Бросок ядра через голову назад (м)	М — 11 Ж — 10	12 11	12,5 13
Бросок ядра дисковым способом (м)	М — 13,50 Ж — 12,50	14,50 13,50	15,5 14,5
Сведение и разведение рук с отягощением (кг)	М — 7,50 Ж — 5,0	10,0 7,50	11,0 7,5
Жим штанги лежа (кг)	М — 55 Ж — 45	65 50	70 55

праздник, который будет всегда с нами...



12 сентября уходящего года можно смело вписать красной строкой в историю нашей массовой легкой атлетики. Такого еще, бесспорно, не бывало: на старты массовых пробегов, кроссов, больших и малых марафонов, на дистанции эстафет вышли одновременно не десятки тысяч и даже не сотни тысяч людей разного возраста, а более 47 миллионов. Праздник бега, праздник здоровья прокатился по всей стране от Балтийского моря до Тихого океана, от Заполярья до южной Кушки. Вместе с внуками бежали дедушки и бабушки, вместе с родителями — дети. Он стал поистине всенародным праздником — Всесоюзный день бегуна. Праздник, который отныне навсегда останется с нами.

О том, как проходил праздник бега, рассказывают наши специальные корреспонденты, побывавшие в разных городах страны.

МОСКВА. Столица нашей Родины, как всегда, дружно приняла участие в этом массовом спортивном мероприятии. Во всех районах города пролегли трассы бега. В Октябрьском районе Москвы на старт вышли представители 85 трудовых коллективов, 30 школ и 4 высших учебных заведений. Основные соревнования прошли в Центральном парке культуры и отдыха имени А. М. Горького. Здесь были организованы забеги физкультурников района, спортивных семей, а также взял старт 14-километровый пробег до Олимпийской деревни, который возглавили энтузиасты клуба любителей бега, существующего при парке (председатель — Д. Фастовский).

Физкультурники Калининского района приняли участие в пробеге «Лефортовское кольцо-82». Длина трассы — 4,5 км, но финишировать участники по желанию могли через каждые 500 м.

28 тысяч человек приняли участие в празднике бега в Ворошиловском районе. В программу его входили 5-километровый пробег по улицам района, кросс в лесопарке, соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья».

Больше всего москвичей — 72 тысячи — приняли участие в соревнованиях во Фрунзенском районе. Дошкольники и школьники начальных классов состязались на спринтерских дистанциях, а самые подготовленные померились силами в 20-километровом пробеге.

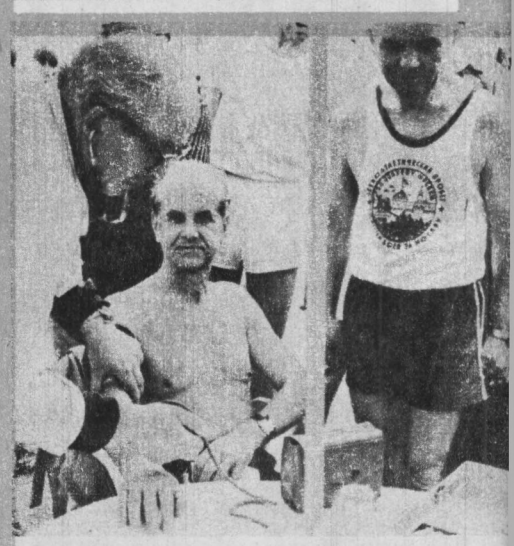
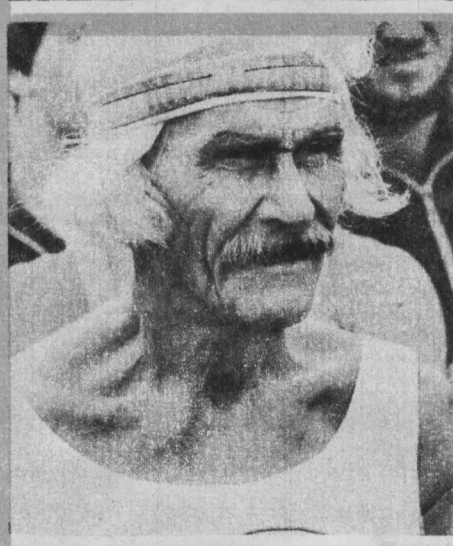
Всего же в Дне бегуна в Москве принял участие 1 миллион 403 тысячи москвичей.

В. ВАСИЛЬЕВ

КРАСНОДАР. Кубань приветствовала праздник бега прекрасной солнечной погодой и легким ветерком, создав тем самым участникам Всесоюзного дня бегуна идеальные условия. Лозунгами, транспарантами, флагами расцвел весь город, словно давая понять всем, что в этот день от бега никуда не уйти, не спрятаться. С самого утра над стадионами, в городских скверах и парках, на центральных улицах зазвучали бодрые спортивные марши. А в 9 часов, после небольших митингов, раздались первые команды, первые выстрелы стартовых пистолетов, отмашки флажков, отправившие в путь первых участников большого бегового праздника. Хотя это, пожалуй, было не совсем так: первые участники — те, кто в это утро отмерил в парках и скверах свои обычные километры во время утренних пробежек. А таких любителей в Краснодаре сотни. Они объединились в клубы — их уже в городе 4, а в скором времени будет гораздо больше.

Об этом мне рассказал председатель краевого спорткомитета М. И. Килиний, который в это праздничное утро пришел на центральный стадион «Кубань», чтобы пробежать вместе со своей семьей несколько кругов по дорожке.

— Но даже не они первооткрыватели праздника бега, — сказал в нашей беседе Михаил Иванович. — Ведь он у нас, на Кубани, начался гораздо раньше. Многие





спортивные организации выступили с различного рода инициативами навстречу Всесоюзному дню бегуна. В Краснодаре, например, была объявлена неделя бега, в Майкопе — декада. За это время многие тысячи людей: и рабочих, и колхозников, и студентов, и школьников — приняли участие в массовых соревнованиях на различных дистанциях. Даже в детских садах проводили свои состязания. Бег становится все популярнее на Кубани, появляются клубы любителей бега в сельской местности. К концу пятилетки на селе у нас будут заниматься бегом более 350 тысяч человек. А всего в Краснодарском крае — более миллиона.

В первой половине дня состязания по бегу прошли во всех парках и скверах, на всех стадионах. На старт вышли многие тысячи спортсменов и физкультурников. Но праздник для них на этом не закончился: многие решили прийти в 16 часов на центральную улицу города — Красную, где давался старт большому массовому пробегу. В беговую дорожку превратилась часть Красной, прилегающая к зданию горсовета. Открыли массовый праздник воспитанники детских садов — участники мини-пробега на 30 м. А вслед за ними улицу заполнили участники первого забега в котором бежали одновременно около 500 человек, — школьники, учащиеся ГПУ и техникумов, студенты вузов. Затем старт бега приняли представители производственных коллективов физкультуры.

Дистанция для всех была одинаковая — 2 км. Ее можно было преодолевать не только бегом, но и ходьбой. Словом, так как кому было по силам.

Солнечный день еще больше посветлел от десятка тысяч улыбок, которыми расцвела улица. Настроение праздничное. «Самочувствие отличное» — так мог бы сказать каждый из участников этого грандиозного праздника. Вот несколько мини-

■
Тысячи москвичей приняли участие в 15-километровом пробеге до Олимпийской деревни

Один из старейших любителей бега М. М. Котляров на старте и на финише

Интервью на ходу о пользе бега

Активное участие в Дне бегуна приняли спортивные медики, дававшие консультации всем желающим

На дистанции — все поколения

Юные участники праздника бега

Фоторепортаж Игоря Михалева

праздник, который будет всегда с нами...

интервью, взятых по ходу у участников бега:

Евгений Евгеньевич Шумков, 52 года, профсоюзный работник: «Вот уже целый год занимаюсь в клубе любителей бега «Спарта». В первый раз узнал о нем в местной телепередаче и «загорелся». С тех пор чувствую себя прекрасно. Очень рад, что приобщился к бегу. Сегодня пробежал утром на стадионе дистанцию три километра за двенадцать минут с небольшим. Для моего возраста, считаю, результат отличный. Раньше, честно вам признаюсь, так не бегал!»

Ирина Филлиповна Иванова, 57 лет, пенсионерка: «Я узнала о КЛБ в газете. Вышла на пенсию и почувствовала себя похуже, стала набирать вес. А теперь каждый день самочувствие прекрасное, не болею, похудела на десять килограммов за один год занятий. Жизнь для меня стала опять полной и интересной».

Валерий Дмитриев, 28 лет, таксист: «Я сегодня работаю, машина моя в данный момент стоит на соседней улице, уж очень хотелось присоединиться к этому поистине всенародному празднику. Бег — это здорово, бег — это хорошее настроение, прекрасное самочувствие в течение всего рабочего дня».

С интересной инициативой выступили в канун Всесоюзного дня бегуна школьники сельских школ Крымского района: «12 сентября — 1 час оздоровительного бега + 6 часов работы на уборке урожая». Их призы последовали 12 тысяч школьников, студентов, находящихся в это время на сельхозработках.

А всего более 200 тыс. человек стали участниками большого праздника бега в столице Кубанского края.

А. ШЕДЧЕНКО

КИЕВ. В Радзянском районе столицы Украины 12 сентября ожидали с особым нетерпением: именно к этому дню было приурочено открытие трех 580-метровых трасс здоровья и нового помещения районного клуба любителей бега.

Так что после массовых стартов на различных дистанциях каждый желающий мог попробовать себя на трассе здоровья, где установлен целый комплекс спортивных тренажеров: комбинированная стенка, лабиринт, бум, «рукоход», переключатель, кольца, канат, наклонные стенки, штанги. Вначале каждой тропы стоит стэнд-указатель, рассказывающий о комплексе упражнений, которые можно выполнять на каждом из тренажеров, дозировке нагрузок, тестах для самоконтроля.

Более 30 тысяч жителей Радзянского района приняли участие в празднике бега. Многие из них вписали в свой актив и те 580 метров трассы здоровья, которым, как считают работники районного спорт-

комитета, отныне уготована очень напряженная жизнь: уж очень она понравилась всем.

В полном составе вышли на праздник представители районного клуба любителей бега (более 300 человек) во главе с председателем старшим научным сотрудником.

В. КИРИЛЛОВ

ГУЛЬКЕВИЧИ. Более 300 малышей из детских садов этого небольшого города в Краснодарском крае открыли Всесоюзный день бегуна. Они состязались во встречном эстафетном беге на 30 м. Каждый малыш бежал с флажком и эмблемой праздника. Зрелище было захватывающее и сразу настроило всех на спортивный лад. Причем участвовали команды детских садиков, пробившиеся в финал после участия в предварительных соревнованиях, которые проходили неделей раньше.

Затем юных бегунов из детских садов сменили школьники. После учащихся старт приняли спортсмены и физкультурники из производственных коллективов райцентра, из близлежащих колхозов и совхозов. Аплодисментами приветствовали многочисленных зрителей зооветтехника из совхоза «Венцы-Заря» Николая Васильевича Рубацкого, которому уже исполнилось 67 лет. Уже давно может он уйти на заслуженный отдых, но продолжает работать, отдавая любимому делу свой богатый опыт. А плодотворно трудиться помогает ветерану труда бег, с которым дружит Рубацкий уже много лет.

В Гулькевичах вообще в почете легкая атлетика, особенно ее беговая программа. Здесь всегда активно и массово проходят весенние и осенние кроссы, эстафеты.

Инициатором их проведения является председатель местного совета ДСО «Урожай» Алексей Алексеевич Ткаченко, страстный поклонник бега. Это с его помощью возник в Гулькевичах первый клуб любителей бега «Озон» при сельхозстройкомбинате, где уже занимается более полусотни человек разного возраста.

Всесоюзный день бегуна дал здесь сильный толчок в деле создания новых клубов. Если в районе за несколько дней

до праздника было всего 6 клубов, то 12 сентября на старт вышли уже 32 (!) клуба, причем 28 в сельской местности, в колхозах и совхозах района.

Г. ЛИТВИНОВ

«ОРЛЕНОК». Весь всероссийский пионерский лагерь, куда в сентябре съехались на финальную часть Всесоюзных детских спортивных игр «Старты надежд» 120 лучших классов страны, вышел на старт кроссовых дистанций. Азартно сражались юные бегуны на трассах.

Вместе со своим учителем физкультуры Александром Григорьевичем Панышиным бежали дистанцию шестиклассники средней школы № 8 Тулы. Вот уже два года совершают они по утрам совместные пробежки возле школы: здесь два года действует школьный клуб любителей бега, в котором занимаются более 200 ребят.

А. КОНСТАНТИНОВ

МИНСК. Большая подготовительная работа была проведена в столице Белоруссии. Спортивные комитеты, общества, работники здравоохранения, торговли и милиции еще за неделю до праздника бега предусмотрели все до мелочей, постарались сделать так, чтобы старты стали запоминающимся событием в жизни города.

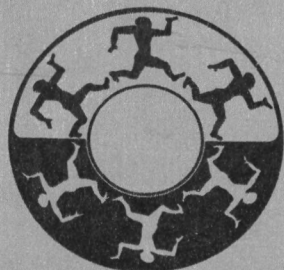
В коллективах «Динамо» состязания прошли под девизом «Каждому динамовцу — свой старт». Минские студенты приняли участие в декаде бега, которая предшествовала 12 сентября. А первый старт в финале был доверен членам клуба любителей бега технологического института.

Горздравотдел обеспечил медицинское обслуживание праздника. Во всех районах города были созданы консультационные пункты при городских и районных поликлиниках и при лечебно-физкультурных диспансерах.

В столице Белоруссии на старт праздника бега вышли более 430 тысяч человек.

А. МАРТЫНЕНКО

Станция «Северный полюс-25». Со льдины, дрейфующей в Северном Ледовитом океане, в оргкомитет Всесоюзного дня бегуна радиовали начальник станции «СП-25» Юрий Тихонов и комсорг Алексей Турчин: «Воскресенье 12 сентября День бегуна утра станции царил праздничная атмосфера. Непривычных для бега условиях полярники готовились выйти старт кросса. Когда Москва только просыпалась, выстрел ракетницы возвестил начале забега. Теплых свитерах, унтах участники кросса преодолевали сложнейшую трассу, пролегающую рыхлому снегу среди снежных торосов. Финиша все достигли усталые, но довольные. Затем дружным чаепитием зимовщики увлеченно вспоминали свои выступления кроссах большой земли, обсуждали достижения советских бегунов мировых аренах».



где резервы у резерва?

В последнее время разговор о резервах не впервые поднимается на страницах нашего журнала, что, конечно же, оправдано: дела с подготовкой полноценного резерва оставляют желать лучшего. Вот сел за статью и вспомнил фамилии отличных бегунов, подававших в свое время большие надежды: Н. Бакланов, В. Кузнецов, А. Попов, Б. Куренкеев, А. Новохост, В. Синцов, Ю. Глобин, П. Турчин и другие. Почему они так и не оправдали надежд? Их ли эта вина! Их ли тренеров! Вопрос сложный.

В ходе нынешней дискуссии «Где резервы у резерва?» ее авторами назывались различные причины. На мой взгляд, наиболее полно соответствуют истине следующие:

1. С одной стороны, ранняя специализация и отсутствие разносторонней подготовки, а с другой — чрезмерная увлеченность ею.

2. Слабая теоретическая подготовка некоторых тренеров, абсолютное незнание возрастной физиологии человека (что особенно важно знать тренеру, работающему с юношами и юниорами).

3. Методика тренировки — та дорога, которая ведет наших учеников к мастерству. Нельзя при ее выборе бросаться из крайности в крайность, тренеру необходимо уметь выбирать наиболее оптимальные варианты средств и методов в своей работе.

4. Разносторонняя подготовка — основа основ. Она должна быть направлена на развитие специальных физических качеств, которые впоследствии необходимы будут для быстреего преодоления дистанции, а не на развитие просто грубой силы. В своей книге «Бег к вершинам мастерства» Артур Лидьярд писал: «Бегуну нужны мышцы не льва, а оленя».

Когда, в каком возрасте необходимо начинать систематические занятия стайерским бегом?

Распространение широкой сети ДЮСШ, специализированных школ, школ-интернатов наметило тенденцию на раннее начало занятий бегом. Но, как показывают многие примеры, не всегда это гарантирует успех, чаще бывают неудачи.

По данным Олава Карикоэка, тренера одного из нынешних лидеров советского стайерского бега Т. Турба, в картотеке которого находятся сотни анкет, заполненных собственноручно ведущими бегунами мира, в мировом стайерском беге можно

выявить следующую тенденцию: из бегунов, рано начавших занятия спортом, успеха в зрелом возрасте добиваются те, чьи тренировки до 18 лет носили характер или разносторонней, или специализированной, но не интенсивной направленности. Как правило, эти бегуны уже к 19—20 годам добивались выдающихся для данного возраста результатов без ущерба для своего дальнейшего роста. Видимо, раннее начало занятий бегом само по себе не отражается отрицательно на дальнейшем прогрессе молодых бегунов. Вредно чрезмерное увлечение тренировочными нагрузками как в сторону объема, так и в сторону интенсивности.

Работая с юными бегунами, тренер прежде всего должен использовать метод не тренировки, а обучения: технике гладкого и барьерного бега, технике выполнения различных прыжковых упражнений, спортивным и подвижным играм, с тем чтобы на базе овладения достаточным набором различных движений и технических навыков приступить в юниорском возрасте к более направленным и специальным тренировкам.

В жизни же чаще всего получается так: попался юный талант, тренер ускоренным путем подал его к хорошему результату, ученик стал чемпионом школьной спартакиады, наставник получил более высокую квалификацию и передал его тренером сборной. А дальше? Ответ однозначен: «Вы, тренеры сборной, тренируйте его как хотите, с вас потом и спросят за поражения, а я, мол, не виноват, у меня он бежал!»

Наш многолетний опыт бригадной работы показывает, что привлекать к занятиям бегом детей следует в возрасте 13—17 лет. На самом начальном периоде спортивного совершенствования мы стараемся дать возможность укрепиться организму физически, закалить его, параллельно предусматриваем постепенное наращивание нагрузок. Главное — очень мягко пройти период 16—18 лет, когда организм заканчивает свое полное формирование. Именно в этом возрасте необходимо сохранить резервы, так необходимые для дальнейшего прогресса.

Но самое главное ждет все-таки спортсмена впереди, когда он уже становится взрослым.

В школе у него распisan весь день, организовано регулярное питание, тренировки естественно вписываются в режим дня. Но вот парень окончил

школу, поступил учиться дальше в ПТУ, техникум или вуз. либо ушел в армию. И вот здесь начинаются те самые потери, самые насыщенные жизненные трудности.

Раньше спортсмен систематически тренировался 6—7 раз в неделю, успевал делать специализированную зарядку. А в новых условиях учебы и жизни (напряженный ритм занятий, студенческие общежития и т. п.) количество тренировочных занятий начало потихоньку сокращаться, питание стало нестабильным и не всегда качественным. А затем тренировки вообще начинают порой носить эпизодический характер. И ох как далеко не все «выживают» в таких условиях, выдерживают этот напряженный жизненный ритм.

Вот, например, как проходил этот период у одного из лучших наших воспитанников мастера спорта международного класса Владимира Котова.

Окончив общеобразовательную школу-интернат, он в том же году поступил в ветеринарный институт. Частые выезды на учебно-тренировочные сборы, соревнования, естественно, сказывались на качестве учебы, а учеба отражалась на спортивной подготовке Владимира. Но перед способным марафонцем мы поставили большую цель: попасть в сборную команду Советского Союза, чтобы выступить на Олимпийских играх в Москве. И ради достижения этой цели Котов решил временно оставить учебу. Через некоторое время он оказался в рядах Советской Армии, где условия для тренировок были достаточно хорошие. В 1978 г. он стал мастером спорта СССР, через год — мастером спорта международного класса, в 1980 г. — чемпионом и рекордсменом страны и занял четвертое место в олимпийском марафоне.

Сейчас он уволился в запас, вернулся в родное общество и трудится на заводе, у него появился вкус к учебе, и он собирается продолжить ее на заочном отделении. Мы считаем, что только такое решение этой проблемы ведет к успеху. Но далеко не каждый спортсмен способен на подобное смелое, волевое решение, особенно когда в судьбе его участие принимают папы, мамы, бабушки.

В этот жизненный момент тренеру очень важно определить, с кем из своих учеников — выпускников средней школы ему работать дальше. А может, их стоит передать более опытному «взрослому» тренеру.

Каждому, конечно, хочется довести своего ученика до самых высоких пьедесталов. Но и свои силы тренер должен оценивать трезво. Один из путей решения этой щекотливой проблемы — создание тренерских бригад, в которых одни работают с молодежью, а другие — со взрослыми.

Мешают успешному росту резерва и межведомственная ушиба, переманивание еще не окрепших в моральном плане молодых атлетов из общества в общество, от одного тренера к другому. Все это их развращает, рождает ложные представления о своей значимости, о своем таланте. На этом рубеже мы теряем еще больше способных легкоатлетов.

С этой проблемой мы уже столкнулись и сталкиваемся очень часто. Не успел наш ученик окончить школу, как ему сыплются лестные предложения из столицы, других больших городов, «добрые дяди» обещают «золотые горы», льготы при поступлении в институты, более хорошие тренировочные условия и т. п. В результате между учеником и тренером начинаются недомолвки, ученик начинает высказывать в кругу своих товарищей мысли о том, что его тренеры неправильно, вот у такого-то тренера он давно бежал бы быстрее. Это означает одно: ученик «клянул» на заброшенную дельцами от легкой атлетики приманку. И чаще всего бывает, что после переезда, если таковой состоится, спортсмен покидает и больших высот не достигает.

С таким явлением необходимо бороться, оно подрывает плоды большой работы, которая велась в течение ряда лет.

И еще об одном моменте хочется сказать. Многие беды происходят оттого, что тренеры не ставят перед собой и учеником большой перспективной цели, а больше думают о сиюминутных местных успехах, приносящих «дивиденды» в виде повышенной категории, и поэтому идут на давно осужденный и обреченный форсаж. С этими явлениями необходима каждодневная борьба.

«Резервы у резерва», конечно, есть, о них много было сказано участниками дискуссии. Важно, чтобы все эти предложения не остались на страницах журнала, а были бы приняты к сведению руководителями нашей юношеской легкой атлетики и учтены в работе.

Витебск

В. ОХРИМЕНКО,
заслуженный тренер БССР

И знатоки, и пророки

Итоги конкурса
«Европа-82»

Окончание.
Начало на стр. 10.

борьбу, то можно с уверенностью говорить как о положительных эмоциях спортсменов, так и о настоящей популяризации бега. О том, что такие старты позволяют бегунам в наибольшей мере раскрывать свои потенциальные возможности, свидетельствуют многочисленные рекорды Р. Кларка, Д. Бэдфорда, Х. Роно, С. Оветта, С. Коз и др.

В отличие от личных соревнований командные, как правило, налагают определенный груз ответственности за место в забеге. Поэтому недавние соперники по забегу на результат осторожничают, предпочитая не рисковать, и придерживаются наиболее компромиссного варианта борьбы на финише.

Показателен в этом отношении пример В. Абрамова в беге на 5 км в сезоне 1981 г. Соревновательная нагрузка на основной дистанции приходилась у Валерия на матчевые встречи, где тактическая борьба за место позволяла показывать время в диапазоне 13.45—14 мин, что значительно уступало более высоким личным достижениям предшествующих лет: 1979 г.— 13.15,6; 1980 г.— 13.24,4. И лишь только в одном соревновании личного характера на этой дистанции (спустя 3 дня после старта на Кубке мира) В. Абрамовым был установлен новый рекорд СССР. К сожалению, такая возможность представилась спортсмену только под занавес сезона, после серии ответственных матчевых встреч. В связи с этим можно полагать, насколько уверенной и активной чувствовал бы себя спортсмен в различных тактических вариантах матчевых соревнований, имея он в преддверии этих стартов в своем активе результаты такого класса. Подтверждением этому служит и соревновательная практика того же В. Абрамова в сезоне 1979 г., когда в первом старте на 5-километровой дистанции был зафиксирован рекорд СССР — 13.15,6. После чего для новичка на этой дистанции последовала серия уверенных выступлений в полуфинале Кубка Европы (1-е место), победы в Стокгольме над сильнейшими стайерами мира с результатом 13.19,8 и удачное выступление на Кубке мира, где бегун уступил только, бесспорно, сильнейшему — тогда будущему олимпийскому чемпиону М. Ифтеру.

А. САМОУКОВ,
мастер спорта СССР

Так, безусловно, можно назвать всех участников нашего очередного конкурса «Европа-82». Их оказалось не так уж и мало. Правда, несколько меньше, чем на предыдущих наших турнирах. Но ведь условия нынешнего конкурса, по общему мнению его участников, значительно труднее тех, которые проходили раньше. «Трудно с литературой, справочниками, — пишет нам А. Мерзликин из Магадана, — условия конкурса заставили перелистать не одну подшивку спортивных газет и журналов. Что-то удалось найти, что-то узнал из разговоров со специалистами, но, честно говоря, не удовлетворен собой. И все же с удовольствием принимаю участие».

Люди разных возрастов и профессий, из разных уголков нашей страны участвовали в нынешнем конкурсе. БАМ и поселок Кара-Кала, что в Туркмении, Камчатка и Сахалин, Батуми и Мурманск, Ангарск и Одесса — вот далеко не полная география нашего конкурса. Письма шли из Болгарии, Чехословакии, Польши, Венгрии — от наших зарубежных читателей. Заказные бандероли и простые письма десятками приходили в канун открытия чемпионата континента в Афинах. Большие блокноты, блокнотики, ученические тетради, просто листки ложились стопками на редакционный стол. И если бы можно было давать оценку художественному оформлению отдельных посланий наших корреспондентов, то здесь, безусловно, пальму первенства мы отдали бы москвичу В. А. Макареву. Его красочно оформленный блокнот с иллюстрациями отныне займет достойное место среди аналогичных экспонатов прошлых конкурсов.

Интересно разбирать и читать конкурсную почту. Каждое письмо, каждый ответ — это характер, это целое мировоззрение человека увлеченного, любящего «королеву спорта», знающего ее проблемы, переживающего за ее успехи и неудачи. «В обычные дни, — пишет в своем письме электрик СМУ-1 г. Георгиевска Ставропольского края Анатолий Васильевич Хванов, — просто не задумываешься над некоторыми вещами. Но вот начинаешь листать подшивки газет, журналов, страницы справочников. Окунешься в историю — и тебя вдруг охватывает чувство гордости за то богатство, которое дала мировому спорту наша страна. Спорт не мыслим без истории, и конкурс «Европа-82» заставил нас

вернуться к событиям давно минувших дней, дал нам возможность как бы заново пережить многие интересные события прошлых соревнований...» И это так. Участники конкурса переживали, предлагали, советовали. Не было ни одного письма, в котором бы его авторы не воодушевляли советских спортсменов, не желали бы им побед ради нашей Отчизны. Порой эти пожелания невольно отражались и на ответах второго раздела. Так всем хотелось победы!

Уже по почте конкурса можно было чувствовать весь пыл борьбы предстоящего чемпионата. Причем претендентами на «золото», «серебро» и «бронзу» назывались атлеты, которые потом и правда участвовали в распределении наград. И порой было просто обидно, когда участник конкурса называл правильно призовую тройку, в итоге не получал ни одного очка, ибо его кандидаты неточно были распределены по местам. Но конкурс на то и конкурс, чтобы выявлять лучших. Победить в нем мог тот, кто владел лучшими знаниями, лучшим предвидением. Были такие. Не умаляя достоинства лучших, мы рады за всех участников. Они проявили большую эрудицию, знания нашего и мирового легкоатлетического спорта, уверенно провели очередной конкурсный раунд. О том, что это так, красноречиво говорили ответы особенно по первому разделу. Здесь жюри конкурса столкнулось с проблемой, кого назвать победителем. Ведь большинство участников — более 60 процентов — правильно ответили на все 9 вопросов раздела. Было решено: победителя и лауреатов выявлять по сумме двух разделов. Именно второй раздел конкурса внес соответствующие коррективы.

Всем известно: в спорте заниматься предсказыванием — дело неблагодарное. Тем более что любой турнир легкоатлетов, а тем более чемпионат континента, всегда преподносил немало сюрпризов. По правде сказать, и мы, члены жюри, порой были в растерянности, когда узнавали, что чемпионом становился спортсмен, которого уж никак не прочли в победители. Таких случаев в Афинах было предостаточно. Скажем, кто мог рассчитывать, что в первый же день состязаний сюрприз преподнес итальянец Кова на дистанции, 10000 м, выиграв у явных фаворитов Шильдхауэра из ГДР, финна Вайнио, порту-

гальца Лопеша? А разве мог кто предвидеть, что западногерманский атлет Илг станет победителем в стипль-чезе, а его соотечественник Фернер выигрывает у самого Коз, мирового рекордсмена? Но, к нашей радости, некоторые участники конкурса все-таки предполагали такие варианты. В числе победителей назывались и Илг, и Кова, и голландец Нэйбур в марафоне, и Хон из ГДР, и гречанка Вероули в метании копья, и Мота из Португалии в марафоне. Более того, не просто называли правильно победителей, но и точно расставляли остальных призеров. Например, 16-летний учащийся педучилища из Сыктывкара А. Хлопов правильно назвал победителей и призеров в беге на 1500 м и в толкании ядра у женщин, а его сверстник из села Бучуры, что в Бурятии, с успехом справился с женским бегом на 400 м. Здесь можно было бы еще долго перечислять фамилии тех, кто успешно отыгрался в «тройках».

Надо сказать, что большинству участников легко далась женская программа, где было больше всего прицельных попаданий.

Результаты чемпионата Европы в Афинах теперь всем известны, настало время назвать и наших лауреатов, тех, кто отныне по праву будет носить звание лучшего знатока и пророка конкурса «Европа-82».

Итак, абсолютным победителем признан 22-летний автослесарь из Донецка Станислав Мирошниченко, который набрал по сумме двух разделов 78 очков.

Призерами нашего конкурса стали соответственно инженер-конструктор из Риги Андриус Стагис (73 очка) и экономист из Варшавы (ПНР) Петр Осмульский (72). В нашу традиционную «двустку» также вошли супруги Королевы из Свердловска, оба инженеры-программисты, инженер-энергетик из Харькова И. Сидма, его коллега из Минска С. Пономарев, В. Копысов из города Можга, москвич Е. Чубров, инженер из Комсомольска-на-Амуре А. Беляев, учащийся из села Бичура Бурятской АССР С. Зандаков.

ЖЮРИ КОНКУРСА
«ЕВРОПА-82».



чемпионат Европы 82

НА СТАДИОНАХ
СТРАНЫ
И МИРА

уроки чемпионата

По общему мнению деятелей мировой и европейской легкой атлетики, руководителей команд, тренеров, спортсменов и журналистов, XIII чемпионат Европы, который проводился в Афинах с 6 по 12 сентября этого года, стал лучшим турниром за его почти полувековую историю. На старт вышло более 1000 легкоатлетов из 31 страны, что свидетельствует о постоянно растущей популярности легкоатлетического спорта на Европейском континенте.

Соревнования проходили в сложных климатических условиях: жара достигала 32—36° при 65-процентной влажности. Но не менее жаркой была по напряжению и борьба, которая разгорелась на дорожках и секторах нового олимпийского стадиона и в результате которой родились 3 мировых, 1 европейский и целый ряд национальных рекордов. Вообще уровень результатов в Афинах был очень высок. Достаточно сказать, что у женщин во всех видах, кроме прыжка в длину, результаты были выше, чем в Праге в 1978 г., а у мужчин достижения прошлого чемпионата были превзойдены в 16 видах из 24. При этом характерно, что борьбу за награды вели представители почти всех команд. Не случайно призовые места разделили легкоатлеты 19 стран, а золотые медали достались представителям 15 стран (ГДР — 13, ФРГ — 8, СССР — 6, Великобритания — 3 и по 1 — Болгария, Румыния, Польша, ЧССР, Греция, Финляндия, Швеция, Италия, Португалия, Испания и Нидерланды).

Наша команда, как известно завоевав 6 золотых, 12 серебряных и 8 бронзовых медалей, набрала в неофициальном командном зачете 184 очка и уступила первенство коллективу легкоатлетов ГДР, на счету которых 13 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых наград. Таким образом, мы сделали шаг назад по сравнению с 1978 годом, и, естественно, такое выступление не может считаться удовлетворительным.

Правомерен вопрос: могли ли наши спортсмены выступить в Афинах лучше? Должен со всей ответственностью ответить на этот вопрос положительное.

Думаю, что мы могли с полным правом рассчитывать (кроме тех видов, где наши легкоатлеты поднялись на высшую ступень пьедестала) на победу у мужчин в метании копья и диска, в тройном прыжке, в беге на 110 м с/б и в эстафете 4 x 400 м. Борьба в этих видах шла, что называется, на равных, и стоило нашим атлетам проявить большую самоотверженность и настойчивость в достижении цели, показать те результаты, которые они уже показывали в этом году и особенно на чемпионате страны в Киеве, — итог нашего выступления был бы иным.

К сожалению, большинство спортсменов сборной команды оказались в Афинах не в состоянии бороться на пределе своих возможностей, не показали своих лучших результатов. В связи с этим напомним, что в своем лучшем выступлении — на Играх Московской олимпиады — 90% членов сборной команды СССР сумели показать результаты, равные или превышающие личные рекорды. В Афинах же число таких спортсменов было значительно меньшим. Проблема успешного подведения спортсменов к главным стартам сезона в состоянии наивысшей спортивной формы была и остается самой важной.

Эта проблема требует поиска наиболее рационального построения календаря соревнований, особенно в той его части, которая предшествует главному старту. Анализируя итоги

подготовки и участия в чемпионате Европы, можно сделать вывод, что чемпионат страны, который одновременно являлся и основным отборочным состязанием, был проведен слишком поздно (за 8 дней до выезда команды в Афины) по отношению к чемпионату континента.

Это положение усугубилось тем обстоятельством, что у нас в стране в большинстве видов существует очень высокая конкуренция за попадание в состав сборной команды. Причем такого жестокого соперничества за призовые места не существует ни в одной европейской команде. Естественно, чемпионат страны потребовал от сильнейших атлетов максимальной мобилизации всех физических и нервных сил. В результате те, кто успешно прошел барьер отборочных стартов, не успели должным образом восстановить силы. Возникла и определенная трудность психологического плана — стало весьма затруднительным изменение мотивации соревновательной деятельности от целевой установки «попасть в команду» до требования «показать наивысший результат на чемпионате Европы».

Здесь, очевидно, нужно сказать о том, что в годы наиболее успешного выступления советских легкоатлетов (чемпионат Европы 1978 г. и Олимпийские игры 1980 г.) проведение чемпионатов СССР планировалось после главных стартов. Однако,

учитывая замечания местных спортивных организаций, календарь состязаний был изменен, и чемпионат страны проведен в сроки отбора команды. В этом видится важная методическая ошибка: многие тренеры и спортсмены все же форсировали подготовку к чемпионату страны. Иными словами, узковедомственные интересы, пусть и на время, но все же возобладали над решением главной задачи — лучшей подготовкой к афинскому чемпионату.

Поздний срок проведения отборочных стартов сыграл отрицательную роль и в плане психологической подготовки всей команды в целом. Учитывая, что централизованная подготовка проводится отдельно (во многом из-за отсутствия комплексных специализированных баз) по пяти группам видов, срок совместной подготовки сборной СССР как единого коллектива — 8 дней оказался явно недостаточным. За несколько дней чрезвычайно трудно (если вообще возможно) осуществить программу морально-волевой и психологической подготовки; наладить межличностные связи между спортсменами отдельных групп, создать единый сильный коллектив, сплоченный решением главной задачи — успешного выступления в Афинах. Не удалось нам, к сожалению, поднять моральный тонус команды и в ходе самого чемпионата, когда стало ясно, что издержки в области психо-





Уверенную победу над сильными соперницами одержала в беге на 800 м свердловчанка Ольга Минеева [861]

логической и морально-волевой подготовки не дают возможности спортсменам бороться до конца, отдавая все силы в тех видах, где они закономерно (по уровню своих результатов) могли рассчитывать на победу и на призовые места. Речь идет о большинстве беговых дисциплин, спортивной ходьбе, прыжках в высоту и длину у мужчин, семиборье и десятиборье.

Естественно, не все причины неудовлетворительного выступления на чемпионате Европы лежат на поверхности. Поэтому нашим тренерам, ученым, работникам КНГ предстоит провести глубокий и всесторонний анализ, детальный разбор различных аспектов выступления в Афинах. Об этом пойдет большой разговор и на наших ежегодных традиционных методических конференциях. Но уже сегодня можно высказать упреки в адрес отдельных комплексных научных групп и Отдела легкой атлетики ВНИИФКА на предмет их деятельности, которая должна, обязана была обеспечить комплексный контроль за подготовкой и соревновательной деятельностью каждого члена сборной команды СССР и всей команды в целом.

С учетом результатов анализа причин неудачного выступления на чемпионате Европы будут сделаны конкретные выводы и внесены соответствующие коррективы в целевые комплексные программы подготовки сборной команды СССР по легкой атлетике к чемпионату мира 1983 г. и к Олимпийским играм 1984 г. Мы полностью отдаем себе отчет в том, что эти соревнования будут еще более напряженными и трудными, будут проходить в еще более сложных условиях. Но в то же время мы твердо верим, что совместными усилиями наших организаторов, тренеров, спортсменов, ученых — всех тех, кому дороги дела и заботы отечественного легкоатлетического спорта, — нам удастся преодолеть трудности и подготовить коллектив, способный к решению самых больших задач на этих престижных соревнованиях. Только тогда мы сможем считать, что афинский урок не прошел для нас даром.

Н. ПОЛИТИКО,
заслуженный тренер СССР

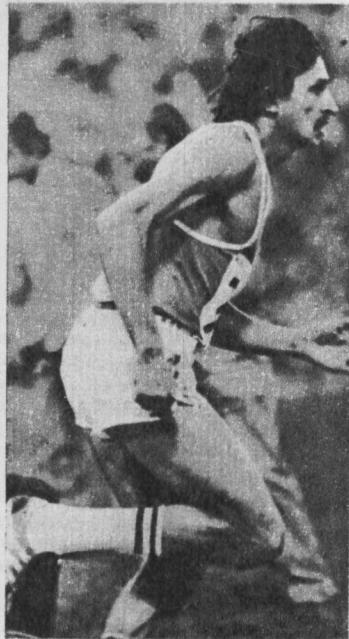


афинские впечатления

■ На тренировочном поле под не щадящим атлетов солнцем Афин вовсю трудился над техникой эстафетного бега один из самых знаменитых спринтеров мира олимпийский чемпион Пьетро Меннеа. Он внезапно, за считанные недели до чемпионата, вернулся в спорт, чтобы стартовать в эстафете 4×400 м. Но среди тех, кто готовился к забегам на 100 м, Меннеа уже не было. Отсутствовал и другой победитель Московской олимпиады — британец Аллан Уэллс. В спринте выросли новые фавориты, которые заняли места знаменитых чемпионов.

В забегах на 100 м выделялось выступление поляка Мариана Воронина. Он показал лучшее время — 10,20. Причем финишную линию он пересек как бы по инерции, уже опустив на последних шагах руки. Хорошее впечатление оставил и спринтер из Италии Павони. И все же перед финалом предпочтение отдавалось Франку Эммельману из ГДР — за последние два года он не раз показывал умение стойко сражаться, переламывать исход этого скоротечного бега в свою пользу.

На первый взгляд он и Павони пересекли финиш почти одновременно. Франк в последний момент почувствовал мощный порыв соперников и увидел, как в одно мгновение с ним за черту финиша вырвался Павони. Несколько минут царил неопределенность. Но как только огромное электронное табло прокрутило заново их бег, Эммельмана пронзило радостное сознание, что он — новый чемпион. Так в Афинах был выявлен самый быстрый атлет Европы.



Николай Киров стал первым советским бегуном, завоевавшим награду — серебряную медаль в беге на 1500 м на чемпионатах Европы

В барьерном беге достойно выступили обладатели высоких титулов. Победитель Московской олимпиады на дистанции 110 м с/б Томас Мункельт рассматривал свое участие в первенстве как, может статься, последнюю возможность отличиться в большом состязании.

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

**Марита КОХ (ГДР),
чемпионка Европы
в беге на 400 м**

— Мы знали, что для победы в Афинах, вероятно, потребуется установить мировой рекорд. Однако я не рассчитывала на такой большой «скачок». На отметке 200 метров чувствовала себя достаточно хорошо и после 250 метров смогла еще ускорить бег. Это было очень важно и, несомненно, явилось решающей фазой соревнования. Старалась ввести в бег все резервы, держаться предельно раскованно.

■ **Харальд ШМИД (ФРГ),
чемпион Европы
в беге на 400 м с/б**

— Вначале я не верил в свою способность выиграть. После шестого барьера вложил в бег все, что мог. Соперники были чрезвычайно сильны, а дорожка быстрой. Все еще не верится в происшедшее. Я уже и не надеялся, что когда-нибудь улучшу свой прежний рекорд Европы. Сейчас мне не хватает только олимпийской медали. Я убедился, что могу бежать так же быстро, как и Эдвин Мозес.

Продолжает удивлять мир своими рекордами неутомимая Марита Кох

нии. Тридцатилетний барьерист в прошлом году стартовал мало — старался залечить травмы. Сезон 1982 г. он начал неровно, но с приближением чемпионата его форма планомерно росла. Он без труда вышел в финал. И в нем выдержал жесткий поединок с Андреем Прокофьевым. Андрей, безусловно настроившийся на победу, занял второе место. А у Мункельта прибавилась еще одна золотая медаль.

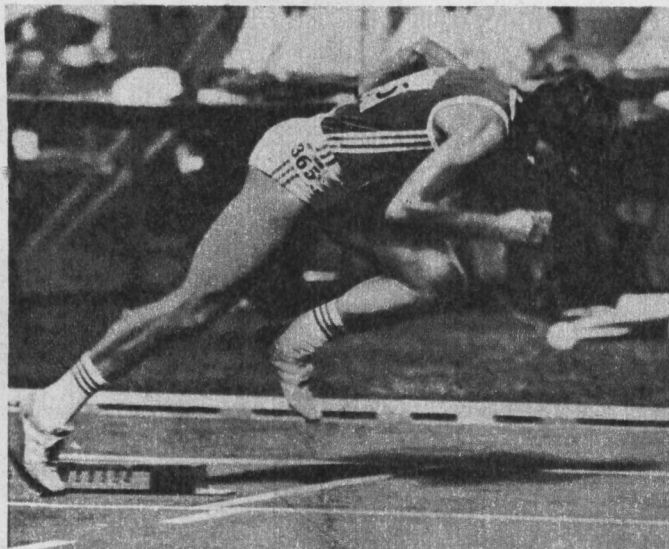
— Со сложностью борьбы на Олимпиаде в Москве не может сравниться ничто, — сказал атлет. — В Афинах я хотел пробежать немного быстрее, но неудачный старт не позволил мне выйти из 13,40.

А на барьерной дистанции 400 м мы наблюдали единственного в мире атлета, который мог похвастать победой над рекордсменом мира американцем Эдвином Мозесом. Случилось это пять лет назад. В этом сезоне у рекордсмена Европы Харальда Шмида, проигравшего в прошлогоднем Кубке мира Фолькеру Беку из ГДР, был результат 48,51. Шмид признал, что потерял уже надежду вновь ощутить рекордную скорость. И после финиша ему самому не поверилось в происшедшее. На табло светились цифры нового рекорда Европы — 47,48. Думается, окажется Мозес рядом со Шмидом на дорожке афинского финала, это был бы бег равных соперников.

Рядом со Шмидом бежал наш Александр Яцевич. Конечно, справиться с рекордсменом он пока не мог. Но вот другого претендента на высшую награду — Уве Акерманна он опередил и был вторым с личным рекордом 48,60. Его серебряная медаль — немалое достижение.

В эстафете 4×100 м первенствовали наши атлеты. На последнем этапе Николай Сидоров уверенно выиграл у чемпиона Европы Эммельмана.

В женском спринте, как и ожидалось, первые места распределили между собой спортсменки ГДР. В беге на 100 м Марлиз Гёр без оглядки на соперниц продемонстрировала свой победный стиль. В тот день выиграть у нее было невозможно. В спортивной биографии этой удивительной бегуни нынешний год был самым успешным, щедрым на просто головокружительно высокие результаты. Свою высшую награду забрала на дистанции 200 м двукратная олимпийская чемпионка Бэрбель Вокель. Правда, у нее выросла очень серьез-



ная соперница из Великобритании — Кэтрин Смоллвуд, которая на пять лет моложе Вокель. Смоллвуд проиграла ей только 0,09 с.

Все ждали напряженной дуэли знаменитых бегуний на 400 м — рекордсменки мира Мариты Кох и чехословацкой спортсменки Ярмилы Кратохвилевой. Но Ярмила лишь на первой половине дистанции представляла угрозу для соперницы. После 200 м Кох удалось еще больше ускорить бег, оторваться от преследовательницы. Время Кох явилось ее шестым мировым рекордом.

— Это был оптимальный бег, — отметила Марита. — Сравнить его по трудности с выступлением на прошлом чемпионате я не могу. Каждый новый старт означает новую борьбу. И я всегда пытаюсь сделать все, что в моих силах в данный момент.

В эстафете 4×400 м за ней был последний круг. Ожидая своей очереди, она наблюдала, как стараются Керстин Симон, Сабине Буш, Дагмар Рюбзам. Кох поддержала их настрой.

— Я должна была поторопиться, чтобы не подвести своих подруг, которые показывали свои лучшие результаты.

Она постаралась и здесь не упустить мирового рекорда.

100 м с/б выиграла известная польская спортсменка Люцина Калек. Любителям легкой атлетики она больше известна под фамилией Лангер. В Афинах Люцина показала результат 12,45, лишь на 0,01 уступающий ее личному достижению. Спортсменка рассказала, что трудно было бежать из-за большого психологического напряжения. Перед стартом она постоянно думала о том, как сложится соревнование. Самым сложным, по ее словам, оказался старт финального забега. А поворотным моментом — переход восьмого барьера. В тот миг

она впервые подумала, что будет первой.

Как и ожидалось, бег на 400 м с/б выиграла Анна-Луиза Скоглунд из Швеции. Она достигла лучшего времени сезона в мире — 54,58. Наши бегуни провели бег на высоком для себя уровне. Анна Кастецкая, которая заняла четвертое место, довела личный результат до 55,09. Однако, чтобы завоевать в Афинах медаль, требовалось бежать быстрее 55 с.

В беге на средние дистанции у женщин инициатива находилась в руках советских спортсменок. На правах сильнейших они навязывали соперницам свою тактику и фактически руководили ходом финальных забегов, вели своих лидеров к победе.

Да и как могло быть иначе! В списках сильнейших сезона перед чемпионатом только на дистанции 800 м Ольга Минеева по результату незначительно уступала румынке Мелинте. В беге на 1500 м впереди стояли результаты пяти наших бегуний. А на 3000 м, где Ульмасова владела мировым рекордом, из лучших десяти спортсменок девять были советскими.

Счет золотым медалям нашей сборной открыла Минеева. Запомнился ее бег. Сложной тактической борьбы не произошло. Ольга вовремя почувствовала угрозу медленного темпа, который предвещал стремительный финишный спурт соперниц. Поэтому после первой половины дистанции она ушла вперед, настроившись показать максимально возможный результат. За собой к финишу она увлекла Людмилу Веселкову, которая и заняла второе место.

На двух других дистанциях мы увидели отличные примеры командной работы. В беге на 1500 м Замира Зайцева и Тамара Сорокина подвели к выигрышу Ольгу Двирну. А в финале на 3000 м Елена Сипатова и Татьяна Позднякова поддержали Светлану Ульмасову. И та лихим

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

рывком закончила бег более чем на 3 с. быстрее, чем серебряный призер Маричика Пуйка. Сипатова завоевала «бронзу». Позднякова не выиграла медали. Однако именно она на протяжении более 2000 м самоотверженно поддерживала предельный темп состязания.

Но при всех этих победах не обошлось дело и без досадного срыва. Из-за тактической ошибки сильная бегуния Равила Аглетдинова не пробилась в финал на дистанции 800 м. Какими бы безупречными ни выглядели выступления наших лучших бегуний, колоссальное внимание и выдержка требовались от участников этого соревнования. Ведь, как выяснилось, на чемпионате Европы даже Себастьян Коэ может проиграть.

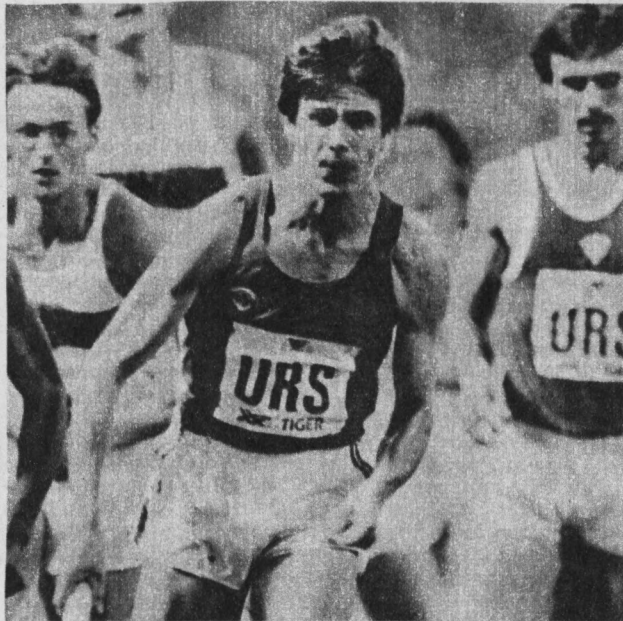
После сумятицы старта на 800 м Себастьян занял удобную позицию впереди и, как обычно, метров за 200 до финиша «включил» ускорение и вырвался вперед. Он уже чувствовал близость победы, когда из-за его спины выскользнул Ханс-Петер Фернер из ФРГ и, ко всеобщему удивлению, довольно легко обошел рекордсмена мира. Коэ, проведший бег в очень медленном для себя темпе, был обескуражен. Ошибка в тактике лишила его чемпионского титула. Фернер воспринял свою победу как счастливую случайность.

— Я и не мечтал выиграть у Себастьяна, — объяснил он. — Даже третье место было бы для меня большой удачей. Я вовсе не считаю себя сильнее в Европе.

Стивен Крэм и Раймон Флинн считались фаворитами в беге на 1500 м. 400 м лидировавший Флинн пробежал за 58,66, 800 м — за 1.59,34. Когда до финиша оставалось 300 м, наступила развязка. Крэм предпринял рывок. А за британцем устремился Николай Киров. Впервые на таком большом соревновании наш атлет столь мощно и решительно противопоставил себя соперникам. Серебряная награда Кирова — первая медаль, завоеванная советскими атлетами на этой дистанции за все время участия в чемпионатах Европы. Ну, а Флинн, обладатель лучшего времени сезона, финишировал только восьмым.

Хочется рассказать еще о беге на 10 000 м. Он отличался собственными всякому захватывающему действию обилием неожиданных событий, их непредсказуемостью. После пятого километра дистанции Шильд-

Радость победы!
Квартет девушек из ГДР установил новый мировой рекорд в эстафете 4×400 м



хауэр потревожил плотную группу бегунов и сделал ускорение. На седьмом километре впереди от остальных бегущих отделились четверо: Карлос Лопеш, Вернер Шильдхауэр, Альберто Кова и Марtti Вайнио. Перед бегом предпочтение отдавалось Лопеш и Шильдхауэру. Теперь уже трудно было выделить из этих четверых кого-то одного. Вайнио явно намеривался повторить свой успех на первенстве Европы в Праге. Да и Кова производил хорошее впечатление, решительно отражая маневры соперников. С приближением последнего круга быстрота «ходов» стремительно возрасла. С расчетом оторваться от преследователей предпринял рывок Вайнио. Но через несколько секунд начал решающее ускорение Шильдхауэр и вышел вперед. Его соперники не желали отставать и тоже наращивали темп. Финиш приближался, Шильдхауэр все еще бежал первым. Но заключительный рывок был припасен и у Ковы. Он последний, кто, набирая скорость, рванулся вперед. «Одна маленькая медаль», за которой Кова приехал на чемпионат, на деле явилась самой большой. Только тренер верил в победу своего ученика, для всех остальных она была неожиданностью.

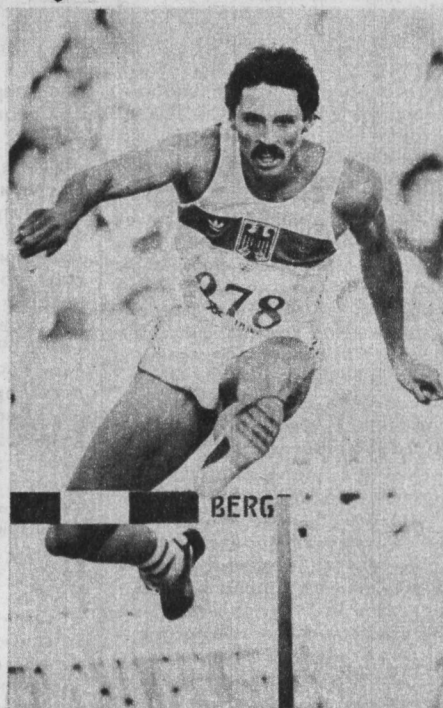
Состязания чемпионата венчал марафонский бег. Среди

Две бронзовые медали завоевал в Афинах Виктор Маркин

мужчин после 20 км появился постоянный лидер — голландец Герард Нейбур. На отметке 30 км время Нейбура было 1:37,03. За ним бежали Арманд Парментье из Бельгии и второй бельгиец Карел Лисмонт. В таком же порядке они и пересекли финиш. Жаркая погода и трудный профиль трассы сказались на результате победителя — 2:15,16,0.

Если Нейбур в Афинах бежал марафон первый раз в этом году, то победительница среди женщин португалка Роза Мота вообще никогда в жизни раньше не бегала эту дистанцию. В первом на чемпионатах Европы марафонском состязании среди женщин долгое время бег возглавляли советские бегуни. 25 км лидировали Зоя Иванова и Надежда Гумерова преодолели за 1:34,02. Дальше случилось непонятное. На отметке 30 км среди лидеров их уже не было. Мота финишировала с результатом 2:36,03,94. За ней прибежали итальянка Лаура Фогли и Ингрид Кристиансен из

Новый рекорд Европы установил в беге на 400 м с/б Харальд Шмид (ФРГ)



Норвегии. Кстати, именно ей многие прочили победу. А наших все не было. Иванова финишировала восьмой, а Гумерова двадцатой. Елена Цухло сошла.

Прыгуны всегда были одним из ударных отрядов нашей легкоатлетической дружины. Достаточно вспомнить, что с двух последних чемпионатов Европы — в Риме и в Праге они привозили по 3 золотые медали, и призовые места, и немало командных очков. И на этот раз мы вправе были ожидать от них успешного выступления: результаты, показанные в течение сезона, и особенно на чемпионате страны в Киеве, настраивали на оптимистичный лад. Что ж, и на афинском стадионе мы увидели наших атлетов на пьедестале почета после окончания четырех видов (из шести). Они завоевали 1 золотую, 3 серебряные и 1 бронзовую медаль. Думается все же, что вклад прыгунов в командную копилку мог быть и большим. Но обо всем по порядку.

Как всегда, в прыжковых

видах наибольший интерес зрителей вызвали состязания прыгунов с шестом и в высоту.

В секторе для прыжка с шестом собрались все сильнейшие, за исключением олимпийского чемпиона В. Козакевича. Вышли прыгать и ветераны: швед Ч. Исаксон, финн А. Каллиомяки, поляк Т. Слюсарский. Но время властно и над выдающимися в прошлом атлетами, лишь олимпийскому чемпиону Монреаля Слюсарскому удалось пробиться на основные соревнования, но там и его ждала неудача. Тон задавали молодые, в том числе и трое наших — А. Крупский, В. Поляков и А. Черняев. Двое последних легко выполнили квалификацию — 5,45, а Саша Крупский, видя, что и с результатом 5,35 попадает в число сильнейших, разумно сэкономил силы, лишь обозначив прыжок на 5,45. Как выяснилось позже, это был правильный тактический ход: через день он оказался единственным участником, кто все высоты брал только с первой попытки, что и принесло ему победу. В прошлые два года всеобщее внимание привлекал к себе француз Т. Виньверон. Однако на этот раз он оставался в тени. Видно, и любители спорта, и специалисты привыкли к тому, что свои лучшие результаты Тьерри показывает на быстротечных, малопrestижных соревнованиях и терзается на больших турнирах. А главным соперником наших прыгунов стал болгарин А. Тарев. Он был отлично подготовлен к трудному испытанию и до самого последнего прыжка оставался претендентом на победу.

Интерес к прыжкам в высоту, несмотря на то что в сезоне не было установлено новых рекордов, подогревался тем обстоятельством, что еще зимой на чемпионате Европы были показаны очень высокие результаты, как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, появление в секторе итальянки С. Симеони, олимпийской чемпионки и рекордсменки мира, которая, казалось бы, уже оставила большой спорт, придало состязаниям большую остроту. И в самом деле, вначале симпатии зрителей (которые вообще проявляли завидную объективность и доброжела-

Ольга МИНЕЕВА,
чемпионка Европы
в беге на 800 м



После первых 400 м она рывком вышла вперед и предельно ускорила темп бега. Эту позицию она не уступила больше никому. Для победы ей еще только потребовалось короткое финишное ускорение. Каким простым и убедительным выглядело «золотое» выступление Ольги Минеевой в Афинах.

— Очень быстро все прошло, вроде бы и рассказывать не о чем, — говорила она еще не отдышавшаяся, спустя несколько минут после финиша. — Мы тихо начали бежать, чувствовала это по себе, силы оставались. А я знала, что заключительное ускорение у всех главных соперниц очень быстрое. Понимала, «давить» на них надо только высоким темпом. Поэтому и поспешила уйти вперед. Если бы потребовалось, могла бы пробежать и чуть быстрее 1.55,41. Но сегодняшний мой результат все-таки очень близок к предельному, который я способна в настоящее время показать. Соревнования оказались труднее, чем ожидала. Жаркая погода, конечно, не помогала. Но дорожка была хорошая, да и зрители нас поддерживали. В финальном забеге все было важным, трудно выделить что-то одно. Ответственность большая была. Думалось, а что если не выиграю? За меня ведь так все болели, особенно дома. Тренер очень на меня рассчитывал. Первоначально-то мы должны были завоевать три медали. Но в полуфинале не повезло Равиле Аглетдиновой. Сегодня она тоже могла бы хорошо пробежать. Тот полуфинальный забег был самым трудным на чемпионате, почти что финал. Не хватало только Людмиле Веселковой и Штеревой. Я заняла в нем третье место и еще раз убедилась, как здорово умеют финишировать соперницы. В финале настраивалась на победу.

тельность ко всем участникам принадлежали Симеони. Но постепенно вниманием присутствующих все больше завладевала У. Мейфарт. После своей сенсационной победы в 16-летнем возрасте на Олимпиаде-72 спортсменка прошла большой путь, в котором горечи поражения было больше, чем успехов. К счастью, это не сломало характера Ульрике: в Афинах она сражалась за победу, как никогда, и мировой рекорд — 2,02, установленный в последней попытке, был ей достойной наградой за мужество и долготерпение. Под стать Мейфарт выступала и Тамара Быкова, которую не смутило, что личные рекорды у большинства соперниц выше, чем у нее. Ей, правда, не покорилась долгожданная высота 2 м, но можно смело сказать, что ее прыжок на 1,97, в котором она преодолела планку с большим запасом, показал богатые потенциальные способности прыгуньи.

Несмотря на то что К. Коннор из Великобритании установил нынешним летом европейский рекорд в тройном прыжке, мы не без оснований рассчитывали на успех наших прыгунов Г. Валюкевича, А. Бескровного и В. Грищенкова. Этому были свои основания — высокие результаты, показанные на чемпионате СССР в ненастную погоду. К сожалению, именно на этом выступлении Валюкевич и Бескровный травмировались и едва успели вылечить травмы к моменту выступления в Афинах. Василий Грищенков выступал молодцом и был близок к успеху в попытке на 17,15, которую выполнил не с планки, а с грунта, потеряв драгоценные сантиметры. Но и серебряная медаль — большой успех прыгуна.

Последнюю награду — бронзовую — завоевала Е. Иванова в прыжке в длину. Уже с первых прыжков было ясно, что румынки В. Ионеску и А. Кузмир, поразившие накануне чемпионом своими мировыми рекордами и прыжками за 7 м, на этот раз не в ударе и далеки от своих рекордов. В этих условиях не упустила своего шанса Иванова. Молодая спортсменка прыгала уверенно, стабильно, близко к своему лучшему результату. Ионеску опередила Елену только на 6 см, а Кузмир вообще обошла ее только за счет лучшей второй попытки (6,71 против 6,70 у Ивановой). В этом виде обратила на себя внимание юная Х. Дауте из ГДР, имеющая лучший результат в квалификации — 6,77. Но, видимо, отсутствия опыта

(так же, как у нашей И. Духнович) помешало ей реализовать свои двигательные возможности. Необъяснимой была неудача С. Зориной, которая по праву считалась нашей лучшей прыгуньей. В квалификации она «не добрала» до своего личного рекорда более полуметра. Это во многом объясняется неполадками с разбегом, но, думается, что здесь мы имеем право предъявить претензии и к самой спортсменке, и к ее тренеру: пора уже научиться самостоятельно корректировать эту важнейшую часть прыжка даже в экстремальных условиях крупных состязаний.

Это же замечание можно сделать и в адрес прыгуна в длину Ю. Самарина. Право, обидно было видеть, как неточности в разбеге лишили его права выступать в основных соревнованиях, где он по своей подготовленности мог претендовать на место среди призеров. Победу же в прыжках одержал олимпийский чемпион Л. Домбровски (ГДР). Он долгое время не выступал из-за травмы, но буквально за несколько дней до чемпионата вошел в строй, прыгнув на 8 м. В Афинах же Лутц был вне конкуренции. Каждый из четырех его удачных прыжков мог принести ему победу! Второй призер — испанец Коргос уступил победителю 22 см, показав 8,19. Напомним читателям, что с таким результатом двадцать лет назад И. Тер-Ованесян выиграл чемпионат Европы 1962 г. Иными словами, прыжки в длину — вид достаточно консервативный и за исключением Домбровски в Европе нет прыгунов экстра-класса.

Метания принесли нашей команде 1 золотую, 4 серебряные и 3 бронзовые награды. Вновь, как и все последние годы, на высоте оказались метатели молота. Ю. Седых не выступал на чемпионате СССР по болезни, но сумел отменно подготовиться к чемпионату Европы. Верный своей тактике, двукратный олимпийский чемпион в первой же попытке показал свой лучший результат сезона — 81,66, и его соперники — И. Никулин и С. Литвинов несколько снили (как это бывало уже не раз), оставив себе возможность бороться только за «серебро» и «бронзу». На чемпионате Европы это был единственный случай, когда на пьедестале стояли спортсмены только одной страны. И публика очень сердечно приветствовала советских богатырей.

Драматично сложились сос-

тязания в метании копья у мужчин. После трех попыток в верхних строках протокола стояли фамилии Х. Пуусте, Д. Кулы и А. Макарова. Причем главный соперник — а им все считали Д. Михеля из ГДР — вообще только с третьей попытки сумел пробиться в финал. Думается, что такое начало несколько дезориентировало наших метателей: заключительные броски им не удавались. И наоборот, активизировались соперники. У. Хон из ГДР сумел послать копьё за 91 м, Д. Михель в последнем броске достиг 89,32. Так на долю наших копьеметателей осталась только 1 серебряная медаль...

Для 80 тысяч зрителей, заполнявших все дни чашу Олимпийского стадиона, главным было, конечно, метание копья у женщин, где выступали две греческие девушки — А. Вероули и С. Сакорафа. Причем последняя имела в этом сезоне один из лучших результатов в

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

**Марлиз ГЕР (ГДР),
чемпионка Европы
в беге на 100 м**

— Это был мой самый лучший бег в таком большом соревновании. Почти без помощи попутного ветра я показала 11,01. Хотелось бы выйти из 11 секунд, однако это не так важно. Главное, что выиграла. Очень рада за себя и за Бэрбель Вокель, которая заняла второе место.

**Бэрбель ВОКЕЛЬ (ГДР),
чемпионка Европы
в беге на 200 м**

— Перед соревнованием я не предполагала, что между мной и Смоллвуд из Великобритании разгорится столь острая борьба. Видно, что она специально готовилась к выступлению именно на этой спринтерской дистанции.

**Имрих БУГАР (ЧССР),
чемпион Европы
в метании диска**

— Это было самое трудное соревнование в моей жизни. Большие сложности создал дождь. Наконец-то все в порядке.

Еще одна воспитанница
тренера Николая Малышева —
Ольга Двирна стала чемпионкой



мире. Вначале лидировала представительница ГДР А. Кемпе. Но гречанки, подбадриваемые приветственным кличем зрителей, старались воевать. И вот уже копье Вероули летит за отметку 70 м! Что творилось в этот миг на стадионе! А затем и Сакофа сумела отобрать бронзовую медаль у новой рекордсменки мира финки Т. Лиллак. Пожалуй, только в этот момент зрителям изменила их обычная зрительность и объективность: остальные попытки соперниц встречались, правда, негромким, но неодобрительным шумом. Но их можно понять: уж очень хотелось, чтобы греческие атлеты завоевали хоть одну золотую медаль!

Похвальных слов заслуживает метатель диска И. Дугинец. Дискоболам выдалось трудное испытание — метать под проливным дождем. У многих броски выглядели в этих условиях просто беспомощными. А Игорь держался уверенно — стал лидером с броском за 65 м. Правда, это потребовало много сил и нервов: трудно выступать под дождем, трудно сохранить привычную технику движений, и еще труднее удержаться в скользком круге после мощного финального усилия. И когда уже после дождя И. Бугар метнул диск дальше, Дугинец просто не хватило сил для ответа. Так чехословацкий

метатель повторил успех 11-летней давности своего соотечественника знаменитого Людвика Данека.

Вновь, как и 4 года назад в Праге, среди толкателей и толкательниц ядра не нашлось равных У. Бейеру и И. Слупняку. Они были явными фаворитами, но победа пришла к ним по-разному. Бейер захватил лидерство уже в первой попытке, но наш Янис Боярс все время находился в непосредственной близости — он проигрывал Уве всего 10 см. Янис очень старался, но так и не смог достать соперника, и тогда в последней попытке уже уверовавший в победу Бейер послал снаряд на 21,50. У женщин состязания начались с 40-минутной задержкой: открытие нового стадиона и открытие чемпионата очень затянулось. Все ожидали, что, как это уже не раз бывало, И. Слупняк в первой же попытке толкнет ядро за 21 м и остальным останется только борьба за серебряную медаль. Но вперед вначале вышла постоянная соперница Илоны Хелена Фибингерова из ЧССР. Только третий толчок Слупняк оказался победным — 21,59. А Хелена, как тоже часто случалось, после этого совершенно расклеилась и даже не пыталась улучшить результат. Сюрприз здесь преподнесла Нуну Абашидзе. В пяти первых попытках она использовала лишь две и находилась на седьмом месте.

И вот, когда казалось, что соревнования уже завершились, Нуну в последней попытке удалось сразу завоевать бронзовую медаль толчком на 20,82!

Несколько неожиданностей произошло в метании диска у женщин. Во-первых, потерпела жестокое поражение лидер сезона И. Месцински из ГДР — она заняла в финале последнее место (вообще нужно сказать, что, за исключением И. Слупняк и А. Кемпе, метательницы ГДР большого впечатления на чемпионате не произвели: выступали они как-то скованно, натужно и практически не участвовали в борьбе за призовые места). Во-вторых, вопреки обычному, основная борьба разгорелась не в первых бросках, а в финале. И, наконец, в-третьих, сюрприз преподнесла 20-летняя метательница из Болгарии Цветанка Христова: в борьбе с нашей Г. Савинковой и своей соотечественницей М. Петковой она одержала трудную, но почетную победу. К сожалению, разочаровала Галина Мурашова. Накануне чемпионата, уже в Афинах она метнула диск за 69 м. Возможно, именно этот «выстрел» повлиял на ее выступление, но, так или иначе, метала она как-то без азарта: снаряд регулярно ложился в пределах 64,04—65,30, но это был не тот уровень стабильности, что может принести успех на крупном турнире.

В десятиборье безошибочно состоялся победитель Московской олимпиады Дейли Томпсон. Он стал первым в пяти видах программы. В беге на 100 м Дейли оторвался от своего единственного серьезного соперника Юргена Хингсена сразу на 128 очков. В четвертом виде, прыжке в высоту, западногерманский спортсмен, который в то время владел мировым рекордом, попытался переломить ход состязания: его 2,15 сократили разрыв до 66 очков. Однако надежда, появившаяся было у атлета, оказалась буквально сокрушена стартами Томпсона на 400 м и 110 м с/б. Британский десятиборец шел на мировой рекорд. Свое положение лидера он надежно защитил внушительным отрывом от Хингсена.

Это было явно не лучшее соревнование Юргена. Он нес невозполнимые потери. Так, в длину прыгнул только за 7,58. А ведь незадолго до чемпионата показал 8,04. Однако и на его второе место никто другой не мог претендовать. Остальные ведущие европейские десяти-

Ольга ДВИРНА,
чемпионка Европы
в беге на 1500 м



— На протяжении всего бега я испытывала чувство уверенности в том, что все идет как нужно. Мы справились с заданием. Поскольку я — лидер сезона, мой результат 3.54,23, то другие девочки решили повести меня на быстрый бег, чтобы я завоевала золотую медаль. Бег на первом круге должна была возглавить Сорокина. Хотя Тамара и не очень хорошо себя чувствовала, она все равно вышла вперед и провела первый круг как требовалось по плану. Сорокину сменила Замира Зайцева и поддержала быстрый темп. Я знала, Зайцева ведет бег в нужном темпе и старалась держаться за ней. Ускорение я должна была сделать как обычно метров за 350 до финиша, если буду в хорошем состоянии, могла начать его и за 500 метров. Однако я решила не рисковать ранним спуртом, тем более, что соперницы еще держались рядом. Бежала ровно, больших трудностей не испытывала и все время готовилась к финишному рывку. Бегать я начала давно, но на таких крупных соревнованиях выступала впервые. Поэтому объяснимо было мое большое волнение. На дистанции 1500 м самый трудный круг — третий. Но Замира вела его без ускорений, ровно. И я перенесла его благополучно. Финишировать мы решили резким спуртом, чтобы сразу оторваться от соперниц. И примерно за пятьдесят метров до финиша я оглянулась и увидела, что все уже далеко от меня отстали. Должна сказать, что соперницы нам достались серьезные. Бежали Пуйка из Румынии с личным результатом 3.57,48, итальянка Дорио, на счету которой были 3.58,65 Брунс из ГДР, хорошо умеющая выступать на международных соревнованиях.



Победный полет над планкой
иркутянина
Александра Крупного



Первый же старт Розы Мота
(Португалия) в марафонском
беге закончился сенсационной
победой

борцы были в состоянии оспаривать между собой только «бронзу». Из советских атлетов лишь Константин Ахапкин имел реальные шансы в споре за единственную «вакантную» награду. Но после седьмого вида он, травмированный, выбыл из соревнования. Григорий Дектярев и Валерий Качанов заняли соответственно шестое и седьмое места. По уровню своих возможностей они не могли бороться за медали.

А Томпсон победил с новым мировым рекордом — 8744 очка. Хингсен набрал вторую сумму — 8518. Третьим стал лидер команды ГДР Зигфрид Штарк — 8433.

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

Ульрике МЕЙФАРТ (ФРГ), чемпионка Европы в прыжке в высоту

— Целый год я тренировалась с надеждой занять хорошее место на чемпионате Европы. В каждую попытку вкладывала максимум усилий.

Илона СЛУПЯНЕК (ГДР), чемпионка Европы в толкании ядра

— Я не расстроилась, когда Фибингерова в первой попытке толкнула на 20,97. Я была готова к трудностям, знала, что могут появиться проблемы. Это естественно для каждого большого соревнования. Я сохранила над собой контроль и сделала все, что могла.

Рамона НОЙБЕРТ (ГДР), чемпионка Европы в семиборье

— Я старалась максимально подготовить себя к бегу на 800 м. Этот последний вид был решающим. Жаркая погода, стоявшая последние несколько дней, создала для меня много трудностей. Боялась, что потеряю позицию лидера.

Люцина КАЛЕК (ПНР), чемпионка Европы в беге на 100 м с/б

— До последнего момента я не верила в возможность победы. Больше всего опасалась Герц, но все, к счастью, обошлось. Я увидела, что выигрываю только после восьмого барьера.

— Я считаю счастьем занять второе место на чемпионате Европы, но в следующем году у меня с Томпсоном предстоит более суровое состязание, — сказал напоследок Хингсен.

Соперничество семиборков увенчалось трудной победой рекордсменки мира из ГДР Рамоны Нойберт. Набрал 6622 очка, она только на 27 очков обошла свою подругу по команде Сабине Мёбиус. Здесь все решилось в последнем виде — беге на 800 м.

— Мне нужно было опередить Рамону только на одну или две секунды, чтобы выиграть золотую медаль. Этого у меня не получилось. Как бы то ни было, я рада двум нашим наградам — отметила Мёбиус.

А Сабине Эвертс (ФРГ), бронзовая медалистка, призналась, что нацеливалась только на третье место, поскольку первые два были для нее вне досягаемости. Наталья Шубенкова оказалась пятой. Возможно, ее выступление и было немного слабее того, которого от нее ожидали. Но до медали оставалось все-таки далеко. В нашей команде отсутствовала заболевшая накануне соревнований Наталья Грачева, рекордсменка СССР.

**Е. ЧЕН,
Н. ИВАНОВ,
наши спецкорр.**

Чемпионка Европы 1978 г.
и рекордсменка мира
Сара Симеони (Италия)
передает свои титулы
Ульрике Мейфарт (ФРГ),
установившей
новый мировой рекорд
в прыжке в высоту — 2,02





Мужественно боролись за победу обладатели серебряных медалей Тамара Быкова и Василий Грищенков



Дейли Томпсон (Великобритания) приехал в Афины вице-чемпионом Европы и экс-рекордсменом мира. В Афинах он стал чемпионом и установил новый мировой рекорд

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

Удо БЕЙЕР (ГДР), чемпион Европы в толкании ядра

— Поначалу меня беспокоили Боярс и Махура. Но позднее я понял; если еще немного напрягусь, то победа будет за мной.

Герард НЭЙБУР (Нидерланды)

— Я не верил, что выиграю золотую медаль. Хотя погодные условия и помогли мне победить, все-таки было очень жарко. Эта классическая трасса марафона чрезвычайно утомительная, и я приложил много усилий, чтобы благополучно финишировать. Очень трудным был бег.

Томас МУНКЕЛЬТ (ГДР), чемпион Европы в беге на 110 м с/б

— Я верил в победу. Знал, что приближаюсь к золотой медали. Не могу сказать, что мне пришлось очень трудно. Я рад еще одной победе в своей спортивной карьере.

Лутц ДОМБРОВСКИ (ГДР), чемпион Европы в прыжке в длину

— Я старался в каждом прыжке показать лучший результат. Должен сказать, что этот чемпионат — мое первое настоящее соревнование после долгого перерыва. Другие я рассматривал больше как подготовительные старты. Я знал, что результата 8,41 для победы вполне достаточно. После четырех попыток я, опасаясь травмы, прекратил состязание.

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

Светлана УЛЬМАСОВА, чемпионка Европы в беге на 3000 м



Ей не было равных на первенстве Европы в Праге. В Афинах — тоже. Между двумя этими соревнованиями лежали четыре года, в которые Светлана могла лишь мечтать, что когда-нибудь повторится ее триумф. Нелегкое было для спортсменки время, как обидно было не попасть на Московскую олимпиаду. Поэтому легко понять неудержимый всплеск ликования Ульмасовой на афинском стадионе.

— В Праге в психологическом отношении было не-

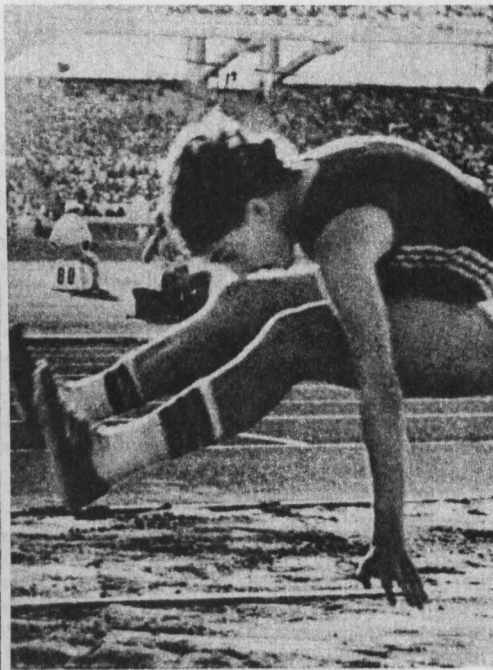
сравнимо легче. Приехала я туда ничем не выделяющаяся. Сегодня же, после установленного мною в июле мирового рекорда, считалась уже лидером, и ответственность на меня легла большая.

Все говорили, ну что тебе стоит здесь пробежать. Да, подготовлена я была как никогда хорошо. Но психологически состязаться мне было очень трудно. Я понимала, что обязана выиграть, другого варианта не существовало.

От напряжения у меня внутри все буквально горело. Впервые ощутила такое состояние. Да еще позавчера, когда Равиля Аглетдинова не попала в финал на дистанцию 800 метров, я так волновалась. Ничего не могла с собой поделать. Никакие врачи в этом случае не помогут, только самообладание может выручить. Поражение копьеметателя Дайниса Кулы, такого настойчивого спортсмена, которого в команде очень уважают, усилило мои предстартовые переживания. На этом чемпионате долго пришлось ждать финала, обычно-то он проходит в первый или во второй день. По плану сначала бег должна была возглавить Елена Сипатова, потом ее сменяла Татьяна Позднякова. И нужно было до

конца держать максимально возможный при такой жаркой погоде темп, близкий к рекордному. Моя задача состояла в предельной готовности в любое время, когда потребуется, финишировать. Так все и происходило. От нас требовалось большое внимание. Среди соперниц выделялась румынская бегунья Маричика Пуйка, которая имела третий результат сезона в мире. Я постоянно чувствовала, что она бежит рядом со мной. Но когда оставалось бежать два круга, поняла, что смогу победить. Знала, что при таком темпе бега финишное ускорение она у меня не выиграет. Я должна была лишь выбрать подходящий момент для отрыва. Должна сказать, что темп мы задали хороший, бежали ровно, без рывков и перемещений. Правда, для меня бег, возможно, был немного слабоват. Все время следила, сколько уже пробежали, боялась прозевать, когда нужно финишировать. Поначалу настраивалась на ускорение за 800 метров до конца дистанции, потом за 600, в конце концов решила, что успею и за 500. Ну а наш финиш — вы видели. Хочу сказать большое спасибо своим подругам, они все сделали как надо и очень мне помогли.

Хозяйка чемпионата —
копьеметательница
из Греции Анна Вероули
завоевала золотую медаль



Бронзовая медаль —
несомненный успех молодой
советской прыгуньи
Елены Ивановой

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

**Франк ЭММЕЛЬМАН (ГДР),
чемпион Европы
в беге на 100 м**

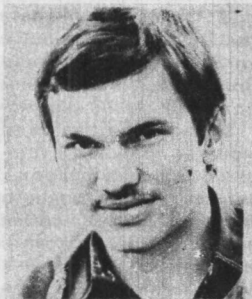
— Здесь в Афинах осуществилась самая смелая моя мечта. Очень драматичный момент был во время финиша. Рядом со мной оказались Павони, Шарп, Воронин. Я понял, что выиграл медаль, но не знал какую. Только после того, как на табло повторили забег, я увидел что победил.

**Олаф ПРЕНЦЛЕР (ГДР),
чемпион Европы
в беге на 200 м**

— Я хотел завоевать золотую медаль. Это был мой самый лучший бег. На отрезке виража я заставил себя отдать все силы. Финишировав, еще не был уверен, что выиграл.

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

**Александр КРУПСКИЙ,
чемпион Европы
в прыжке с шестом**



Прыгуны с шестом вышли состязаться на стадион в три часа дня. В самое, пожалуй, жаркое время. Они начинали вечернюю программу, им предстояло и завершать ее. В поиске правильного тактического хода, пристально наблюдая за прыжками соперников, Александр Крупский был отрешен от событий, которые происходили вне сектора. Только иногда он поднимал голову и оглядывал переполненный людьми гигантский стадион. Он сознавал, что может стать чемпио-

ном. И каждая попытка делала его надежду все реальнее.

— На квалификации я почувствовал себя не очень уверенно. Поэтому пришлось собраться, чтобы выполнить то, что первоначально казалось очень легким. Перед основными состязаниями, когда мы приготовились делать пробные прыжки, случилась непредвиденная получасовая заминка. В результате судьи разрешили только по два раза сделать разбег. Один у меня совсем не получился.

С одной стороны я заволновался, а с другой — разозлился. А это, я знаю, порой положительно сказывается на моих прыжках. Потом мне удалось все-таки подобрать разбег. Однако начал состязание с высоты ниже чем хотел, чувствовал еще себя неуверенно. После удачного первого прыжка на 5,25 понял, что все в порядке: разбег «на месте», шест «идет», ноги поднимаются. Успокоился и стал думать о дальнейшей тактике. Начал размышлять, какие высоты буду прыгать, как строить разбег. В общем, создалась привычная соревновательная обстановка, когда спокойно думаешь о своем деле. За-

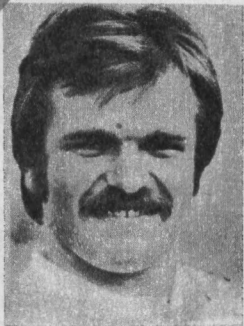
тем взял 5,45. Это был лучший мой прыжок на чемпионате. После прыгнул 5,55 и крепко задумался, какую следующую выбрать высоту.

5,55 взял с хорошим запасом, без помех и чувствовал, что смогу прыгнуть выше. Поглядел на других, кто пытался ее преодолеть.

Посчастливилось только шведу Залару, но было видно, что его возможности ограничены этой высотой. Часть прыгунов в 5,55 пропустили после того, как довольно уверенно прыгнули 5,50. И думал я прямо до того момента, когда подошла моя очередь на 5,60. Я видел, что не все берут их с первой попытки, только Володя Поляков. И тогда про себя решил, если возьму сразу 5,60, могу стать призером. Решил ничего не пропускать и на сверхудачу не надеяться. В это время за трибуны ушло солнце. Не знаю почему, но на всех прыгунов, в том числе и на меня, это очень подействовало. 5,60 прыгал с большими усилиями, пришлось настраиваться, хотя предыдущие высоты давались легко. Гляжу на остальных ребят, тоже с трудом прыгают, все делают не так уверенно, как раньше. Наступил переломный

момент. Кроме меня и Володи 5,60 одолел только Тарев из Болгарии. Затем я, как и Поляков, был близок к тому, чтобы взять 5,65. Перед последней попыткой я уже был чемпионом. Почувствовал тогда некоторый подъем и захотел обязательно прыгнуть 5,65. Стал разбегаться, и вдруг заиграла музыка, начался церемониал награждения. Это меня сбilo и я вернулся назад. Думал, судьи простят, если задержу попытку на несколько секунд выше установленного времени. Но не тут-то было. Судя по прыжкам на 5,50, 5,55, мне казалось, что судьба «золота» решится на уровне 5,70 и даже выше. Но уж очень трудным выдалось соревнование. Жарко было. Непривычно выступать в таких условиях. Сильно обезвоживается организм. Мы с Поляковым, как оказалось, потеряли за соревнование по шесть килограммов. Но если бы понадобилось, думаю, прыгнуть смогли бы и выше.

Юрий СЕДЫХ,
чемпион Европы
в метании молота



Забывалось, что Юрий Седых ускоряет тяжелый, рвущийся из рук снаряд. Настолько естественны и даже легки были движения спортсмена в кругу метания. Шла первая попытка. Ни жаркая погода, ни стартовое волнение не повлияли на нашего атлета. Молот опустился за отметкой 80 м. Раскат аплодисментов прокатился по трибунам. Результат 81,66 утвердил Седых лидером. Этот бросок так и остался непревзойденным никем.

— Видимость обманчива, — говорил Юрий, — часто внешне кажется, что соревнование проходит легко, но на самом деле все не очень просто. На чемпионате мне пришлось настраиваться на тяжелую, острую борьбу. Ведь накануне здесь в Афинах Игорь Никули метнул на 83,54. А Сергей Литвинов владеет сейчас мировым рекордом. Для себя я планировал к этому чемпионату выйти на рубеж 81,50—82 метра. Считаю, что с такой задачей справился. Но на результат дальше 83 метров я не был готов. Был почти уверен, что на рекордный уровень здесь не метнет никто. Мой расчет на напряженную борьбу не совсем оправдался. Сильного соперничества я вроде бы не встретил. Выиграл пять попытками. Это моя лучшая серия за все время. Сравнивая нынешний чемпионат с пражским, скажу, что там было иначе. К финалу подошел не в лучшем самочувствии, болели ноги. Не было тогда у меня сегодняшнего состояния раскованности, свободы движений. В Праге я пытался заставить себя метать, ситуация складывалась трудная. В Афинах же, когда сделал первую попытку на 81,66, то почувствовал, все идет хорошо, к соревнованиям я готов.

ЮРГЕН ХИНГСЕН:

«МЫ НЕ ХОТИМ АТОМНЫХ РАКЕТ»

На первенстве Европы в Афинах десятиборец из ФРГ Юрген Хингсен завоевал серебряную медаль. Он уступил олимпийскому чемпиону Дейли Томпсону, потеряв свой установленный в августе мировой рекорд. Хингсен спокойно перенес проигрыш.

— В будущем году я стану намного сильнее, вот тогда-то мы посмотрим, что будет. А своей суммой в 8518 очков на чемпионате я удовлетворен, — говорил Юрген на афинской пресс-конференции. — В прошлом году много времени пришлось потратить на учебу. Лишь нынешним летом смог приступить к полноценным тренировкам — 8, 9 раз в неделю. Конечно, не легко одновременно и учиться и тренироваться. Выход — в строгом планировании времени и выделении главных вещей, на которых нужно сосредоточить внимание. Нельзя распыляться. Но я бы не смог только заниматься легкой атлетикой. Кроме тренировок нужно иметь что-то и для ума. Атлет должен учиться, чтобы больше знать и уметь.

Но мысли 23-летнего атлета (рост — 2,00 м, вес — 100 кг) заняты не только спортом и учебой в Кельнском университете. Он изучает географию и физическое воспитание. Войдя в число самых видных спортсменов ФРГ, Хингсен публично, без колебаний присоединил свой голос к растущему в его стране движению за мир и разоружение. Он счел своей обязанностью это сделать.

— Я целиком солидарен с движением за мир, — заявил он в разговоре, состоявшемся после соревнований. — Легкая атлетика, как и вообще спорт, может существовать только в атмосфере мира. И мы должны сделать все, что можем, для предотвращения опасности войны. Мы должны вложить свои силы в мирное движение. Мы хотим тренироваться без страха за будущее. Невозможно вести нормальные тренировки, сосредоточиваться всецело на достижении высоких спортивных результатов в обстановке атомной угрозы. Мы, спортсмены ФРГ, заинтересованы не только в своем будущем, но и в будущем всех спортсменов, всех людей на нашей планете. Значит, мы все должны поставить свои подписки под призывом к миру.

Для нас необходимо показать свою позицию в этом жизненно важном вопросе. Ведь мы у всех на виду. Наше мнение поэтому приобретает дополнительное значение. И я хочу сказать вам, журналистам, что мы не хотим атомных ракет. Вместо того, чтобы тратить деньги на создание все новых видов оружия массового уничтожения людей, нужно направить средства на здравоохранение, на решение экономических проблем, на борьбу против загрязнения окружающей среды... У нас ведь столько острых, требующих немедленного решения проблем. А тем временем деньги бессмысленно идут на то, как лучше убивать людей. Ведущие спортсмены ФРГ выступают за разоружение. В этом году у нас должен состояться конгресс под лозунгом «Спортсмены против атомных ракет — спортсмены за мир» и я собираюсь обязательно в нем участвовать».

ИНТЕРВЬЮ ПОСЛЕ ФИНИША

Стивен КРЭМ
(Великобритания),
чемпион Европы
в беге на 1500 м

— Последние 300 метров оказались самыми трудными в моей жизни. Через несколько секунд после финиша я увидел свой бег на электронном табло, то, как финишировал почти на метр впереди других. И тогда понял, какое случилось у меня большое, небывалое событие.

Томас ВЕССИНГХАГЕ (ФРГ),
чемпион Европы
в беге на 5000 м

— Я немного опасался итальянца Ковы. Но затем опираясь на свои возможности, на поддержку зрителей, и при наличии достаточной доли счастья я занял первое место.

Альберто КОВА (Италия),
чемпион Европы
в беге на 10 000 м

— Я взволнован. Все еще кажется невероятным, что я выиграл золотую медаль. Только на последнем километре у меня появилась мысль о возможности финишировать первым. Сейчас мое счастье заставляет меня забыть об усталости. Я тронут реакцией зрителей.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Сейчас он занимает пост главного тренера сборной команды СССР по группе прыжков. Его заботят проблемы прыгунов в длину, радуют успехи прыгунов с шестом, он переживает за прыгуньи. Но в спорте у него всегда была только одна любовь — тройной прыжок.

Вот уже больше тридцати лет прошло с того дня, когда высокий, худощавый парнишка с ежиком непокорных волос, Витольд Креер, начал заниматься тройным прыжком под руководством тренера Д. Д. Жилкина. Вместе со своим наставником он прошел все ступени спортивного мастерства, дважды становился призером Олимпийских игр (Мельбурн, Рим), был чемпионом и рекордсменом СССР.

Он никогда не мучился с выбором профессии. Знал твердо — будет тренером по тройному прыжку. И когда в 1965 г. Витольд Креер был назначен старшим тренером сборной команды СССР по тройному, никто не удивился тому, что вчерашний спортсмен, лишь год назад выступавший на своей третьей олимпиаде в Токио, станет отныне наставником сильнейших прыгунов страны. Преданность В. Креера тройному, его знания и фанатизм в работе были общеизвестны.

Он принял сборную в трудное время: в 1966 г. ни один из наших прыгунов не попал в финал чемпионата Европы... С тех пор прошло 16 лет. За это время в тройном прыжке были завоеваны 4 золотые олимпийские медали, 2 золотые награды чемпионатов Европы, установлены 3 мировых рекорда, и советская школа тройного прыжка, созданная усилиями Н. Озолина, Л. Щербакена и многих других спортсменов и тренеров, занимает ведущее место в мире.

И во всех этих достижениях большая доля труда заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Витольда Анатольевича Креера, отмечающего сегодня свой 50-летний юбилей. Его бывшие соперники и соратники по спорту, товарищи и друзья по работе желают юбиляру здоровья, счастья и новых успехов в нелегком, но благородном тренерском труде.

ТАБЛО ЧЕМПИОНАТА

6—12 сентября, Афины,
Олимпийский стадион

МУЖЧИНЫ

100 м. Ф. Эммельман (ГДР) 10,21 (10,30; 10,30); П.-Ф. Павони (Ит) 10,25 (10,45; 10,50); М. Воронкин (ПНР) 10,28 (10,20; 10,44); К. Шарп (Вбр) 10,28 (10,28; 10,32); Н. Сидоров (СССР) 10,32 (10,38; 10,44); О. Прендлер (ГДР) 10,35 (10,40; 10,48); Б. Птибуа (Фр) 10,50 (10,55; 10,49); К. Стратос (Гр) 12,56 (10,45; 10,50)... 5-е место в п/ф В. Муравьев 10,58 (10,57); 6-е место в п/ф А. Евгеньев 10,59 (10,44).

200 м. О. Прендлер (ГДР) 20,46 (21,13; 20,58); К. Шарп (Вбр) 20,47 (20,96; 20,62); Ф. Эммельман (ГДР) 20,60 (20,87; 20,80); Э. Скамрал (ФРГ) 20,61 (21,04; 20,61); И. Наги (ВНР) 20,62 (21,00; 20,82); П. Барр (Фр) 20,75 (21,03; 20,93); В. Муравьев (СССР) 20,76 (20,96; 20,95); С. Соколов (СССР) 20,81 (21,15; 20,68)...

400 м. Х. Вебер (ФРГ) 44,72 (45,90; 46,13); А. Кнебель (ГДР) 45,29 (46,32; 46,30); В. Маркин (СССР) 45,30 (46,53; 45,99); Ф. Браун (Вбр) 45,45 (46,52; 46,14); А. Трошило (СССР) 45,67 (46,74; 46,40); П. Коновалов (СССР) 45,84 (46,23; 46,32); Ж. Кнапич (Юг) 46,20 (46,71; 46,24); Т. Гзинг (ФРГ) 48,70 (46,41; 46,43).

800 м. Х.-П. Фернер (ФРГ) 1,46,33 (1,48,67; 1,48,71); С. Коэ (Вбр) 1,46,68 (1,48,66; 1,47,98); И. Херкекен (Фин) 1,46,90 (1,47,92; 1,48,22); Г. Кук (Вбр) 1,46,94 (1,48,14; 1,49,03); Р. Друппер (Нид) 1,47,06 (1,48,24; 1,48,92); Д. Вагенкинг (ГДР) 1,47,06 (1,47,67; 1,49,11); О. Бейер (ГДР) 1,47,36 (1,47,97; 1,48,05); В. Вюльбек (ФРГ) 1,48,90 (1,48,40; 1,48,16)... 5-е место в п/ф А. Литвинов 1,48,38 (1,48,36)... 4-е место в заб. А. Решетяк 1,49,23.

1500 м. К. Крэм (Вбр) 3,36,49 (3,38,05); Н. Киров (СССР) 3,36,99 (3,40,91); Х. Абаскал (Исп) 3,37,04 (3,40,32); Р. Немет (Ав) 3,37,81 (3,39,57); В. Тищенко (СССР) 3,38,15 (3,38,45); У. Беккер (ФРГ) 3,38,17 (3,40,50); П. Делез (Швейц) 3,39,64 (3,42,75); Р. Флинн (Ирл) 3,40,44 (3,38,62); Д. Заравкович (Юг) 3,42,44 (3,43,02); В. Покрайчич (Юг) 3,44,00 (3,40,86); А. Буссе (ГДР) 3,44,50 (3,40,53).

5000 м. Т. Вессингхаге (ФРГ) 13,28,90 (13,26,48); В. Шильдхауэр (ГДР) 13,30,03 (13,30,49); Д. Муркроеф (Вбр) 13,30,42 (13,30,28); Е. Игнатов (НРБ) 13,38,95 (13,27,78); Д. Миллониг (Ав) 13,31,03 (13,30,61); В. Абрамов (СССР) 13,31,26 (13,30,98); Т. Хчингс (Вбр) 13,31,83 (13,27,58); М. Вайно (Фин) 13,33,69 (13,29,20); Х. Кунде (ГДР) 13,35,71 (13,27,45); М. Рыффель (Швейц) 13,36,11 (13,30,75); Д. Дмитриев (СССР) 13,37,91 (13,28,45); М. Маклеод (Вбр) 13,38,89 (13,29,90); К. Херле (ФРГ) 13,45,54 (13,31,06); М. Эрикссон (Шв) 13,52,39 (13,28,08)... 9-е место в забеге В. Чумаков 13,34,50.

10000 м. А. Кова (Ит) 27,41,03; В. Шильдхауэр (ГДР) 27,41,21; М. Вайно (Фин) 27,42,51; К. Лопеш (Порт) 27,47,95; Д. Гутер (Вбр) 28,10,98; С. Антибо (Ит) 28,21,07; С. Джонс (Вбр) 28,22,94; Ч. Спеддинг (Вбр) 28,25,91... 15-е место Т. Турб 29,15,75.

Марафон. Г. Нэйбур (Нид) 2:15,16,0; А. Парментье (Бел) 2:15,51; К. Лисмонт (Бел) 2:16,04,0; П. Тийнен (Фин) 2:16,27,0; Ю. Тойвола (Фин) 2:17,31,0; В. Церпински

(ГДР) 2:17,50,0; Р. Марчак (ПНР) 2:17,53,0; Д. Мессина (Ит) 2:18,20,0...

110 м с/б. Т. Мункельт (ГДР) 13,41 (13,52; 13,47); А. Прокофьев (СССР) 13,46 (13,71; 13,58); А. Брюгаре (Фин) 13,60 (13,72; 13,59); У. Гривс (Вбр) 13,67 (13,86; 13,66); А. Пучков (СССР) 13,79 (13,95; 13,73); Р. Гигель (ПНР) 13,82 (13,85; 13,77); К.-В. Донгес (ФРГ) 13,83 (14,01; 13,65); Х. Поланд (ГДР) 13,89 (13,85; 13,62)... 6-е место в п/ф Г. Шабанов 13,79.

400 м с/б. Х. Шмид (ФРГ) 47,48 рек. Европы (49,27; 49,84); А. Яевич (СССР) 48,60 (50,83; 49,55); У. Акерманн (ГДР) 48,64 (49,48; 49,32); В. Архипенко (СССР) 48,68 (50,10; 49,98); Р. Шпарак (ПНР) 49,41 (50,51; 49,79); А. Харлов (СССР) 49,56 (50,52; 50,00); С. Ниландер (Шв) 49,64 (51,40; 50,03); Т. Томов (НРБ) 50,10 (50,36; 50,10).

3000 м с/п. П. Илг (ФРГ) 8,18,52 (8,22,65); В. Мамински (ПНР) 8,19,22 (8,31,50); Д. Рамон (Исп) 8,20,48 (8,22,11); Х. Мельцер (ГДР) 8,21,33 (8,31,99); В. Конрад (Ав) 8,21,95 (8,23,40); И. Айрвайнэн (Фин) 8,24,19 (8,23,18); М. Скартечини (Ит) 8,24,68 (8,23,11); Т. Эблом (Фин) 8,27,15 (8,32,52); К. Райт (Вбр) 8,28,87 (8,23,86); Г. Фелл (Вбр) 8,34,30 (8,23,76); Х. Торрес (Исп) 8,37,84 (8,24,08); Р. Шварц (ФРГ) 8,41,67 (8,25,21)... 7-е место в заб. С. Епишин 8,39,38.

4x100 м. СССР (Прокофьев, Соколов, Аксинин, Сидоров) 38,60; ГДР (Кюбек, Прендлер, Мункельт, Эммельман) 38,71; ФРГ (Циркельбах, Хаас, Кляйн, Скамрал) 38,71; Италия (Павони, Бонджорно, Каравани, Симеонато) 38,96; Польша (Янек, Личерски, Зволински, Воронкин) 39,00; Венгрия (Татар, Наги, Бабаши, Ковач) 39,01; Франция (Ришар, Барр, Птибуа, Ломба) 39,22; Болгария (Караньотов, Марков, Петров, Тупаров) 39,39.

4x400 м. ФРГ (Скамрал, Шмид, Гзинг, Вебер) 3,00,51; Великобритания (Дженкинс, Кук, Беннет, Браун) 3,00,68; СССР (Трошило, Рошин, Коновалов, Маркин) 3,00,80; Польша (Вичровский, Шпарак, Степень, Подлас) 3,02,77; Чехословакия (Бречка, Маловец, Занорак, Зайок) 3,02,82; Италия (Тоцци, Рибо, Менеа, Зулиани) 3,03,21; Франция (Санги, Борди, Дюбо, Барр) 3,04,73; Швеция (Ниландер, Юссо, Олссон, Бломстренд) 3,06,91.

Ходьба 20 км. Х. Марин (Исп) 1:23,43,0; И. Прибилец (ЧССР) 1:25,55,0; П. Блачек (ЧССР) 1:26,13,0; Ж. Лельвер (Фр) 1:26,30,0; А. Пешцатини (Ит) 1:26,39,0; К. Маттиоли (Ит) 1:26,56,0; Н. Матвеев (СССР) 1:27,57,0; Р. Салонен (Фин) 1:28,04,0... 10-е место П. Поченчук 1:30,13,0.

Ходьба 50 км. Р. Салонен (Фин) 3:55,29,0; Х. Марин (Исп) 3:59,18,0; Б. Густавссон (Шв) 4:01,21,0; Х. Гаудер (ГДР) 4:04,51,0; Б. Дуда (ПНР) 4:07,20,0; Х. Ллопарт (Исп) 4:08,28,0; В. Сунов (СССР) 4:12,51,0; С.-О. Еловссон (Шв) 4:22,44,0; Х. Карагеоргес (Гр) 4:33,31,0; С. Юнг (СССР) 4:35,02,0... В. Доровских — дискв.

Высота. Д. Мёгенбург (ФРГ) 2,30; Я. Трзепизур (ПНР) 2,27; Г. Нагель (ФРГ) 2,24; А. Шнайдер (ФРГ) 2,24; В. Серда (СССР) 2,21; В. Граненков (СССР) 2,21; Р. Дальхойзер (Швейц) 2,21; Ф. Бонне (Фр) 2,18; Т. Эрикссон (Шв) 2,18; П. Шеберг (Шв) 2,15; И. Храбал (ЧССР) 2,15... А. Демянок 2,15 в квал.

Шест. А. Крупский (СССР) 5,60; В. Поляков (СССР) 5,60; А. Тарев (НРБ) 5,60; М. Залар (Шв) 5,55; А. Черняев (СССР) 5,50; Т. Виньерон (Фр) 5,50; Г. Ло-

ре (ФРГ) 5,50; Ф. Янса (ЧССР) 5,50; Ф. Бони (Швейц) 5,45; З. Радзиковский (ПНР) 5,45; Ю. Винклер (ФРГ) 5,35; П. Куйнон (Фр) 5,35; Т. Слюсарски (ПНР) 5,35. Не выполнили квалификацию: А. Каллиомяки (Фин), Ч. Иссаксон (Шв), П. Пудас (Фин) Ж.-М. Белло (Фр).

Длина. Л. Домбровски (ГДР) 8,41 (8,30-8,41-8,30-8,25-0-0); А. Коргос (Исп) 8,19 (0-7,82-7,79-0-0-8,19); Я. Лейтнер (ЧССР) 8,08 (0-7,83-0-7,91-8,08-0); З. Мазур (ЧССР) 8,08 (7,40-8,08-0-6,01-7,52-5,57); Н. Стекия (Юг) 7,93 (7,68-7,81-7,72-0-0-7,93); Д. Евангелисти (Ит) 7,89 (7,80-7,84-7,89-7,61-7,72-7,79); А. Чочев (НРБ) 7,89 (7,89-7,64-0-7,71-7,56-0); А. Запряннов (НРБ) 7,82 (7,82-0-7,45-7,36-7,44-7,52); Р. Бернхард (Швейц) 7,75; Д. Делифотис (Гр) 7,75; Л. Шалма (ВНР) 7,74; И. Тупаров (НРБ) 7,73; С. Родин (СССР) 7,70; И. Клоке (ФРГ) 7,56. Не выполнили квалификацию Ю. Самарин 7,62; Ш. Аблясов 7,58; С. Яскулка (ПНР) 7,74.

Тройной. К. Коннор (Вбр) 17,29 (17,26-16,97-0-0-17,29); В. Грищенко (СССР) 17,15 (16,91-17,15-17,01-16,71-16,85-16,09); Б. Бакоши (ВНР) 17,04 (16,92-17,04-16,50-0-16,50-0); Г. Валюкевич (СССР) 16,95 (0-16,48-0-16,95-16,89-16,89); А. Бескровский (СССР) 16,82 (16,51-0-0-16,82-0-16,71); Б. Бедросян (СРР) 16,46 (0-0-16,46-16,29-0-0); М. Рокала (Фин) 16,32 (16,32-6,07-0-16,05-15,99-0); Р. Маззукато (Ит) 16,13 (16,13-15,95-16,07-15,67-15,53-15,42); Д. Бадинелли (Ит) 16,05; Я. Хегедич (Юг) 16,03; И. Брик (Шв) 15,95; Д. Хероерт (Вбр) 15,92.

Ядро. У. Бейер (ГДР) 21,50 (20,91-20,61-20,88-20,47-20,72-21,50); Я. Боярс (СССР) 20,81 (20,75-20,81-20,50-20,68-20,76-0-0-19,37-0-0); В. Милич (Юг) 20,52... (20,52-20,49-20,13-0-20,44); М. Шмидт (ГДР) 20,51 (0-19,40-20,12-20,51-20,05-20,07); П. Блок (ГДР) 20,49 (20,49-20,43-20,17-20,45-0-20,36); В. Киселев (СССР) 20,40 (20,06-20,37-0-0-0-20,40); С. Гаврюшин (СССР) 20,15 (20,06-0-19,67-0-19,96-0-20,15); Р. Стольберг (Фин) 19,49; А. Андреи (Ит) 10,28; Э. Сарул (ПНР) 19,19; Н. Христов (НРБ) 1,04; Л. Де Сантис (Ит) 18,88.

Диск. И. Бугар (ЧССР) 66,64 (0-46,48-63,18-0-66,64-62,58); И. Дугинец (СССР) 65,60 (63,44-0-65,60-64,44-0-64,48); В. Варнемюнде (ГДР) 64,20 (0-61,20-62,20-62,76-64,20-63,40); А. Лемме (ГДР) 63,94 (62,10-63,94-63,48-0-63,72-0); К. Коляотченко (СССР) 62,82 (59,70-61,60-0-61,58-62,82,02); Г. Валент (ЧССР) 61,98 (56,74-58,34-61,98-59,28-60,86-0); И. Замфире (СРР) 61,66 (60,72-58,48-61,66-60,56-50,44-58,54); Д. Ковчун (СССР) 58,44; А. Вагнер (ФРГ) 58,10; В. Хартманн (ФРГ) 57,68; К. Хелтнес (Нор) 56,02.

Молот. Ю. Седых (СССР) 81,66 (81,66-80,48-80,96-79,36-81,62-80,94); И. Никулин (СССР) 79,44 (79,44-0-78,38-78,36-79,22-0); С. Литвинов (СССР) 78,66 (76,88-76,72-78,66-78,10-0-77,90); И. Голда (ПНР) 76,58 (76,58-73,76-75,82-74,60-74,98-76,56); Х. Хунтала (Фин) 76,12 (76,12-0-72,82-74,96-73,60-74,30); Д. Герстенберг (ГДР) 75,32... (0-75,32-74,62-0-74,76-0-0); Р. Штойк (ГДР) 74,76 (74,74-74,50-72,50-0-72,22-0); К. Плогхаус (ФРГ) 74,52 (0-74,52-74,52-0-71,78-0); И. Шаффер (ФРГ) 74,08; М. Томашевский (ПНР) 73,74; Д. Урландо (Ит) 73,72; Ю. Тийнен (Фин) 72,12.

Копье. У. Хон (ГДР) 91,34 (0-87,58-83,24-86,60-91,34-0); Х. Пуусте (СССР) 89,56 (89,56-0-0-78-20-84,56-0); Д. Михель (ГДР)

89,32 (0-72,72-84,36-81,36-86,46-89,32); Д. Кула (СССР) 87,84 (85,88-87,84-0-0-0-84,98); А. Херкнен (Фин) 86,76 (85,52-83,80-86,76-85,72-84,04-79,84); А. Макаров (СССР) 86,08 (86,08-0-0-84,14-0-78,96); А. Тойвонен (Фин) 84,34 (84,34-81,32-0-81,38-0-0); А. Чезини (Ит) 81,10 (79,92-81,10-78,06-78,50-0-0); Р. Лоренцен (Нор) 80,40; П.-Э. Олсен (Нор) 79,18; Е. Эльдербринк (Шв) 76,76; Д. Оттли (Вбр) 75,06; К. Тафельмейер (ФРГ) 70,40.

Десятиборье. Д. Томпсон (Вбр) 8744 — новый мировой рекорд (10,51-7,80-15,44-2,03-4,77-11-14,39-45,48-5,00-63,56-4,23,71); Ю. Хингсен (ФРГ) 8518 (11,01-7,58-15,52-2,15-48,10-14,61-44,74-4,80-60,42-4,22,22); 3. Штарк (ГДР) 8433 (11,30-7,31-15,71-2,03-48,76-14,89-48,64-5,00-67,38-4,23,52); С. Груммт (ГДР) 8218 (11,10-7,16-15,95-1,91-49,16-14,78-49,08-4,60-65,32-4,27,05); Г. Вертнер (Ав) 8171 (11,16-7,33-14,11-2,03-48,73-15,08-39,82-4,50-70,66-4,14,89); Г. Дектярев (СССР) 8161 (11,07-7,22-14,94-2,00-49,84-14,75-49,32-4,60-57,12-4,23,15); В. Качанов (СССР) 8116 (11,11-7,44-14,00-2,03-48,64-14,47-45,46-4,20-57,30-4,18,98); К. Куглер (Швейц) 8036 (11,44-7,05-12,99-2,03-49,91-14,87-44,82-4,80-68,24-4,21,95); Г. Кратчмер (ФРГ) 8016; А. Андонов (НРБ) 7905; М. Рюфнахт (Швейц) 7874; М. Мачура (ЧССР) 7794; К. Борхэм (Вбр) 7762; Х. Сундлел (Фин) 7744; К. Литхелл (Шв) 7717; А. Багински (ПНР) 7659; К. Сильфвер (Шв) 7551; Т. Скрамстад (Нор) 7517; Г. Олсен (Нор) 7505; В. Вентц (ФРГ) 7284... 21-е место К. Ахапкин 5818 (травма после метания диска).

ЖЕНЩИНЫ

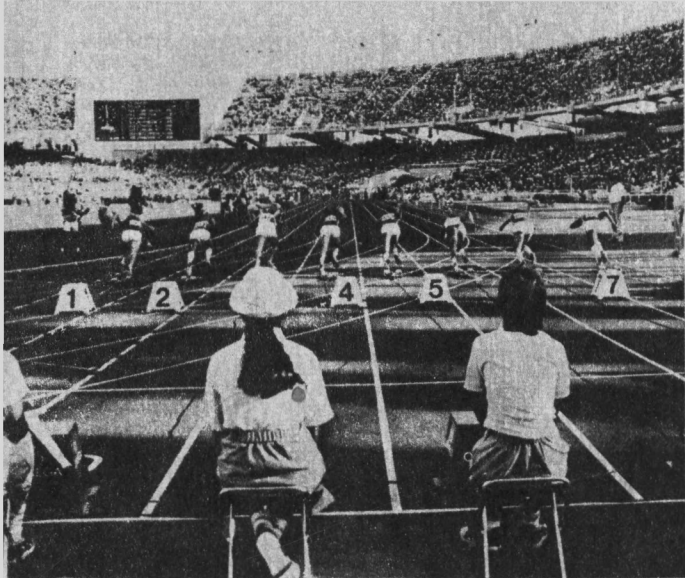
100 м. М. Гёр (ГДР) 11,01 (11,18; 11,22); Б. Вокель (ГДР) 11,20 (11,41; 11,19); Р.-А. Бакуль (Фр) 11,29 (11,40; 11,28); А. Нуева (НРБ) 11,30 (11,29; 11,35); Г. Вальтер (ГДР) 11,38 (11,36; 11,33); Л. Байли (Фр) 11,47 (11,35; 11,43); Н. Георгиева (НРБ) 11,68 (11,45; 11,54); У. Хойте (Вбр) 12,35 (11,40; 11,41)... 5-е места в п/ф Л. Кондратьева 11,47 и Е. Кельчевская 11,58.

200 м. Б. Вокель (ГДР) 22,04 (22,81); К. Смоллауд (Вбр) 22,13 (22,97); С. Ригер (ГДР) 22,51 (22,90); Г. Вальтер (ГДР) 22,60 (22,90); Б. Каллендер (Вбр) 22,91 (22,96); А. Нуева (НРБ) 22,93 (23,35); Л. Гаше (Фр) 22,97 (23,21); М.-К. Казе (Фр) 23,08 (23,39)... 5-е место в п/ф И. Ольховникова 23,46; 6-е место в п/ф Е. Кельчевская 23,59.

400 м. М. Кох (ГДР) 48,15 — новый мировой рекорд (50,22); Я. Крауховилова (ЧССР) 48,85 (50,38); Т. Коцембова (ЧССР) 50,55 (51,69); С. Буш (ГДР) 50,57 (50,80); И. Баскакова (СССР) 50,58 (51,03); Д. Рюбзам (ГДР) 50,76 (50,55); Г. Бусман (ФРГ) 50,93 (50,64); Ю. Форкаш (ВНР) 52,49 (51,88)... 5-е место в п/ф Е. Корбан 50,83.

800 м. О. Миньева (СССР) 1,55,41 (2,01,29; 2,02,65); Л. Веселкова (СССР) 1,55,96 (2,00,92; 2,01,00); М. Клингер (ФРГ) 1,57,22 (2,01,43; 1,59,05); И. Янухта (ПНР) 1,57,92 (2,01,66; 2,02,50); Х. Ульрих (ГДР) 1,58,19 (2,01,24; 2,02,44); Д. Мелинте (СРР) 1,59,65 (2,00,87; 2,02,71); Н. Штерера (НРБ) 2,01,77 (2,01,36; 1,59,28); В. Стефанска (ПНР) 2,03,05 (2,01,13; 1,59,87)... 5-е место в п/ф Р. Аглетдинова 2,02,82.

1500 м. О. Двирна (СССР) 3,57,80; З. Зайцева (СССР) 3,58,82; Г. Дорно (Ит) 3,59,02; М. Пуйка (СРР) 3,59,31; У. Брунс (ГДР) 4,00,78; Т. Сорокина (СССР) 4,01,22; В. Яцинска (НРБ) 4,06,08;



Э. ван Хулст (Нид) 4.07.76; Д. Мелленте (СРР) 4.08.49; А. Куна (Пор) 4.12.51; Б. Фридман (ФРГ) 4.14.66; С. Константино (Гр) 4.28.95; 3000 м. С. Ульмасова (СССР) 8.30.28; М. Пуйка (СРР) 8.33.33; Е. Сипатова (СССР) 8.34.06; Т. Позднякова (СССР) 8.38.98; Б. Фридман (ФРГ) 8.43.65; М. Гаргано (Ит) 8.48.73; Б. Крауз (ФРГ) 8.51.60; И. Кристьянсен (Нор) 8.51.79; А. Поссаини (Ит) 8.54.52; А. Куна (Пор) 8.55.24; К. Бурки (Швейц) 8.55.67; Р. Мота (Пор) 9.04.82.

Марафон. Р. Мота (Пор) 2:36.03.94; Л. Фогли (Ит) 2:36.28.40; И. Кристьянсен (Нор) 2:36.38.49; А. Милана (Ит) 2:38.54.97; К. Бьерскенс (Нид) 2:39.22.41; К. Сабо (ВНР) 2:40.50.46.

100 м с/б. Л. Калек (ПНР) 12.45 (12.45); И. Донкова (НРБ) 12.54 (12.60); К. Кнабе (ГДР) 12.54 (12.65); Б. Герци (ГДР) 12.55 (12.60); М. Мерчук (СССР) 12.85 (12.91); В. Комисова (СССР) 12.92 (13.00); Т. Анисимова (СССР) 13.06 (12.90); Г. Загоршева (НРБ) 13.14 (12.84).

400 м с/б. А.-Л. Скоглунд (Шв) 54.58 (55.96); П. Пфафф (ГДР) 54.90 (55.81); Ш. Рега (Фр) 54.94 (55.73); А. Кастецкая (СССР) 55.09 (55.72); Е. Филипина (СССР) 55.09 (55.95); Б. Уйбеля (ГДР) 55.70 (55.86); Е. Фесенко (СССР) 55.86 (56.49); Г. Бласчак (ПНР) 56.89 (56.73).

4x100 м. ГДР (Вальтер, Вокель, Рингер, Гербер) 42.19; Великобритания (Хойте, Смоллвуд, Каллендер, Томас) 42.66; Франция (Байли, Казе, Бакуль, Гаше) 42.69; Болгария (Нунева, Георгиева, Донкова, Попова) 43.10; СССР (Анисимова, Ольховникова, Кельчевская, Кондратьева) 43.39; Италия (Ферриан, Меркурио, Мазулло, Росси) 43.99.

4x400 м. ГДР (Симон, Буш, Рюбзам, Кох) 3.19.05 новый мировой рекорд; Чехословакия (Тулова, Матейковичева, Коцембова, Кратохвиллова) 3.22.17; СССР (Корбан, Ольховникова, Минеева, Баскакова) 3.22.79; ФРГ (Фингер, Шмидт, Бринкман, Бусман) 3.25.71; Великобритания (Смоллвуд, Макдональд, Тэйлор, Хойте-Смит) 3.25.82; Румыния (Короди, Койокару, Тарита, Матей) 3.29.26; Польша (Ка-



От памятника первого воина-марафонца бегуны отправились в далекий путь до Афин

пуста, Олишевская, Янухта, Бласчак) 3.29.32; Швеция (Холмстрем, Скоглунд, Эрикссон, Бергман) 3.35.83.

Высота. У. Мейфарт (ФРГ) 2,02 новый мировой рекорд; Т. Быкова (СССР) 1,97; С. Симеони (Ит) 1,97; Г. Мейер (Швец) 1,94; Ю. Кирст (ГДР) 1,94; А. Биеннас (ГДР) 1,91; Л. Жечева (НРБ) 1,91; К. Штерк (ВНР) 1,91; Э. Бела (ВНР) 1,88; М. Эван-Эпи (Фр) 1,88; Б. Симмонс (ВБр) 1,88; С. Лоренсон (Швейц) 1,88.

Длина. В. Ионеску (СРР) 6,79 (6,60-0-6,79-6,79-6,78-0); А. Кузмир (СРР) 6,73 (6,71-0-6,67-6,59-6,67-6,73); Е. Иванова (СССР) 6,73 (6,51-6,70-6,46-6,64-6,73-6,61); Х. Дауте (ГДР) 6,71 (6,71-6,55-6,41-6,67-6,58-6,61); А. Влодарчик (ПНР) 6,69 (6,54-6,69-6,47-6,25-

6,16-6,35); С. Эвертс (ФРГ) 6,67 (6,64-6,67-6,58-6,58-6,57-6,65); К. Шима (ГДР) 6,64 (6,59-6,41-6,42-6,43-6,56-6,64); К. Антреттер (ФРГ) 6,55 (0-6,55-6,42-6,36-6,43-6,38); Ж. Ванек (ВНР) 6,52; Б. Вуяк (ГДР) 6,47; Я. Штрейкова (ЧССР) 6,43; И. Духнович (СССР) 6,33... С. Зорина не выполнила квалиф. 6,35.

Ядро. И. Слупянек (ГДР) 21,59 (19,97-20,65-21,59-20,74-20,56-21,27); Х. Фибингерова (ЧССР) 20,94 (20,94-19,80-19,97-19,60-19,39-19,55); Н. Абашидзе (СССР) 20,82 (19,78-0-0-19,58-0-20,82); Е. Стоянова (НРБ) 20,35 (19,79-19,76-20,13-19,36-19,71-20,35); В. Веселинова (НРБ) 20,23 (19,26-19,46-19,97-20,23-0-19,98); Х. Кноршайдт (ГДР) 20,21 (20,10-19,64-20,21-0-20,15-20,21); Л. Шмуль (ГДР) 20,09 (19,91-19,85-20,09-19,56-0-19,58); М. Логин (СРР) 18,91 (18,91-0-18,42-18,86-18,50-18,57); З. Силхавя (ЧССР) 18,46; С. Саруди (Гр) 17,39; Г. Хартман (Швейц) 13,24.

Диск. Ц. Христова (НРБ) 68,34 (64,42-0-62,18-66,84-68,34-0); М. Петкова (НРБ) 67,94 (67,38-66,46-64,82-65,80-67,94-65,86); Г. Савинкова (СССР) 67,82 (63,34-0-64,84-67,82-64,88-64-02); Г. Бейер (ГДР) 66,78 (66,78-64,84-64,66-0-66,74-66,68); С. Мадечки (ГДР) 66,64 (62,12-66,48-63,36-63,66-65,38-66,64); Г. Мурашова (СССР) 65,30 (64,42-65,30-64,94-64,32-0-64,04); Ф. Грачунеску (СРР) 64,00 (0-62,72-64,00-63,86-63,16-63,68); И. Месдински (ГДР) 63,78 (59,80-63,78-0-63,66-0-0); С. Гулева (НРБ) 60,78; И. Менеке (ФРГ) 60,46; У. Лундхольм (Фин) 58,90; Р. Стальман (Нид) 58,48; З. Силхавя (ЧССР) 56,16; И. Аккамбрей (Фр) 53,06; П. Уолш (Ирл) 52,78; Г. Хеттман (Шв) 44,00.

Копье. А. Вероули (Гр) 70,02 (64,58-60,72-66,76-65,00-70,02-64,42); А. Кемпе (ГДР) 67,94 (65,12-67,94-62,08-58,92-57,10-57,42); С. Сакофафа (Гр) 67,04 (57,36-65,78-0-62,46-67,04-0); Т. Лиллак (Фин) 66,26 (62,44-65,96-62,96-65,92-66,26-62,46); У. Рихтер (ГДР) 65,88 (58,44-65,88-60,26-52,86-63,64-0); Е. Хельмшмидт (ФРГ) 65,82 (65,82-59,60-0-56,80-0-62,86); П. Фельке (ГДР) 65,56 (0-63,94-59,32-58,12-62,66-65,56); Ф. Уайтбрэд (ВБр) 65,10 (0-59,26-65,10-59,00-0-60,84); И. Тиссен (ФРГ) 61,28; М. Янак (ВНР) 61,20; Е. Бургарева (ЧССР) 59,28; Т. Лаксало (Фин) 58,52.

Семиборье. Р. Нойберт (ГДР) 6622 (13,61-15,02-1,83-23,40-6,63-42,48-2.11.06); С. Мебиус (ГДР) 6595 (12,89-13,51-1,83-23,71-6,68-41,40-2.11.55); С. Эвертс (ФРГ) 6420 (13,46-11,81-1,89-23,76-6,66-36,46-2.08.71); А. Фатер (ГДР) 6389 (13,81-15,26-1,83-24,17-6,31-34,86-2.08.09); Н. Шубенкова (СССР) 6361 (13,37-13,23-1,80-24,31-6,03-43,80-2.08.76); В. Димитрова (НРБ) 6326 (14,27-15,20-1,80-25,11-6,29-43,28-2.09.41); Д. Ливермор (ВБр) 6286 (13,48-14,00-1,89-24,76-6,02-37,08-2.11.49); М. Колядина (СССР) 6101 (13,94-16,04-1,74-24,97-6,08-44,22-2.27.56); Т. Хилдинг (Нид) 6016; К. Цифра (СРР) 5988; К. Таннандер (Шв) 5984; Ж. Ванек (ВНР) 5957; М. Новак (ПНР) 5948; Ф. Пико (Фр) 5897; А. Таннандер (Шв) 5810; К. Шнайдер (Швейц) 5737; А. Киллонен (Фин) 5623

МАТЧ СССР — США ПО МНОГОБОРЬЮ

17—18 июля г. Санта-Барбара

Десятиборье. К. Ахапкин (СССР) 8234 (11,05-7,34-15,12-1,97-49,06-14,40-45,48-4,80-62,56-4,31,97); Дж. Крайст (США) 8129 (11,07-7,12-13,63-2,09-49,05-14,92-45,40-4,50-67,18-4,30,35); Т. Каукис (СССР) 8104 (11,16-7,56-14,10-2,06-50,18-14,55-44,52-4,80-62,16-4,43,52); В. Грузенкин (СССР) 8085 (11,23-7,16-15,28-2,09-50,73-15,08-47,80-4,80-60,94-4,40,66); В. Качанов (СССР) 8053 (11,10-7,18-14,81-2,03-49,15-14,53-44,84-4,50-57,42-4,32,27); В. Буряков (СССР) 7894 (11,27-7,21-14,03-1,97-49,41-15,22-43,12-4,90-55,28-4,28,62); Дж. Шнур (США) 7850 (10,93-6,91-13,64-2,00-48,19-15,62-45,80-4,10-62,46-4,32,74); С. Лебедев (СССР) 7755 (11,27-6,76-15,16-1,88-50,06-15,81-46,62-4,40-66,80-4,32,42); М. Браун (США) 7698 (11,05-7,51-13,43-2,06-49,88-14,91-40,88-4,10-49,70-4,35,94); Д. Уолдинг (США) 7669 (10,94-6,51-14,04-2,00-47,85-15,08-45,80-4,00-53,06-4,40,25); Д. Хауэлл (США) 7456; Д. Сэй (США) 6861; Л. Майстретти (США) 6267; С. Желанов (СССР) сошел; Д. Монтпэйс (США) сошел.

Счет матча мужских команд СССР — США 48 125:45 663.

ЖЕНЩИНЫ

Семиборье. Дж. Фредерик (США) 6457 (13,70-15,26-1,85-25,09-6,07-51,62-2.13.84) нац. рекорд; В. Курочкина (СССР) 6359 (13,78-13,34-1,79-24,13-6,38-45,70-2.13,22); Н. Виноградова (СССР) 6228 (14,29-13,52-1,76-24,10-6,14-39,86-2.07,38); Н. Шубенкова (СССР) 6183 (13,49-13,52-1,62-24,17-5,94-42,28-2.08,41); Дж. Джойнер (США) 6126 (13,88-11,96-1,73-24,05-6,44-35,58-2.09,32); М. Хэрмон (США) 6030 (13,82-12,00-1,70-24,20-6,28-34,50-2.10,04); Т. Потапова (СССР) 6009 (13,86-12,70-1,70-25,18-6,10-38,28-2.09,70); П. Уокер (США) 5795; С. Браунелл (США) 5467; Р. Никлес (США) 5466.

Счет матча женских команд СССР — США 18 770:18 613.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва К-45,
Рождественский
бульвар, 10/7
телефоны:
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72; 223-04-57

A11785 Тираж 63 340 экз. Сдано в набор 12/X 1982 г.
Подписано к печати 3/XI 1982 г. Формат 60x90 1/8. Печ. л. 4.0.
Уч.-изд. л. 7.20. Заказ 2535.
Фото в номере Роберта Максимова, Игоря Михайлова

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов Московской области

шаги рекордов мира

10 000

- 30.58,8 Жан Буэн (Фр), 16.11.1911 Париж
30.40,2 Пааво Нурми (Финл), 22.6.1921 Стокгольм
30.35,4 Вилле Ритола (Финл), 25.5.1924 Хельсинки
30.23,2 Вилле Ритола (Финл), 6.7.1924 Париж
30.06,2 Пааво Нурми (Финл), 31.8.1924 Куопио
30.05,6 Илмари Салминен (Финл), 18.7.1937 Коуволла
30.02,0 Таисто Мяки (Финл), 29.9.1938 Тампере
29.52,6 Таисто Мяки (Финл), 17.9.1939 Хельсинки
29.35,4 Вило Хейно (Финл), 25.8.1944 Хельсинки
29.28,2 Эмиль Затопек (ЧССР), 11.6.1949 Острава
29.27,2 Вило Хейно (Финл), 1.9.1949 Коуволла
29.21,2 Эмиль Затопек (ЧССР), 22.10.1949 Острава
29.02,6 Эмиль Затопек (ЧССР), 4.8.1950 Турку
29.01,6 Эмиль Затопек (ЧССР), 1.11.1953 С. Болеслав
28.54,2 Эмиль Затопек (ЧССР), 1.6.1954 Брюссель
28.42,8 Шандор Ихарош (ВНР), 15.7.1956 Будапешт
28.30,4 Владимир Куц (СССР), 11.9.1956 Москва
28.18,8 Петр Болотников (СССР), 15.10.1960 Киев
28.18,2 Петр Болотников (СССР), 11.8.1962 Москва
28.15,6 Рональд Кларк (Австрал), 18.12.1963 Мельбурн
27.39,4 Рональд Кларк (Австрал), 14.7.1965 Осло
27.38,4 Лассе Вирен (Финл), 3.9.1972 Мюнхен
27.30,8 Дэвид Бэдфорд (Великоб), 13.7.1973 Лондон
27.30,5 Самсон Кимобва (Кения), 30.6.1977 Хельсинки
27.22,5 Х. Рано (Кения), 11.6.1978 Вена

110 м с/б

- 15,0 Форрест Смитсон (США), 25.7.1908 Лондон
14,8 Эрл Томпсон (Кан), 18.8.1920 Антверпен
14,8 Стен Петтерссон (Швец), 18.9.1927 Стокгольм
14,6 Джордж Уайтмен-Смит (США), 31.7.1928 Амстердам
14,4 Эрик Веннерстрем (Швец), 25.8.1929 Стокгольм
14,4 Бенгт Сьестед (Финл), 5.9.1931 Хельсинки
14,4 Перси Бэрд (США), 23.6.1932 Кэмбридж
14,4 Джек Келлер (США), 16.7.1932 Пало Альто
14,4 Джордж Салинг (США), 2.8.1932 Лос-Анджелес

- 14,4 Джон Моррис (США), 12.8.1933 Будапешт
14,4 Джон Моррис (США), 8.9.1933 Турин
14,3 Перси Бэрд (США), 26.7.1934 Стокгольм
14,2 Перси Бэрд (США), 6.8.1934 Осло
14,2 Эл Морей (США), 2.8.1935 Осло
14,1 Форрест Таунс (США), 19.6.1936 Чикаго
14,1 Форрест Таунс (США), 6.8.1936 Берлин
13,7 Форрест Таунс (США), 27.8.1936 Осло
13,7 Фред Уолкотт (США), 29.6.1941 Филадельфия
13,6 Ричард Эттлеси (США), 24.6.1950 Вашингтон
13,5 Ричард Эттлеси (США), 10.7.1950 Хельсинки
13,4 Джек Дэвис (США), 22.6.1956 Бэйкерсфилд
13,2 Мартин Лауэр (ФРГ), 7.7.1959 Цюрих
13,2 Ли Кэлхаун (США), 21.8.1960 Берн
13,2 Эрл Маккаллох (США), 16.7.1967 Миннеаполис
13,2 Уильям Дэвенпорт (США), 4.7.1969 Цюрих
13,2 Родней Милберн (США), 7.9.1972 Мюнхен
13,1 Родней Милберн (США), 6.7.1973 Цюрих

Олимпийский чемпион и рекордсмен мира в беге на 10 000 м Петр Болотников



- 13,1 Родней Милберн (США), 22.7.1973 Сиена
13,1 Ги Дрю (Фр), 23.7.1975 Сен-Мар
13,0 Ги Дрю (Фр), 22.8.1975 Зап. Берлин
Электронный хронометраж
13,24 Родней Милберн (США), 7.9.1972 Мюнхен
13,21 Алехандро Касаньяс (Куба), 21.8.1977 София
13,16 Ренальдо Нехемия (США), 14.4.1979 Сан-Хосе
13,00 Ренальдо Нехемия (США), 6.5.1979 Вествуд
12,93 Ренальдо Нехемия (США), 19.8.1981 Цюрих

400 м с/б

- 55,0 Чарльз Бэкон (США), 22.7.1908 Лондон
54,2 Джон Нортон (США), 26.6.1920 Пасадена
54,0 Фрэнк Лумис (США), 16.8.1920 Антверпен
53,8 Стен Петтерссон (Швец), 4.10.1925 Париж
52,6 Джон Гибсон (США), 2.7.1927 Линкольн
52,0 Морган Тейлор (США), 4.7.1928 Филадельфия
52,0 Гленн Хардин (США), 1.8.1932 Лос-Анджелес
51,8 Гленн Хардин (США), 30.6.1934 Милуоки
50,6 Гленн Хардин (США), 26.7.1934 Стокгольм
50,4 Юрий Литувев (СССР), 20.9.1953 Будапешт
49,5 Гленн Дэвис (США), 29.6.1956 Лос-Анджелес

3000 м с/п

- 8.49,6 Шандор Рожнеи (ВНР), 28.8.1954 Берн
8.47,8 Пентти Карвонен (Финл), 1.7.1955 Хельсинки
8.45,4 Пентти Карвонен (Финл), 15.7.1955 Осло
8.45,4 Василий Власенко (СССР), 18.8.1955 Москва
8.41,2 Ежи Хромик (ПНР), 31.8.1955 Брно
8.40,2 Ежи Хромик (ПНР), 11.9.1955 Будапешт
8.39,8 Семен Ржицин (СССР), 14.8.1956 Москва
8.35,6 Шандор Рожнеи (ВНР), 16.9.1956 Будапешт
8.35,6 Семен Ржицин (СССР), 21.7.1958 Таллин
8.32,0 Ежи Хромик (ПНР), 2.8.1958 Варшава
8.31,4 Здислав Кшишковяк (ПНР), 26.6.1960 Тула
8.31,2 Григорий Таран (СССР), 28.5.1961 Киев
8.30,4 Здислав Кшишковяк (ПНР), 10.8.1961 Валч
8.29,6 Гастон Рулантс (Бел), 7.9.1963 Лион
8.26,4 Гастон Рулантс (Бел), 7.8.1965 Брюссель
8.24,2 Юкка Куха (Финл), 17.7.1968 Стокгольм
8.22,2 Владимир Дудин (СССР), 19.8.1969 Киев
8.22,0 Керри О'Брайен (Австрал), 4.7.1970 Зап. Берлин
8.20,8 Андерс Гэрдеруд (Швец), 14.9.1972 Хельсинки
8.19,8 Бенджамин Джипчо (Кения), 19.6.1973 Хельсинки
8.14,0 Бенджамин Джипчо (Кения), 27.6.1973 Хельсинки
8.10,4 Андерс Гэрдеруд (Швец), 25.6.1975 Осло
8.09,8 Андерс Гэрдеруд (Швец), 1.7.1975 Стокгольм
8.08,0 Андерс Гэрдеруд (Швец), 28.7.1976 Монреаль
8.05,4 Хенри Рано (Кения), 13.5.1978 Сизтл

цена 40 коп.



245

