

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

12



1959

Наступила пора зимних соревнований и напряженной подготовки к летнему сезону олимпийского 1960 года.



Снова зима



На снимках: вверху — старт бега на 100 м на заснеженном стадионе; справа — соревнования по толканию ядра в манеже; внизу — Василий Кузнецов тренируется в зале со штангой.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

12

(55)

Декабрь 1959 г.

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

СОДЕРЖАНИЕ

Перед олимпийским годом 2

К игогам II Спартакиады

Н. Озолин — На новой ступени 4

Техника и методика тренировки

Г. Турова — Многолетняя тренировка

Веры Крепкиной 6

Д. Марков — Трудюбие — основа успе-

ха 8

Д. Оббариус — Первая в стране 9

Наука и спорт

В. Чудинов — Рациональные методы

развития силы легкоатлета 10

Легкая атлетика в школе

За новую классификацию у юношей 12

По Советскому Союзу

И. Сергеев, А. Розенберг —

Большие старты сельских легко-

атлетов 14

А. Пугачевский, В. Садов-

ский, П. Степаненко — Сезон

закончился в Ялте 17

Р. Прагер — Финал Всесоюзного кросса

Новые мастера спорта 20

Легкая атлетика в цифрах

Они выполнили олимпийские нормативы 22

За рубежом

Н. Мудрик — Динамовцы в Польше 24

Я. Новотна — Кошицкий марафон мира

Хроника —

Накануне Олимпийских игр

В. Тенюв — Бегун из Алжира 27

Н. Смирнов — Преодолимпийский год

физических легкоатлетов 29

Перечень статей, опубликованных в

журнале «Легкая атлетика» в 1959 го-

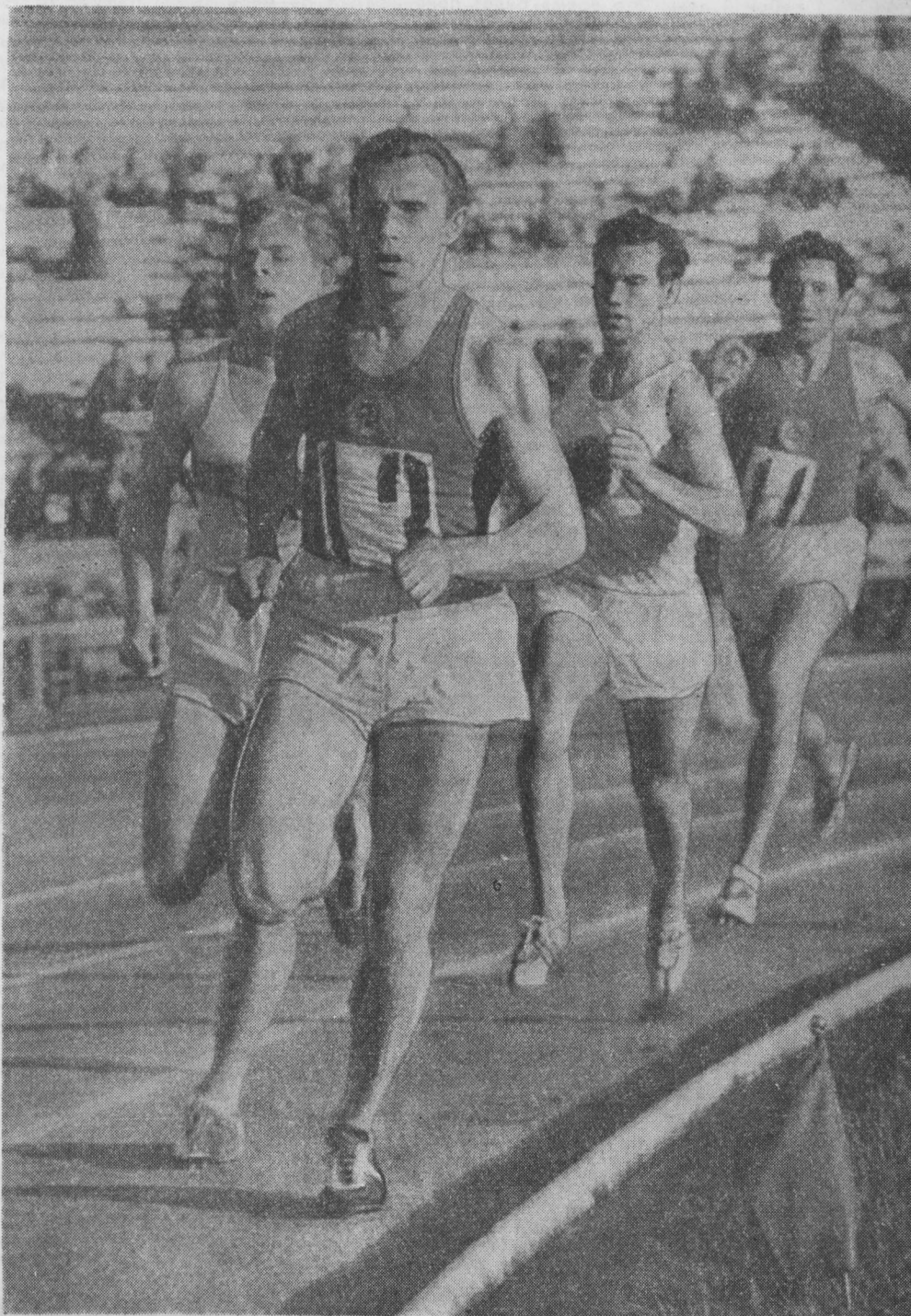
ду 30

В номере две вкладки с
циклограммами прыжков с шестом
И. Петренко и В. Булатова
(фото Д. Моина), кинограммой
метания молота В. Руденкова
(фото П. Лимаря)

На страницах журнала
фото В. Богдасарова (Баку),
В. Бровко, А. Бурдукова (оба
Москва), В. Галактионова (Ле-
нинград), В. Захарова, А. Кана-
шевича, Н. Мудрика (все Моск-
ва), Д. Оббариуса (Львов),
Ю. Шакова (Баку).

На первой странице об-
ложки: зимние соревнования мос-
ковских легкоатлетов (фото А. Бурду-
кова); на четвертой странице
обложки: международный матч
СССР — Великобритания и Северная
Ирландия, забег на 3000 м с препят-
ствиями — М. Херриот (Великобрита-
ния) — № 1 и С. Ржищин (СССР) — № 2
(фото А. Бурдукова)

Один из сильнейших средневики страны
алмаатиец Василий Савинков (№ 13) во вре-
мя матча СССР — ФРГ



Перед олимпийским

1959 год войдет в историю как год XXI съезда КПСС — съезда строителей коммунистического общества. Наша страна вступила в период новых величественных свершений. Реальные черты коммунизма зримо предстают перед нами. Не за горами то время, когда в Советском Союзе будет самый высокий уровень жизни и самый короткий рабочий день. Это время будет приближаться по мере выполнения семилетнего плана.

С каждым днем развиваются наука, культура и экономика Страны Советов. Лунные рейсы космических ракет, выход на широкие просторы морей первого в мире атомного ледокола «Ленин» — это результат мирного творческого труда советских ученых и рабочих.

С чувством огромной гордости за социалистическую Родину, за мудрую Коммунистическую партию воспринял советский народ итоги поездки Никиты Сергеевича Хрущева в США, явившейся крупной победой миролюбивой политики нашего государства.

Вместе с общим повышением культуры непрерывно развивается в советской стране также и физическая культура.

Широкое внедрение физической культуры и спорта в быт советских людей — это могучее средство борьбы за здоровье человека, за укрепление его сил и за долголетие. В нашей стране средний возраст жизни человека — 67 лет, а в царской России он был равен всего 32 годам. Это огромная победа социалистического общества.

В советской стране созданы все условия для того, чтобы молодежь росла жизнерадостной, сильной духом и телом, готовой к высокопроизводительному труду и защите своей Родины. Сейчас в Советском Союзе уже невозможно найти такой уголок, где молодежь не занималась бы физической культурой, спортом или туризмом.

Более 20 миллионов физкультурников, около 200 тысяч коллективов физкультуры, свыше 260 тысяч спортивных сооружений, сотни установленных советскими спортсменами европейских и мировых рекордов и достижений — все это красноречиво говорит о масштабах роста физической культуры и спорта в нашей стране.

28 лет прошло с тех пор, как по инициативе Ленинского Комсомола в СССР был введен комплекс ГТО, ставший основой советской системы физического воспитания. Комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии массовости физкультурного движения. За период с 1931 по 1959 г. нормы трех ступеней комплекса ГТО сдали около 60 миллионов человек.

Как всенародный праздник советской молодежи прошла II Спартакиада народов СССР. В соревнованиях Спартакиады, проведенных на местах, приняло участие более 40 миллионов человек — против 25 миллионов, участвовавших в I Спартакиаде (1956 г.). Во время II Спартакиады было вновь подготовлено более 2 миллионов спортсменов-разрядников и 4045 мастеров спорта.

Проведение II Спартакиады народов СССР, совпавшее по времени с перестройкой руководства физкультурным движением, вызвало значительный подъем активности и самостоятельности молодежи и физкультурников. Подтверждением этого служит прекрасный почин спортсменов «Иркутсколюминистроя» — инициаторов движения «1+2», которое широко было подхвачено многими коллективами физической культуры.

Об этом говорит и расширившееся строительство силами молодежи самых разнообразных спортивных сооружений. Только в РСФСР молодежь построено за это время более 37 тысяч спортивных площадок, вошли в строй «Тулские Лужники». Около 15 тысяч спортивных сооружений создано на Украине. А всего за время подготовки и проведения II Спартакиады построено 63 750 новых спортивных площадок.

За три года, прошедшие со времени I Спартакиады, физ-

культурные организации проделали большую работу по повышению уровня массового спортивного мастерства легкоатлетов.

В течение трех последних лет шла упорная борьба за превращение тренировки легкоатлетов в систематический круглогодичный процесс, за удлинение подготовительного периода и увеличение объема применяемых средств, за повышение интенсивности соревновательного периода, за расширение среди широкой массы спортсменов и тренеров знаний из области передовой методики тренировки и рациональной спортивной техники, за повышение уровня всесторонней физической подготовки и за улучшение качества воспитательной работы со спортсменами.

Хотя эти цели еще не достигнуты в полном объеме, однако работа в этом направлении принесла свои первые плоды и дала возможность создать такую сборную команду СССР, которая в комплексе олимпийских видов легкой атлетики в двухсторонних матчевых встречах нанесла поражение сборным командам ведущих в легкой атлетике капиталистических стран — США, ФРГ и Великобритании.

За период подготовки и участия советских легкоатлетов во II Спартакиаде более чем на 175 тысяч увеличилось количество занимающихся в секциях легкой атлетики коллективов физической культуры. Повысилось и спортивное мастерство. Так, за период, предшествующий II Спартакиаде, было вновь подготовлено 296 мастеров спорта и более 2000 спортсменов первого разряда, тогда как за период 1953—1956 гг., по более низким нормативным требованиям, — 206 мастеров спорта и 1914 первоуровневых.

За три последних года советские легкоатлеты установили 72 всесоюзных рекорда, 37 европейских и 35 мировых. За период 1957—1959 гг., за исключением 8 видов у мужчин и 4 видов у женщин, во всех остальных видах легкой атлетики рекорды СССР были превышены.

В истекшем году советскими легкоатлетами были установлены 21 всесоюзный рекорд, 13 европейских и 8 мировых рекордов. 119 легкоатлетов впервые выполнили нормативы мастера спорта.

На соревнованиях II Спартакиады было установлено 36 рекордов союзных республик, Москвы и Ленинграда: Казахской и Узбекской ССР — по 5, Молдавской, Туркменской и Грузинской ССР — по 4, Киргизской и Латвийской ССР — по 3, Белорусской и Армянской ССР — по 2, Азербайджанской, РСФСР (сборная областей), РСФСР (Москва) и РСФСР (Ленинград) — по 1.

Следует отметить высокие результаты на Спартакиаде ряда спортсменов, показатели которых являлись лучшими в мире за сезон 1959 г.: Анатолий Ведяков (Москва), ходьба на 50 км, 4:03.52,2, Ирина Пресс (Ленинград), пятиборье, 4766 очков и Мария Иткина (Белоруссия), бег на 400 м, 53,7.

Ряд легкоатлетов показал результаты международного класса: Петр Болотников (Москва), бег на 5000 и 10 000 м, 13.52,8 и 29.03,0, Игорь Кашкаров (Москва) и Роберт Шавлакдзе (Грузия), прыжки в высоту, 2,11, Олег Федосеев (Москва), тройной прыжок, 16,54, Василий Кузнецов (Москва), десятиборье, 8004 очка (в пятый раз преодолел рубеж 8000 очков).

Среди женщин успешно выступала ленинградка Галина Попова, завоевавшая две золотые медали в беге на 100 и 200 м. Результат Таисии Ченчик (Челябинск) в прыжках в высоту 1,74 и Тамары Пресс (Ленинград) в толкании ядра 16,64 говорят сами за себя.

Хорошо выступали и многие молодые легкоатлеты: Игорь Петренко (Киев), прыжки с шестом, 4,50 (впервые завоевал звание чемпиона СССР), Олег Югай (Казахстан), прыжки в длину, 7,56, Гусман Касанов (Молдавия), бег на 100 м, 10,5.

Однако II Спартакиада показала, что в некоторых союзных

годам

республиках спортивное мастерство значительно отстает от среднего уровня в стране. Так, в ряде видов легкой атлетики не выставили зачетных участников Литовская, Грузинская, Казахская, Таджикская, Молдавская, Узбекская, Азербайджанская, Киргизская, Армянская и Туркменская ССР.

Впервые в финальных соревнованиях II Спартакиады принимали участие команды коллективов физической культуры. Сильнейшими среди них оказались Ленинградский оптико-механический завод и Московский завод имени Лихачева.

Впервые на II Спартакиаде были проведены соревнования между спортивными обществами и ведомственными физкультурными организациями. Лучших показателей добились динамовцы. На втором месте — легкоатлеты студенческого спортивного общества «Буревестник», на третьем — спартаковцы, далее — спортсмены Вооруженных Сил, ДСО «Труд» и «Трудовых резервов». Обращает на себя внимание проигрыш первого места ДСО «Буревестник», что еще раз свидетельствует о неудовлетворительной постановке работы по легкой атлетике в большинстве высших учебных заведений.

С каждым годом советские легкоатлеты принимают участие в большем количестве международных соревнований. В 1959 г. они 30 раз встречались со спортсменами различных стран и одержали ряд замечательных побед, в том числе над легкоатлетами США, Англии, ФРГ.

Однако советским легкоатлетам предстоит сделать еще многое. Сейчас, когда спортивный сезон закончен, необходимо глубоко проанализировать причины, мешающие нам ликвидировать недостатки в росте массового спортивного мастерства.

При наличии несомненных успехов итоги соревнований 1959 г. все же нельзя оценить как удовлетворительные. Так, на Спартакиаде народов СССР из 400 мастеров спорта, принимавших участие в состязаниях, нормы мастера спорта выполнили только 127, а нормы первого разряда — меньше половины участников.

На недопустимо низком уровне по-прежнему остаются достижения легкоатлетов мужчин в беге на короткие и средние дистанции, что объясняется наличием ряда крупнейших недостатков в деятельности физкультурных организаций и в работе тренерских кадров.

Тот факт, что в 1959 г. вновь подготовлено всего 119 мастеров спорта, также говорит о неудовлетворительной работе тренеров. Отсутствие должного контроля за их работой, за повышением методических и технических знаний у педагогов и спортсменов приводит к тому, что в ряде видов легкой атлетики мы до сих пор отстаем от мировых достижений.

Перед нами стоят очень сложные задачи. Прежде всего надо усовершенствовать систему проведения соревнований, сделать ее более гибкой, целеустремленной и научно обоснованной.

Еще часто приходится встречаться с тем, что наши организаторы, инструкторы и тренеры, на плечи которых ложится вся тяжесть массовой и спортивной работы, не уяснили себе того, что соревнования и тренировка являются двумя сторонами одного и того же процесса.

Мы должны создать такую систему соревнований в стране, которая позволила бы вовлечь в спортивные состязания, а значит, и в регулярные тренировки всю массу физкультурников.

Главная работа по организации и проведению соревнований должна быть сосредоточена в основном звене физкультурного движения — в коллективах физической культуры.

Более совершенная система проведения соревнований позволит нам полнее раскрыть огромные возможности советского физкультурного движения, выявить из миллионной массы физкультурников тысячи способных спортсменов.

В целях массового привлечения молодежи к систематиче-

ским занятиям Федерация легкой атлетики СССР наметила провести в 1960 году заочные соревнования для команд коллективов физкультуры заводов, фабрик, учреждений, колхозов, совхозов, вузов, средних школ. Заочные состязания проводятся в два тура: первый — в мае, второй — в сентябре. Ко второму туру допускаются команды коллективов, которые на протяжении летнего сезона выступали не менее пяти раз в различных соревнованиях.

Вторым массовым состязанием, которое должно стать традиционным в нашей стране, Федерация считает проведение в районах, городах, областях и республиках командного первенства по эстафетному бегу со следующей программой: мужчины — 4×100, 4×200, 4×400, 4×800, 4×1500 м; женщины — 4×100, 4×200, 3×800 м. Зачет может быть различным в зависимости от масштаба соревнований. Желательно такого рода состязания проводить в один, максимум в два дня.

В 1961 г. Федерация намеревается провести всесоюзное первенство по эстафетному бегу для команд 100 городов. В этом же году будут проведены спартакиады ведомственных физкультурных организаций с участием не только сборных команд, но и команд коллективов физкультуры. Проверкой подготовки к ведомственным спартакиадам 1961 г. явятся состязания, организуемые спортивными обществами в городах и республиках в 1960 г.

В 1963 г. состоится III Спартакиада народов СССР. В ней примут участие сборные команды союзных республик по 23 видам спорта. Команды производственных коллективов в соревнованиях по легкой атлетике будут участвовать в общекомандном зачете.

Таким образом, встает важнейший вопрос об упорядочении системы проведения соревнований в стране, начиная от коллектива физической культуры и кончая всесоюзными первенствами, о внедрении в практику работы спортивных обществ, ведомственных физкультурных организаций и советов Союза спортивных обществ и организаций новых, более рациональных форм состязаний, которые позволят вовлечь большую массу молодежи в систематические занятия легкой атлетикой и повысить рост массового спортивного мастерства.

Особое внимание необходимо обратить на организацию учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде. Следует добиться, чтобы в осенне-зимние и весенние месяцы все легкоатлеты систематически тренировались, повышая свою физическую, техническую и морально-волевую подготовку.

Только разносторонняя физическая подготовка раскрывает возможности полноценного использования физических способностей. Всестороннюю физическую подготовку, началом которой является выполнение норм комплекса ГТО, надо рассматривать как базу, на основе которой развиваются и совершенствуются нужные физические, морально-волевые качества, технические навыки и умения для достижения высоких спортивных результатов.

Наши тренерские кадры и широкий круг общественников, объединяемые федерациями и секциями легкой атлетики, должны обратить особое внимание на всемерное повышение знаний спортсменов в области передовой методики спортивной тренировки и на улучшение качества воспитательной работы со спортсменами.

Речь идет не просто об усилении воспитательной работы, а о подъеме этой работы на качественно новую, высшую ступень, так как от этого, в конечном счете, во многом зависит дальнейшее развитие массового спортивного мастерства в стране и завоевание мировых вершин в легкой атлетике.

1960 год — год Олимпийских игр. Советским легкоатлетам предстоит держать серьезный экзамен. И они должны этот экзамен выдержать на отлично.

На новой ступени

Рост мастерства советских прыгунов с шестом радует. Со времени Спартакиады 1956 г. они добились новых успехов. Рекорд Европы возвращен в нашу страну: В. Булатов дважды улучшал его прыжками на 4,62 и 4,64. Значительно повысилась подготовленность прыгунов и в массе. На II Спартакиаде народов СССР были показаны отличные результаты: И. Петренко и В. Булатов — 4,50, Я. Красовскис — 4,45, И. Чувиллин — 4,40, И. Гарин и Ю. Плешаков — 4,30 и пять человек — 4,20.

Отдавая должное тренерам и спортсменам, обеспечившим рост результатов в прыжке с шестом, следует вместе с тем высказать ряд критических замечаний в их адрес.

Прежде всего надо отметить неподготовленность участников Спартакиады к выполнению прыжков с большой скоростью разбега. Приводим таблицу, составленную преподавателем кафедры легкой атлетики ГЦОЛИФК С. Качаевым, которая отлично показывает, что увеличение скорости (измерялось время на последних 10 м разбега) приводило прыгунов к неудачам. Наиболее показателен в этом отношении пример Я. Красовскиса. Дважды атаковал он высоту 4,45, пробегая последние 10 м с рекордным для себя временем — 0,9 сек., и неудачно. В третьей попытке он несколько снизил скорость (1,1 сек.) и высоту взлет. То же самое произошло и с В. Булатовым на высоте 4,50.

Неумение использовать высокую скорость разбега для выполнения прыжка свидетельствует о недостаточном внимании к этому в тренировочных занятиях.

Считают, что повышение скорости в разбеге легко использовать, стоит лишь взяться на 5—7 см выше за шест. В самом деле, это реальный путь. Например, создалось впечатление, что если бы И. Петренко в прыжках на 4,55 увеличил высоту хвата на несколько сантиметров, то планка не была бы сбита.

Однако повышение высоты в решающих попытках на рекордных высотах — не лучший путь, а лишь «выход из положения». Действительно, если скорость разбега увеличилась, а высота хвата осталась прежней, то прыгун стремительно промчится вперед и собьет планку, не успев полностью подняться вверх.

Более правильно преодолевать основные высоты и штурмовать рекордные на обычном для себя хвате. Конечно, при этом привычная высота хвата должна быть оптимальной, позволяющей очень быстро, буквально мгновенно, взлетать вверх.

Второй изъян в технике многих пры-

гунов — недостаточно быстрый подъем и взлет вверх.

Если смотреть на прыжок со стороны, то при правильном выполнении невозможно уследить взглядом за отдельными движениями спортсмена в фазе от виса — замаха до взлета вверх. Именно такое впечатление создавалось при наблюдении за прыжками сильнейших американцев Ричардса, Лаца, Уормердама и наших прыгунов Булатова, Петренко, Красовскиса.

У большинства же участников II Спартакиады не хватает быстроты и стремительности в переходе из виса в упор. Они выполняют движения старательно, но медленно, так что у них без труда можно рассмотреть отдельные движения в этой важнейшей фазе.

Вот почему надо посоветовать нашим шестовикам овладеть стремительным переходом из виса в упор. Для этого, прежде всего, не надо гнаться за высотой хвата на шесте. Ведь чем выше будет держаться прыгун, тем медленнее он станет выполнять переход из виса в упор. Лучшее средство для овладения стремительностью в движении вверх — прыжки с пониженным (на 10—15 см) хватом. Вначале стойки ставятся подале, потом они постепенно приближаются. Высота планки на первых порах — на уровне хвата, позднее — все выше.

Не сразу удается перейти на новый ритм прыжка. Из-за пониженного хвата спортсмен быстрее обычного проходит фазу виса и, не успев сделать выход вверх, уже сбивает планку. Прыгун должен сконцентрировать все внимание на попытке буквально в 2 раза быстрее перейти из виса в упор, чтобы успеть сделать это прежде, чем шест дойдет до положения, близкого к вертикали. Отставленные стойки (до 100 см) облегчают эту задачу.

Прыгуну надо помнить, что он имеет все возможности для значительного ускорения подъема и выхода вверх. Все дело лишь в сознательном преодолении замедленности движений, что становится привычным в начальный период обучения. Надо заставить себя изменить установившийся ранее замедленный ритм и убыстрить движения.

Насколько это важно, показывает пример лучших советских и американских шестовиков. Только при очень быстром переходе из виса в упор удается дальнейшее продвижение спортсмена вверх (взлет) после отталкивания. Лишь таким образом можно перейти через планку, держась за шест ниже ее на 80—85 см, как это делает В. Булатов. Расчеты показывают, что успешный

прыжок при энергичном взлете может быть совершен, держась за шест ниже планки даже на 100—110 см.

Ряд участников II Спартакиады страдали нестабильностью в технике. Вот, например, у молодого спортсмена с большими способностями И. Гарина все прыжки были разные. Ему еще много надо поработать над техникой и прежде всего добиться правильного и стабильного входа в вис с эффективным положением замаха.

Весьма нестабилен в технике талантливый юноша В. Чугунов. У него, видимо, главный недостаток — неосвоенный разбег, выполняемый каждый раз по-разному. Естественно, что из-за этого он не может овладеть эффективным переходом от разбега к прыжку. Чугунову надо значительно увеличить и быстроту подъема вверх.

У многих прыгунов все еще недоработана техника перехода через планку. Современные металлические шесты и мягкие места приземления, на которые можно падать даже на спину, позволяют значительно успешнее, чем раньше, преодолевать планку огибающим движением (взлетая вверх с забрасыванием ног за планку и энергично отталкиваясь руками, прыгун приобретает вращательное движение вокруг центра тяжести тела и одновременно почти вокруг планки). Отсутствие боязни за исход приземления позволяет прыгуну дольше выдерживать огибающее планку движение тела, словно он хочет упасть на спину. В этом случае прогиб тела, обеспечивающий приостановку вращательного движения и уход грудью от планки, можно делать позже.

На соревнованиях мы наблюдали, как преждевременный прогиб тела не раз приводил прыгунов к неудаче (В. Чернобай, И. Петренко, Ю. Плешаков, С. Беляев и др.).

Несколько замечаний по технике В. Булатова и И. Петренко, циклограммы которых приводятся на вкладке.

Надо сказать, что еще в период подготовки к Олимпийским играм 1952 г. малоизвестный тогда прыгун В. Булатов находился на правильном пути в овладении современной техникой. Единственно, что ему мешало, это отсутствие полноценного замаха в висе, так как нога после махового движения в момент отталкивания оставалась впереди вместо опускания вниз. Этот приобретенный в юности неправильный навык долго тормозил прогресс Булатова. Но и сейчас отзвук этой ошибки виден в неполном опускании маховой ноги в замахе.

В. Булатову надо разобраться и в причине выполнения прыжка на недо-

ходящем шесте. Известно, что в этом случае прыгун часто взлетает выше планки, а затем, при опускании тела вниз, сбивает ее. Возможно, причина в несколько завышенном хвате. Однако лучше, если Булатов будет доводить шест до вертикали более стремительным выходом на него, более правильным висом-замахом.

Думается также, что Булатову, как и другим шестовикам, не следует бояться более энергичного «отвала» туловищем, связанного с откидыванием головы и отодвиганием шеста от себя.

Надо предостеречь тренеров и спортсменов от мнения, что в современной технике прыжков с шестом есть только мах ногами и что только с этого начинается подъем вверх. Это глубоко заблуждение. Биомеханические закономерности техники прыжка, разработанные в Советском Союзе более 10 лет назад, остаются в силе и сегодня. Так, например, установлено, что центр тяжести тела при подъеме на шесте должен проходить возможно ближе к нему, и не правы те, кто пытается доказывать большую эффективность подъема махом с выходом центра тяжести далеко вперед.

В нарушение этих биомеханических положений распространилось мнение о якобы большей целесообразности подъема на шесте (из виса-замаха) движением ног вперед-вверх. На самом же деле подъем должен начинаться с движения головы и верхней части туловища. Откидывание их назад позволяет лучше использовать мышцы передней поверхности тела, усиливая в конечном счете движения ног и туловища вперед-вверх.

Если у сильнейших прыгунов не всегда видно начальное движение головой и верхней частью туловища, то это отнюдь не доказательство неэффективности этого действия. Во-первых, ре-

кордсмены тоже могут иметь недостатки — звание чемпиона и рекордсмена еще не свидетельство образцовой техники. Во-вторых, если откидывание головы и верхней части туловища у прыгуна внешне мало выражены, то мощные мышечные напряжения все равно возникают в этих частях тела раньше, чем начинается подъем ног.

В приведенной кинограмме прыжка В. Булатова на 4,50 переход через планку произошел при неполном отталкивании руками от шеста. Однако эта ошибка не типична для Булатова. Возможно, она явилась следствием ослабленного его состояния после болезни. Обычно он мощно, быстро и полностью выталкивается руками, правильно заканчивая это движение одной правой рукой с одновременным взмахом левой.

Преждевременное отпускание шеста полусогнутыми руками, как это было в отдельных прыжках у В. Чернобая, Е. Трофимовича, И. Журковского, резко снижает выход прыгуна вверх, уменьшает вертикальную скорость, не дает осуществить переход через планку взлетом.

Такое незаконченное отталкивание, частое у начинающих спортсменов, может возникнуть у опытных прыгунов в результате стремления оттолкнуться от шеста возможно быстрее. В этом случае мощное нервно-мышечное напряжение затушевывает ощущение правильности движений. Прыгуну, проявившему «взрывом» усилия для отталкивания руками, кажется, что он, отпуская шест, полностью выпрямил руки, тогда как на самом деле они находились в полусогнутом положении.

В целом техника прыжка у В. Булатова хорошая и может служить образцом для молодежи. Он еще не сказал своего последнего слова. Результат, близкий к 4,80, в его силах.

Менее благополучно обстоит дело

с техникой у И. Петренко. Его разбег, перевод шеста в упор, отталкивание, переход в вис вполне удовлетворительны. Быстрота, с какой Петренко переходит из виса в упор, просто замечательна, она и вынесла его на высоту 4,50. Но вот концовка этого подъема и переход через планку — уязвимое место в технике Петренко. Обидно было видеть, как его стремительный взлет обрывался упрощенным переходом через планку.

Если Петренко научится делать подъем более вертикально и овладеет эффективным переходом через планку, то он сможет увеличить свой результат на 25—30 см. Тренеру С. В. Ливенштейну, растившему Петренко с детских лет, осталось не так много труда, чтобы довести его до подлинного мастерства. Основные предложения по улучшению техники Петренко даны нами на кинограмме его прыжка.

Для овладения современной техникой перехода через планку надо применять имитационные упражнения с шестом; переход через планку, отталкиваясь руками от гимнастического планта; прыжки с шестом с малого разбега без планки, но с пониженным хватом, чтобы выход в правильное положение происходил на наклонном шесте далеко за вертикалью; прыжки без планки, втыкая шест в песок.

Кстати, Булатов с пользой применил прыжки при пониженном хвате. Наклонное положение шеста позволяет значительно легче произвести нужные движения, ведь они делаются больше в длину, а не вверх. Отличная техника перехода через планку у Булатова впервые была осуществлена именно на наклонном шесте.

Н. ОЗОЛИН,
заслуженный тренер

Фамилия	4,00			4,10			4,20			4,30			4,40			4,45			4,50			4,55		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Петренко И. . . .							1,1						0,9			0,9						0,8	0,8	0,8
Булатов В. . . .	1,3									1,3						+								
Красовскис Я. . .	+									+	1,2													
Чувиллин И. . . .	1,1						1,1	1,1																
Гарин И.	+						1,3							1,0	1,0									
Плешаков Ю. . . .	1,2						1,2	1,3						1,0	1,0	1,0								
Чернобая В. . . .	+						1,1							0,9	0,9	0,9								
Розенфельд В. . .	1,2						+							1,0	0,9	0,9								
Трофимович В. . .	1,2	1,4					1,3						1,1	1,1	1,0									
Чугунов В.	1,3	1,3		1,3	1,1		1,6	1,2					1,1	1,1	1,1									
Беляев С.	—	—	+	—	+		1,1	1,2	1,3							1,0	1,0	0,9						
Венцкевич В. . . .				1,1									1,0	1,0	1,0									
Журковский И. . .				+									1,0	1,0	0,9									
Занцинский Н. . .	1,3	1,3	1,5				1,2	1,1	1,1															

Примечание. В таблице показано, на какой высоте (от 4,00 до 4,55) выполнялись попытки (1, 2, 3), при какой скорости разбега на последних 10 м (от 0,8 до 1,6 сек.) и как заканчивались попытки (— +).

МНОГОЛЕТНЯЯ ТРЕНИРОВКА ВЕРЫ КРЕПКИНОЙ

В течение последних семи лет Вера Крепкина проявила себя как отличный спринтер с очень высоким уровнем спортивных результатов, повышающихся из года в год. В 1958 г. она показала свои лучшие достижения: 100 м пробежала за 11,3 (повторение мирового рекорда) и 200 м за 23,9.

За годы совместной работы со способной спортсменкой у нас накопилось немало опыта, которым мне хотелось бы поделиться с читателями журнала «Легкая атлетика». Я не ставлю перед собой задачу дать исчерпывающий анализ тренировки В. Крепкиной, а хочу привести лишь некоторые данные, которые, несомненно, представят интерес для тренеров и спортсменов.

Высокие результаты пришли к Крепкиной после непрерывных многолетних занятий. Лишь в 1955 г. в ее тренировке был перерыв в связи с рождением ребенка.

В школьные годы Крепкина (родилась в апреле 1933 г.) увлекалась акробатикой и даже выступала с показательными акробатическими упражнениями. В 1947 г. в возрасте 14 лет она выполнила норму юношеского разряда в ходьбе на лыжах, в следующем году — третьего разряда, а в 1949 г. — второго разряда по спортивной гимнастике. Тогда же она увлеклась легкой атлетикой и в 1950 г. пробежала 100 м за 12,5. Это определило ее дальнейшую специализацию в спорте. Спустя два года Вера Крепкина (в то время Калашникова) впервые стала чемпионкой СССР в беге на 100 и 200 м.

Крепкина не выделяется особыми физическими данными: ее рост 158 см, вес 55 кг (в период высшей спортивной формы), спирометрия 3500 см³, становая сила 140 кг, сила кистей рук 48 и 40 кг. Вес спортсменки в течение многолетней тренировки непрерывно снижался. На протяжении 8 лет он снизился на 9 кг (64 кг в 1950 г.).

Из года в год повышалась тренировочная и соревновательная нагрузка Крепкиной, что привело к улучшению как результатов в беге, так и показателей разностороннего физического развития. Так, в 1949 г. ее лучший результат на 100 м был 13,6 и на 200 м — 28,0, в 1950 г. ее результаты равнялись соответственно 12,5 и 26,4, в 1951 г. — 12,1 и 25,6, в 1952 г. — 12,0 и 25,5, в 1953 г. — 11,8 и 24,8 в 1954 г. — 11,8 и 24,3, в 1956 г. — 11,6 и 24,3, в 1957 г. — 11,5 и 24,6 и, наконец, в 1958 г. — 11,3 и 23,9.

Об улучшении показателей физического развития Крепкиной свидетельствуют следующие цифры. В 1952 г. спортсменка прыгала в длину и тройным с места лишь на 2,14 и 6,50, а в 1958 г. уже на 2,64 и 7,80. Это позволило ей добиться большого успеха и в прыжках в длину с/р, которыми она начала заниматься в 1950 г., показав 4,90. С каждым годом она улучшала свои

достижения и в этом виде (1956 г. — 5,72, 1957 г. — 6,03, 1958 г. — 5,95), а в 1959 г. на матче СССР — США в Филадельфии победила с прыжком на 6,17.

Такое непрерывное улучшение результатов было обусловлено как ростом объема и интенсивности применяемых в тренировке средств, так и постепенным увеличением соревновательной нагрузки и числа стартов на соревнованиях. С 1952 по 1958 г. Крепкина стартовала 362 раза, из них 249 раз на 100 м. Интересно, что в 1958 г., когда она добилась своих высших достижений, был для нее рекордным и по количеству стартов на соревнованиях. Если в 1952 г. она стартовала в беге на 100 м 30 раз и на 200 м 7, в 1953 г. — 31 и 19 раз, то в 1957 г. — 50 и 13 раз, а в 1958 г. — 65 раз на 100 м, 15 раз на 200 м и, кроме того, 10 раз в прыжках в длину.

Достигнуть мирового рекорда в беге на 100 м позволила Крепкиной исключительная стабильность результатов.

В течение последних лет она систематически показывает на соревнованиях результаты, соответствующие норме мастера спорта (табл. 1). Причем если в 1952—1954 гг. она пробегала 100 м за 11,8—12,2 (57 раз из 71), то в 1956—1958 гг. уровень ее стабильных результатов повысился до 11,6—12,0 (81 раз из 102).

За последние три года количество соревнований, в которых принимает участие Крепкина, в основном стабилизировалось. Оно определяется числом недель соревновательного периода и обычно не превышает 20. Однако число стартов в соревнованиях у нее непрерывно увеличивалось. Свои лучшие результаты в 1957 и 1958 гг. она показала на 17-х соревнованиях сезона, но в 1957 г. — 11,5 на 49-м старте, а в 1958 г. 11,3 — на 69-м старте. Всего с 1952 по 1958 г. Крепкина участвовала в 25 международных соревнованиях и в 14 из них вышла победительницей.

Приведем некоторые основные данные о планировании тренировки Крепкиной, ее содержании и применении различных тренировочных средств.

При составлении плана основное внимание уделялось наиболее целесообразному чередованию тренировочных занятий, соревнований и отдыха. Как правило, после окончания сезона заключительный период у Крепкиной посвящен активному отдыху в течение 2—2,5 месяцев. Такой отдых для нее необходим, так как в подготовительном и соревновательном периодах она затрачивает очень много физической и нервной энергии. Это помогало ей избегать перетренировки; скорее она всегда была слегка «нетренирована».

В первые три года нашей совместной работы (1952—1954 гг.) большое количество времени мы отводили разносторонней физической подготовке (табл. 2). Основными упражнениями с

отягощениями были упражнения с набивным мячом, с ядром и мешком с песком. В последние годы Вера стала тренироваться и со штангой весом до 40 кг.

Если в первые годы броски с низкого старта не превышали 30 м, то в дальнейшем стартовые отрезки увеличились до 40 и 50 м. Основная беговая тренировка вначале проводилась на отрезках от 20 до 80 м, а сейчас основной тренировочный отрезок у Крепкиной равен 100 м, чаще она стала пробегать и более длинные отрезки. Комплекс общеобразующих упражнений постепенно также изменился в сторону большей специализации. Количество времени, отводимого на разностороннюю физическую подготовку, в последние три года уменьшилось, а интенсивность упражнений значительно повысилась.

Особый интерес представляет содержание тренировки В. Крепкиной в 1958 г., когда ей удалось повторить мировой рекорд в беге на 100 м. В течение года увеличились и общий объем ее тренировочной работы и интенсивность. Она провела 144 тренировки, имела 85 стартов на соревнованиях, «набегала» свыше 117 тысяч метров отрезков от 20 до 300 м, «подняла» 41 тысячу килограммов в упражнениях с отягощениями. Кроме того, много занималась беговыми упражнениями, большое внимание уделяла прыжковым упражнениям, кроссовому бегу и подвижным играм. Изменение объема этих средств тренировки в течение года шло у нее по волнообразной кривой.

В. Крепкина завершила сезон 1957 г. в октябре. После отдыха в ноябре, в декабре она вновь приступила к тренировке. Основной задачей было улучшение скоростно-силовых качеств. Крепкина много упражнялась со штангой, набивным мячом, проводила прыжковые упражнения, в частности, вверх по лестнице и т. д.

Однако в декабре обнаружилось, что спортсменка все еще недостаточно отдохнула от напряженного сезона 1957 г. В связи с этим в январе нагрузка была снижена до уровня активного отдыха. Это дало ей возможность провести в феврале, марте и апреле большую по объему тренировочную работу, постепенно из месяца в месяц повышая интенсивность упражнений и скорость пробегающих отрезков. В этот период по ходу тренировки, не снижая тренировочной нагрузки, Крепкина участвовала в первой серии соревнований.

В мае объем беговой нагрузки был значительно снижен, снижена была и интенсивность пробегающих отрезков. На первом же соревновании после такой «разгрузки» Крепкина пробежала 100 м за 11,6, а через две недели добилась результата 11,5.

В середине соревновательного периода в конце июля — начале августа объем беговой нагрузки вновь был сни-

Таблица 1

СТАБИЛЬНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 100 м ПО ГОДАМ

Результат на 100 м	Количество повторений результатов по годам		
	всего	из них	
		с 1952 по 1953 г.	с 1952 по 1954 г.
12,2	18	14	4
12,1	17	12	5
12,0	29	17	12
11,9	24	7	17
11,8	27	7	20
11,7	20	—	20
11,6	12	—	12
11,5	5	—	5
11,4	1	—	1
11,3	1	—	1

жен, после чего спортсменка показала 11,5. На первенстве Европы — третьем соревновании этой серии — следовало ожидать дальнейшего улучшения результатов. Однако этого не произошло. Большое желание выиграть, сильное эмоциональное возбуждение и как следствие этого частичная потеря контроля за своими движениями и излишнее напряжение в беге не дали спортсменке возможности показать результат, к которому она была готова. Крепкина закончила бег одновременно с победительницей, но на грудь сзади, показав 11,7.

Учтя ошибки, допущенные на первенстве Европы, уже через 6 дней Крепкина улучшила рекорд СССР, пробежав дистанцию за 11,4, а на следующих соревнованиях (17-х в сезоне) повторила рекорд мира 11,3.

Приводим двухнедельный цикл тренировок в период, предшествующий повторению мирового рекорда.

1 сентября. Участие в соревнованиях ЦС «Локомотива» в беге на 100 м: забег — 11,5, полуфинал — 11,4, финал — 11,6.

2 сентября. Участие в соревнованиях ЦС «Локомотива» в прыжках в длину с разбегу — 5,47 и в эстафете 4 × 100 м.

3 сентября. Участие в соревнованиях ЦС «Локомотива» в беге на 200 м: в забеге — 24,0, в финале — 23,9 (личный рекорд).

4—6 сентября. Отдых.

7 сентября. Тренировка в лесу. Бег в спокойном темпе 17 мин. Упражнения на гибкость и силу 20 мин. Упражнение с высоким подниманием бедра 2 × 80 м; бег с ускорением 3 × 150 м; бег с низкого старта 3 × 30—40 м; повторный бег 2 × 150 м.

8 сентября. Тренировка в лесу. Кросс 30 мин. Упражнения на гибкость и силу 20 мин.

9 сентября. Бег в спокойном темпе 10 мин. Упражнения на гибкость и силу 20 мин. Упражнения с высоким подниманием бедра 3 × 80 м; бег с ускорением 2 × 80 м; бег с низкого старта 10 × 30—40 м под выстрел в компании. Различные упражнения с ядром (5 кг) 20 мин. Повторный бег 5 × 110 м. Бег в медленном темпе 3 мин.

10 сентября. Медленный бег 10 мин. Упражнения на гибкость и силу 20 мин. Упражнения с высоким подниманием бедра 2 × 100 м; бег с ускорением 2 × 100 м; бег с низкого старта 4 × 30—40 м, 2 × 60 м. Прыжки с колодок 10 раз. Отдых 10 мин. Бег 2 × 150 м и 120 м. Медленный бег 3 мин.

11 сентября. Отдых.

12 сентября. Бег в спокойном темпе 10 мин. Упражнения на гибкость и на силу 20 мин. Бег с высоким подниманием бедра 2 × 80 м; бег с ускорением 4 × 80 м.

13 сентября. Участие в соревнованиях на первенство Киева в беге на 100 м: в забеге — 11,5, в финале — 11,3 (новый рекорд Европы и повторение мирового). Бег в эстафете 4 × 100 м.

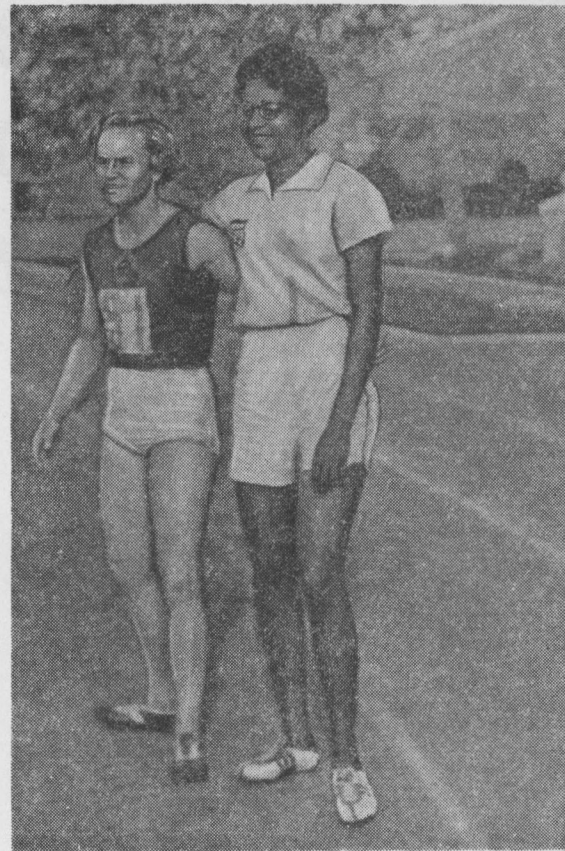
14 сентября. Отдых.

В успехе Крепкиной большую роль играет хорошо освоенное ею рациональное чередование напряжения и расслабления в беге. Она прекрасно овладела техникой бега и обладает тонкой координацией движений. Особенно характерен ее свободный, без излишнего напряжения, старт. Она легко и свободно набирает скорость и обычно уходит от своих соперниц на первых шагах со старта, заметно увеличивая свое преимущество и дальше, особенно на отрезке от 40 до 60 м, здесь она достигает наивысшей скорости. В забегах, где она показала результаты 11,5, 11,4 и 11,3, по ее словам, она чувствовала легкость и совсем не устала после бега.

В 1958 г. 60% отрезков на тренировках спортсменка пробегала без секундомера, свободно, ненапряженно и в то же время быстро. Это дало возможность стабилизировать технику.

Может ли Крепкина улучшить свои результаты? Безусловно, и прежде всего в беге на 200 м. Ведь в сезоне 1958 г., например, отрезки 20—120 м она пробегала 1549 раз, а отрезки 150—300 м — всего 143 раза. Совершенно ясно, что для дистанции 200 м работа была недостаточной.

При результате на 100 м 11,3 Крепкина может показать в беге на 200 м 23,3—23,4, увеличив количество пробе-



В. Крепкина (слева) и негритянская бегунья Б. Джонс (США) во время матча в Москве

ганий длинных отрезков и число стартов на соревнованиях. При такой направленности тренировки результаты 11,4—11,6 на 100-метровой дистанции станут стабильными, появится возможность неоднократно повторить и рекордное время.

Для дальнейшего роста спортивного мастерства спортсменки существенное значение приобретает и возрастание интенсивности применения тренировочных средств. Кроме увеличения объема беговой тренировки на длинных отрезках, необходимо увеличить объем специальных скоростно-силовых упражнений в соревновательном периоде. Немалое значение будет иметь и участие в соревнованиях по прыжкам в длину. Большое внимание надо уделить воспитанию морально-волевых качеств.

Г. ТУРОВА,
заслуженный мастер спорта

Таблица 2

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ГОДАМ

Содержание тренировки	1952	1953	1954	1956	1957	1958	Всего с 1952 по 1958 г.
Количество тренировок	103	114	120	112	81	144	674
Количество стартов на соревнованиях в беге на 100 и 200 м	37	52	55	47	63	85	339
Беговая тренировка на отрезках 20—300 м (в м)	54 880	54 500	84 980	88 000	79 135	117 370	478 865
Беговая тренировка на отрезках 150 м и больше (в м)	5 280	5 470	17 280	18 180	13 250	24 650	84 210
Метраж специальных беговых упражнений	19 270	20 510	26 030	21 180	24 860	38 720	150 570
Общее количество прыжков	86	550	357	109	281	722	2 105
Метраж прыжковых упражнений	1 430	4 860	9 520	3 610	14 030	13 290	46 740
Упражнения с отягощениями (в кг)	5 500	16 246	5 800	27 800	11 465	41 000	107 811
Бег в разминке, кроссовый бег, подвижные игры (в часах)	12	30	21	22	21	37	143
Общеразвивающие упражнения (в часах)	94	87	80	65	56	65	447

Трудолюбие — основа успеха

Имя метателя из Каунаса Адольфаса Варанаускаса стало известно любителям спорта лишь в последние два-три года. 25-летний атлет, обладающий завидными физическими данными, сумел в прошлом году превзойти впервые 17-метровый рубеж в толкании ядра. В течение сезонов 1958—1959 гг. он удачно выступал на различных состязаниях. Но наиболее успешно выступил Варанаускас во время традиционного матча СССР—Великобритания и Северная Ирландия в сентябре этого года в Москве, установив новый всесоюзный рекорд—17,99 и заняв первое место.

Что позволило ему подойти вплотную к рубежу международного класса—18 метрам?

Об уровне высокой физической подготовленности Варанаускаса можно судить по следующим показателям: бег 30 м 4,1; 1500 м 4.50,0; тройной прыжок с места 9,60; толкание ядра с места 16,50; метание ядра двумя руками назад через голову 16,21; толчок штанги 130 кг; спирометрия 6800 см³. Эти цифры характеризуют и большую разносторонность его физической подготовки.

В то же время рост и вес Варанаускаса 191 см и 99 кг находятся в соотношении, типичном и для других наших метателей.

Добиться звания лучшего советского толкателя ядра Варанаускасу с помощью его тренера В. Железнякине удалось прежде всего благодаря большому спортивному трудолюбию.

Новый рекордсмен обладает хорошими волевыми качествами и рациональной техникой толкания ядра, о которой уже писалось в предыдущем номере журнала (в комментариях к кинограмме Варанаускаса была допущена опечатка, и соответствующий абзац нужно читать: «Следует отметить, что Варанаускас избегает ошибки многих толкателей ядра, заключающейся в поспешном распрямлении ног после скачка без сочетания этого движения с активным давлением на ядро»).

Представляет определенный интерес и содержание его тренировок.

Готовясь к сезону 1959 г., Варанаускас начал проводить регулярные занятия с декабря прошлого года, т. е. примерно через месяц после участия в соревнованиях на первенство СССР.

Наибольший интерес представляет его тренировка в подготовительном периоде, и в частности ее объем. С декабря и до мая он провел 120 основных занятий, продолжительностью около 2 часов каж-

дое. Кроме того, Варанаускас ежедневно дополнительно занимался специализированной зарядкой продолжительностью 50—60 мин.

Обычно в свои основные занятия он включал бег на скорость, хотя и в небольшом объеме. Общая сумма пробега коротких отрезков в подготовительном периоде 1959 г. составила 14 км.

Толкание ядра за тот же период включалось в занятия 34 раза, было сделано 1600 толчков. Из них почти третья часть занимают толчки ядра с места с целью совершенствования финального усилия. Значительное время в занятиях отводилось и изучению техники толкания ядра в форме имитаций. Как и большинство толкателей ядра, Варанаускас упражнялся также в метании диска, только расходовал на это в 3—4 раза меньше времени и энергии, чем на толкание ядра.

В тренировке широко применялись различные прыжки с места, в том числе тройные и бег прыжками. Варанаускас выполнил за это время около 6 тысяч отталкиваний в прыжках. Основным содержанием половины всех занятий (59) были упражнения со штангой, в том числе и упражнения с отягощением. Сумма поднятого веса за подготовительный период приблизилась к 700 т.

Продолжительный бег на местности с целью развития общей выносливости выполнялся зимой 15 раз. Игры в волейбол или баскетбол применялись более 20 раз и часто служили средством разогревания во время занятий в холодном «манеже», который представлял собой обычный сарай с температурой наружного воздуха. Здесь Варанаускас занимался совместно с известным метателем диска А. Балтушиикасом.

Приводимые ниже выдержки из дневника Варанаускаса иллюстрируют содержание недельного цикла его тренировок в подготовительном периоде.

Понедельник. Упражнения с тяжестями 1,5 часа: жим штанги стоя и лежа, рывок, приседания со штангой, кружение туловища с гирей (32 кг). Общая сумма поднятого веса 12,5 т.

Вторник. Беговые упражнения 2×40 м. Старты и бег с ускорением 10×30 м. Тройной прыжок с места 15 раз. Прыжок в длину с места 10 раз и прыжки «лягушкой» на двух ногах 50 м. Бег прыжками 2×50 м. Скачки на одной ноге по 50 м на каждой. Имитация толкания ядра 10 мин. Толкание ядра с места 15 раз, из них в полную силу 10 раз. Толкание ядра со скачка 20 раз,

из них в полную силу 15 раз. Метание диска с места и с поворотом 15 раз.

Среда. Упражнения со штангой малого веса 1 час. Общая сумма поднятого веса 10 т. Баскетбол 1 час.

Четверг. То же, что и во вторник.

Пятница. То же, что и в понедельник.

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Кросс и бег прыжками в гору 2×100 м или соревнования по баскетболу.

Систематическая тренировка в подготовительном периоде привела к тому, что уже в апреле Варанаускас чувствовал себя хорошо физически подготовленным. Именно тогда он показал на тренировочных занятиях наиболее высокие результаты в контрольных упражнениях. Варанаускас считает, что в это время ему очень не доставало совершенства в технике толкания ядра, овладеть чем зимой при низкой температуре оказалось невозможным.

К сожалению, не так регулярно проходили занятия в последующий соревновательный период тренировки, так как в мае во время игры в баскетбол Варанаускас получил травму пальцев правой руки. В связи с этим пришлось исключить из занятий упражнения, затруднявшие лечение травмы, и в первую очередь толкание ядра. К тому же в июле Варанаускасу пришлось временно прекратить свои тренировочные занятия по служебным обстоятельствам. Все это не могло не сказаться на его дальнейшем физическом и техническом совершенствовании. Так, если в марте Варанаускас показал в соревновании по толканию ядра результат 17,46, то с мая и до середины июня его толчки почти не переходили за 17-метровую черту.

Несмотря на все это, Варанаускасу удалось в августе снова добиться хорошего физического состояния и наилучшей технической подготовленности, чему в значительной мере помог и тренер сборной команды СССР заслуженный мастер спорта Л. Митропольский. Конечно, добиться этого можно было потому, что Варанаускас заложил основательный фундамент своей физической подготовленности еще в зимний период, а также и благодаря его большому трудолюбию.

В соревновательном периоде Варанаускас придерживался очень простого недельного цикла, в котором применяемые основные средства распределялись по дням занятий следующим образом.

1-й и 5-й день. Упражнения с тяжестями (жим, толчок, рывок, приседания, кружения туловища и др.). Общая сумма поднятого веса в одном занятии до 6 т.

2-й и 4-й день. Бег на короткие дистанции, прыжки, толкание ядра и метание диска.

3-й день. Баскетбол.

6-й день. Отдых или соревнование.

7-й день. Соревнование или баскетбол.

Конечно, перемена места и условий занятий, состояние спортсмена, режим соревнований и другие факторы вносили некоторые изменения в недельную схему. Но именно по такой схеме Варанаускас тренировался в июне. Перед ответственными соревнованиями он отдыхал два дня и несколько изменял содержание последних занятий.

Определенный интерес представляет

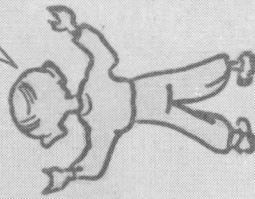
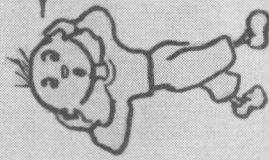
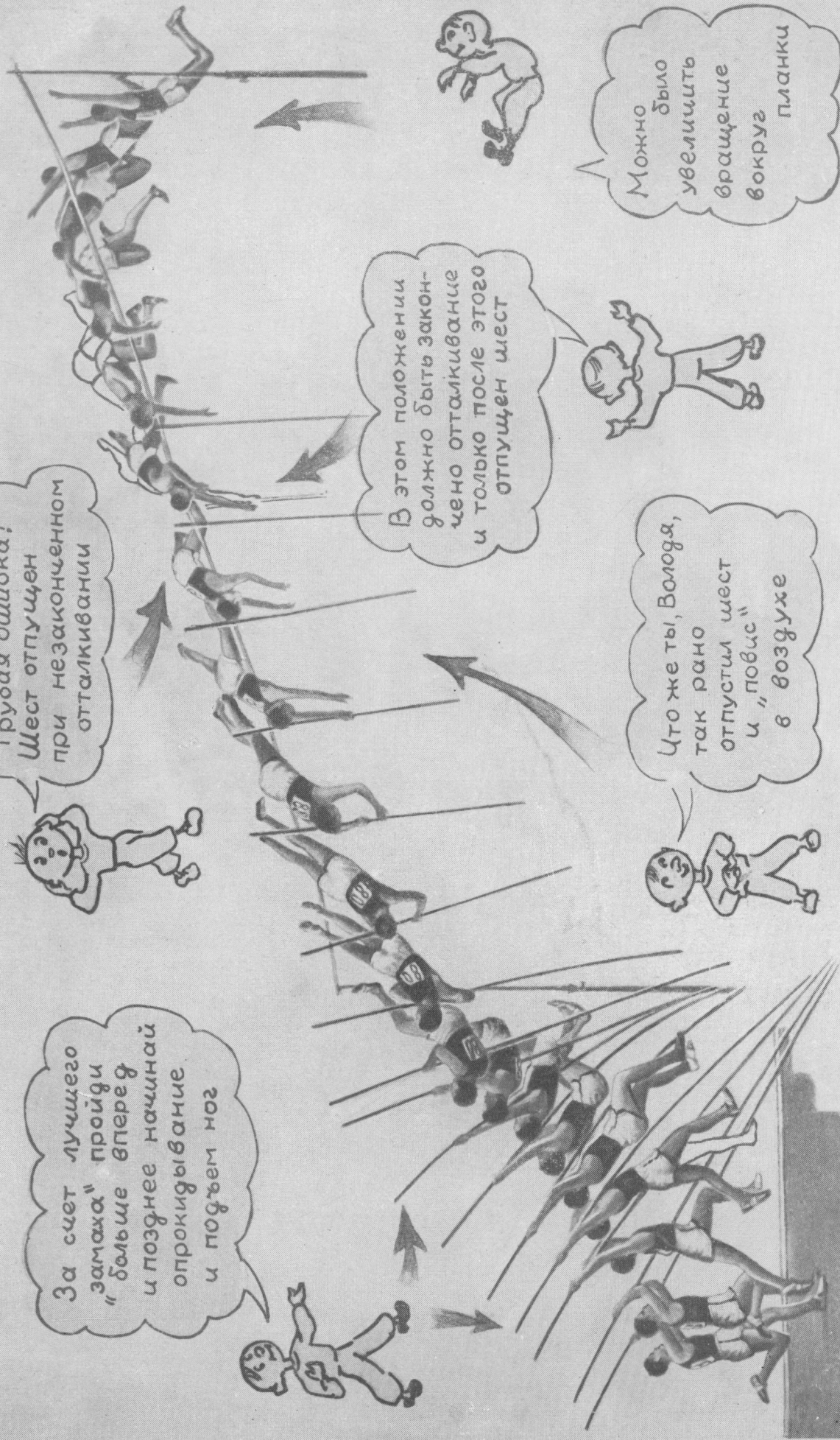
За счет лучшего
"замаха" пройди
"больше вперед
и позднее начни
опрокидывание
и подъем ног

Грубая ошибка!
Шест отпущен
при незаконченном
отталкивании

В этом положении
должно быть закон-
чено отталкивание
и только после этого
отпущен шест

Что же ты, Володя,
так рано
отпустил шест
и "повис"
в воздухе

Можно было
увеличить
вращение
вокруг
планки



ПРЫГАЕТ ИГОРЬ ПЕТРЕНКО

Мог прыгнуть 4,80,
а прыгнул 4,50

Быстрее и выше
поднимай ноги

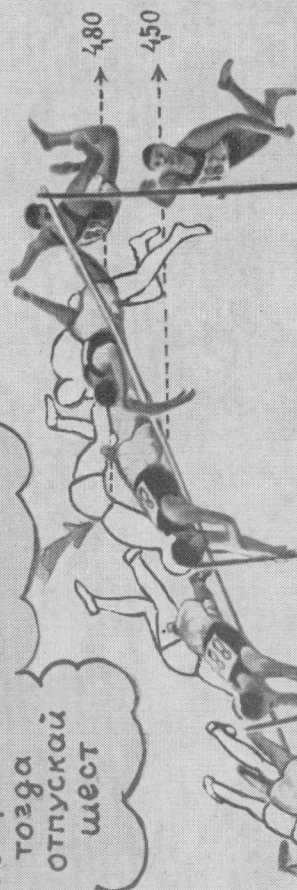
Взмахнув левой рукой,
выпрямляй правую и
тогда
отпускай шест

Еще стремительнее
грудью
вперед-вверх

Вот здесь, Игорь,
надо бы согнуться,
а ты делаешь
наоборот

Быстрее опускай
правое бедро

Лучше
упасть
на спину,
чем сбить
планку
ранним
приземлением



содержание тренировочных занятий Варанаускаса в последнюю неделю перед рекордным толчком ядра в Москве во время матча Великобритания — СССР. Приводим выдержку из дневника его тренировки.

30 июля. Разминка 20 мин. Толкание ядра: с места 12 раз и со скачка 15 раз (лучший толчок около 18 м). Метание диска с места 6 раз. Упражнения со штангой: жим стоя 6 весов от 60 до 95 кг по 2—3 раза в одном подходе; жим лежа 5 весов от 60 до 110 кг по 2—3 раза в одном подходе, затем быстрые выжимания с весом 60 кг; рывок 4 веса от 70 до 95 кг по 3—5 раз в одном подходе, затем быстрые рывки с весом 60 кг; толчок 5 весов от 80 до 120 кг по 3—4 раза в одном подходе, затем быстрые толчки вперед с весом 100 кг 4 раза; приседания со штангой весом 130, 140, 150 и 160 кг по 2—3 раза. Бег прыжками 5×100 м. Кружение туловища с гирей 40 кг, 4 подхода. Заключительный бег 2 мин.

31 июля. Отдых.

1 августа. Разминка 20 мин. Толкание ядра: с места 8 раз и со скачка 20 раз, из них 8 толчков в полную силу (лучший результат 17,50). Беговые упражнения и бег с ускорением 3×50 м. Метание диска с места и с поворотом 18 раз. Прыжки вверх с доставанием веком рукой 20 раз.

2 августа. То же, что и 30 июля.

3 августа. Игра в волейбол 1 час.

Упражнения со штангой: жим 90 кг, рывок 60 кг и толчок 100 кг по 2 раза.

4 августа. Отдых.

5 августа. Разминка 10 мин. Упражнения со штангой: жим стоя 80 кг по 3 раза в два подхода; жим лежа 80 кг по 5 раз в два подхода; рывок 70 кг 2 раза; приседания 100 кг по 5 раз в два подхода. Имитация толкания ядра. Волейбол 10 мин.

6 августа. Матч по легкой атлетике Великобритания — СССР. Рекорд СССР 17,99 (худший толчок 17,20).

Этот рекордный толчок Варанаускас сделал после того, как в 1959 г. он провел 175 тренировочных занятий, участвовал в 10 крупных соревнованиях и сделал около 3 тысяч толчков ядра с места и со скачка. Кроме того, он поднял на штанге в сумме 900 т, сделал 7 тысяч отталкиваний в прыжках, большое количество приседаний и выпрыгиваний с отягощением и 300 пробежек на скорость на отрезках от 30 до 75 м.

Хочется привести два случая, характеризующие спортивное трудолюбие Варанаускаса, являющегося одним из «секретов» его успехов.

Мне пришлось быть свидетелем того, как во время выезда на соревнования в Берлин в марте 1958 г. он не пропустил ни одного дня без тренировки. Даже в утро отъезда из Берлина домой и в первый же час после переезда границы он сумел найти время для проведения занятий.

— Не менее характерен и другой случай в том же году, когда Варанаускас по пути из Каунаса в Тбилиси на первенство СССР сумел провести серьезную тренировку при остановке в Москве, а в последующие дни в пути ежедневно находил возможность упражняться до 3 раз в день. Как известно, во время соревнований в Тбилиси он толкнул ядро на 17,81, превывсив этим прежний рекорд СССР.

Нужно отметить, что систематические занятия Варанаускаса со штангой и привычка к работе такого характера позволяют ему применять эти упражнения даже в последних занятиях перед соревнованиями, хотя и в значительно меньшем объеме.

Адольфасу Варанаускасу исполнилось 25 лет — возраст далеко не предельный для роста спортивных результатов, особенно в метаниях. В толкании ядра он придерживается правильной технической основы. Дальнейшее совершенствование его техники будет в значительной мере связано с поисками путей повышения скорости выталкивания ядра. В связи с этим Варанаускасу потребуется еще выше поднять уровень физической подготовленности, особенно силы. Именно от этого, главным образом, будет зависеть дальнейший рост его результатов в толкании ядра.

Д. МАРКОВ,
заслуженный тренер

Первая в стране

В г Львове на стадионе Института физической культуры силами студентов и преподавателей кафедры легкой атлетики сооружена первая в Советском Союзе 200-метровая прямая беговая дорожка. Дорожка вписана в основную стометровку, общая длина ее 215 м при ширине 5 м. Таким образом, на ней могут одновременно стартовать четыре спортсмена.

В конце мая дорожка была опробована на соревнованиях, а до этого в тренировке спринтеров и многоборцев. Отзывы участников о дорожке как о тренировочном средстве весьма обнадеживающие.

Большинство атлетов говорит, что при беге на 200 м по прямой с первых же шагов создается настроение на бег с полной скоростью на всей дистанции. Здесь перед бегуном находится нечто цельное, а отсюда настройка на преодоление пространства в один прицел. На обычной же дорожке, как бы сознательно бегун ни подходил к тренировочной работе, он поневоле делит дистанцию на две части — бег по повороту и бег по прямой. По повороту обычно пробегают с некоторым холодком, т. е. не в полную силу. В итоге получается пробегание 200-метровой дистанции в два приема, что никак не способствует выработке скоростной выносливости. В то же время спортсмены, тренирующиеся на 200-метровой дорожке, заявляют, что уже на первых 150—160 м они получают такую нагрузку в скоростном беге, которой трудно добиться на обычной дорожке.

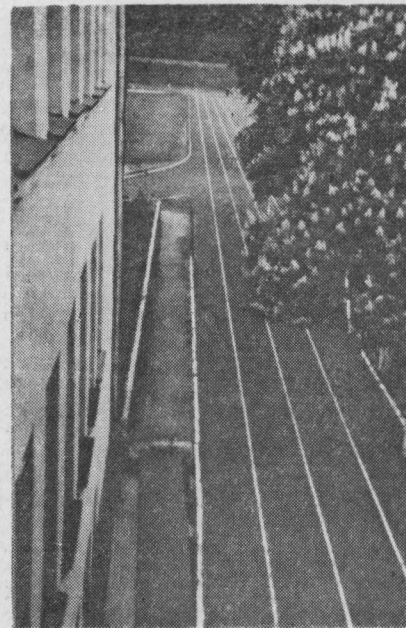
Первые соревнования в беге на 200 м показали, что спринтеры значительно улучшают свои показатели (в беге на 200 м с/б у В. Валихина 24,8, а при беге с поворотом 25,3). Однако главное не в том, что лучший результат можно показать на прямой дорожке. Речь идет о том, что с применением в тренировке бега на длинные отрезки по прямой с относительной большой скоростью появляется широкая возможность совершенствовать скоростную выносливость спринтеров и легкоатлетов других специальностей.

Рекомендуя бег по 200-метровой прямой как мощное средство тренировки, мы ни в коем случае не рекомендуем отказываться от общепринятых методов и средств.

Новой дорожкой могут пользоваться для подготовки и бегуны на 400 м. Здесь они имеют возможность варьировать бег на 400 м с двумя поворотами и с одним поворотом (200 м по прямой + 100 м по повороту + 100 м по прямой). Последнее поможет быстро ликвидировать недостаток наших бегунов — пробегание первой половины 400-метровой дистанции с недостаточной скоростью. На нашей дорожке можно переходить с бега по прямой на бег в гору или под уклон, так как рядом под незначительным углом в направлении бега по прямой расположена наклонная беговая дорожка.

Наш стадион расположен в живописной местности: рядом лес, поля, холмы, недалеко шоссе и дороги любого профиля. Он оборудован гимнастическими снарядами, оснащен тяжелоатлетическим инвентарем. Здесь же расположен спортивный зал размером 50×22 м со специальным грунтом, позволяющим бегать и прыгать в туфлях с шипами. Все это делает стадион ценнейшей базой для подготовки легкоатлетов.

Д. ОББАРИУС



Общий вид 200-метровой беговой дорожки

РАЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЛЕГКОАТЛЕТА

В настоящее время из 18 мировых рекордов в беге на короткие и средние дистанции, прыжках и метаниях у мужчин 16 принадлежат зарубежным атлетам. Советским спортсменам необходимо в ближайшее время превзойти такие выдающиеся достижения, как 10,1 в беге на 100 м, 19,30 в толкании ядра, 8,13 в прыжках в длину, 3,36,0 в беге на 1500 м и т. д., иначе задача завоевания мирового первенства в легкоатлетическом спорте практически не будет решена.

Каковы же причины отставания наших легкоатлетов? Большая часть статей, методических пособий, диссертаций посвящается сейчас анализу техники и методов обучения. В то же время мало внимания уделяется вопросам повышения функциональных возможностей организма спортсмена. Правильно ли это? Думается, что будущие рекордные достижения советских легкоатлетов прежде всего зависят от создания более рациональных методов тренировки, направленных в первую очередь на дальнейшее совершенствование двигательных качеств спортсмена, что неизбежно повлечет за собой модернизацию современной техники.

Вопрос о рациональных методах повышения мышечной силы легкоатлета занимает центральное место в проблеме развития основных физических качеств. Обратимся к зависимости силы человека от величины его мышечной массы. На примере выдающихся тяжелоатлетов мира можно наглядно убедиться в том, что по мере увеличения массы уменьшается относительная сила, т. е. сила на единицу веса ($\frac{\text{вес штанги}}{\text{вес атлета}}$). Абсолютная сила атлета определяется величиной поднимаемого груза. Величина весо-ростового индекса, т. е. отношение веса человека к его росту, косвенно отражает степень развития мышечной массы людей различного роста и веса.

Таким образом, по мере увеличения веса мышечной массы человека растет его абсолютная сила, однако относительная сила находится в обратно пропорциональной зависимости с весо-ростовым индексом, т. е. чем больше степень развития мышечной массы, тем меньше относительная сила. Это положение находится в известном противоречии с общепринятой точкой зрения о том, что сила человека, помимо ряда факторов, определяется физиологическим поперечником мышц.

Отсюда можно сделать заключение, что всякое увеличение мышечной массы в результате тренировки приводит к падению относительной и повышению абсолютной силы спортсмена. В каких же видах легкой атлетики преимущественное значение имеет абсолютная сила спортсмена и в каких относительная? Ответ на этот вопрос дает сравнительный анализ степени развития мышечной

массы у выдающихся бегунов, прыгунов и метателей (табл. 1).

Расчет веса тела на 1 см роста показывает, что все выдающиеся бегуны и прыгуны мира в сравнении с метателями имеют крайне малую величину весо-ростового индекса, иначе говоря, степень развития мышечной массы у них не велика. Из этого следует, что в беге и прыжках преимущественное значение имеет относительная сила, в метании — абсолютная. Убедительным подтверждением этого может служить сравнение рекордных результатов в отдельных контрольных упражнениях, косвенно характеризующих относительную и абсолютную силу, у толкателя ядра В. Ложилова, спринтера Э. Озолина, рекордсмена Европы в прыжках в длину И. Тер-Ованесяна и рекордсмена мира в тройном прыжке О. Федосеева (табл. 2).

Как показывают приведенные данные, в толкании ядра можно добиться весьма значительных результатов, не обладая высоким уровнем относительной силы. Совершенно очевидно, что у выдающихся бегунов и прыгунов, которые в течение многих лет сохраняют один и тот же вес, увеличение относительной силы, называемой в практике «взрывной», происходит в основном за счет улучшения нервной регуляции мышечной деятельности, за счет образования условных рефлексов, позволяющих лучше мобилизовать все функциональные возможности мышц. Некоторое значение при этом имеет также изменение химического состава мышц. У метателей при росте веса мышечной массы абсолютная сила увеличивается не только за счет совершенствования нервно-мышечной координации («взрывной» силы), но и за счет улучшения свойств самого мышечного аппарата (увеличения площади поперечного сечения мышц).

Вероятно, в будущем все выдающиеся достижения и мировые рекорды в беге

и прыжках будут принадлежать стройным, худощавым, преимущественно большого роста атлетам, имеющим благодаря такой конституции огромный запас относительной силы. В метаниях будут прогрессировать гиганты весом 125—150 кг, имеющие значительное преобладание массы над ростом, что в итоге даст им колоссальный потенциал абсолютной силы. В связи с этим режим силовой тренировки и режим питания современного бегуна, прыгуна и метателя должен планироваться на принципиально различной основе, ибо все то, что содействует увеличению веса мышечной массы, полезно метателю и вредно специализирующемуся в беге и прыжках.

Исходя из этого, мы полагаем, что было бы разумно объединить все силовые упражнения в две группы: упражнения, направленные преимущественно на развитие относительной силы, и упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

Показательно, что за последние 20—25 лет эволюция режима силовой тренировки легкоатлета претерпела принципиальные изменения. Было время, когда специалисты спорта, теоретики и ведущие тренеры считали, что штанга — ядро для легкоатлета. Основным средством развития силы были метания, бег, прыжки. Однако шли годы, менялись взгляды, и в настоящее время силовая тренировка с отягощением, особенно со штангой, прочно заняла свои позиции в общей системе силовой подготовки легкоатлета.

Относительно оптимальной величины веса отягощений и сейчас имеются противоречивые точки зрения. От ряда научных работников, отдельных тренеров еще можно услышать высказывания о вреде упражнений со штангой большого веса, особенно для спринтера и прыгуна. Однако практика тренировки выдающихся советских и зарубежных лег-

Таблица 1

Соотношение веса и роста у выдающихся легкоатлетов мира

Фамилия	Страна	Вид легкой атлетики	Результат	Рост, см	Вес, кг	Вес рост, г/см
В. Уильямс	США	100 м	10,1	172	75	435
А. Мэрчисон	"	100 м	10,1	162	65	401
Л. Кинг	"	100 м	10,1	180	64	355
Б. Морроу	"	100 м	10,2	186	75	403
Д. Зим	"	200 м	20,0	190	85	447
Г. Дэвис	"	400 м с/б	49,5	183	77	420
Р. Моэнс	Бельгия	800 м	1.45,7	178	70	393
Г. Эллиот	Австралия	1500 м	3.36,0	181	66	364
В. Куц	СССР	5000 м	13.35,0	173	71	410
Д. Оуэнс	США	Длина	8,13	177,5	80	457
Ю. Степанов	СССР	Высота	2,16	183	72	393
О. Ряховский	"	Тройной	16,56	174	70	402
Д. Брэгг	США	Шест	4,81	190	90	473
Д. Лонг	"	Ядро	19,66	193	126	652
П. О'Брайен	"	Ядро	19,30	191	115	602
И. Скобла	Чехословакия	Ядро	18,47	186	112	602
Р. Бябка	США	Диск	57,96	198	120	606
Г. Коннолли	"	Молот	68,92	184	105	570
М. Кривонос	СССР	Молот	66,80	189	105	555

Соотношение абсолютной и относительной силы у сильнейших легкоатлетов страны

Фамилия	Рост, см	Вес, кг	Вес рост, г/см	Абсолютная сила			Относительная сила				
				штанга			длина с места	тройной с места	высота	30 м	100 м
				рывок	толчок	присед					
В. Лоцилов	190	124	625	105	140	170	2,82	7,50	1,55	4,1	12,3
Э. Озоли	183	70	382	70	90	—	3,08	9,32	1,80	3,7	10,3
И. Тер-Ованесян	186	76	408	73	100	—	3,06	9,42	2,00	3,7	10,5
О. Федосеев	185	82	443	75	115	120	3,28	10,09	1,90	3,8	10,7

коатлетов О. Ряховского, И. Кашкарова, В. Сухарева, М. Уайтфилда, Д. Лонга и других доказывает совершенно обратное.

По-видимому, наиболее характерным для любого силового упражнения, направленного на приобретение «взрывной» силы, будет мгновенное проявление максимальных нервно-мышечных усилий в короткое время. Вряд ли можно согласиться с многочисленными рекомендациями современной методической литературы, что легкоатлету для увеличения своей «взрывной» силы необходимо совершать многократные скоростные подъемы штанги малого и среднего веса (до 8—10 подъемов в одном подходе). Вероятно, более целесообразной будет скоростная тренировка с минимальным количеством повторений в одном подходе, с весом, близ-

ким к предельному, и с предельным весом (темповые движения — толчок, рывок).

В методической литературе считается общепризнанным, что для увеличения мышечной массы необходимо выполнять силовые упражнения с отягощением малого и среднего веса до отказа. Однако все сильнейшие тяжелоатлеты мира, имеющие огромную абсолютную силу, применяют медленные силовые движения с отягощением большого веса, в которых участвуют большие группы мышц, и с небольшим количеством повторений в одном подходе. Так, например, любимым упражнением П. Андерсона (вес 160 кг) было приседание со штангой на плечах, Д. Хэлбурна (140 кг) — жим лежа, Б. Рэндэлла (182 кг) — наклоны со штангой на плечах и т. д. Очевидно, что для более эффективного роста мы-

шечной массы и абсолютной силы необходимо постоянное возрастание весовой нагрузки, а не увеличение числа повторений.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что представители всех видов легкой атлетики, и в особенности бегуны на короткие и средние дистанции, прыгуны и метатели, должны стремиться к увеличению относительной силы. Наиболее рациональный метод увеличения относительной силы — кратковременная скоростная работа с проявлением максимальных нервно-мышечных усилий. С целью же увеличения веса мышечной массы, что полезно метателям, целесообразна медленная работа с большими весами и небольшим количеством повторений в одном подходе (до 3—5 раз).

В. ЧУДИНОВ

НА ДИСТАНЦИЯХ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Спортивная ходьба весьма популярна в нашей стране. Неслучайно, что в таблицах мировых и европейских рекордов по ходьбе наибольшее число достижений принадлежит советским спортсменам. Ведь сотни и тысячи легкоатлетов в различных концах страны увлекаются этим интересным видом легкой атлетики.

Спортивный сезон 1959 г. прошел под знаком дальнейшего наступления советских скороходов на мировые рекорды. Примеру Анатолия Егорова, установившего в июле мировые рекорды на дистанции 30 км и в двухчасовой ходьбе, последовали вскоре и другие легкоатлеты — Владимир Голубничий, Григорий Паничкин и Михаил Лавров.

Особенно «урожайным» было состоявшееся в Одессе в середине сентября всесоюзное первенство спартаковцев. 15 сентября 11 скороходов приняли старт на 20 000 м по дорожке стадиона. Первым линию финиша пересек легкоатлет из украинского города Сумы 23-летний Владимир Голубничий, прошедший дистанцию за 1 : 26.13.2. Он не в первый раз улучшает рекорд мира и страны в этом виде легкой атлетики, являясь опытным и техничным скороходом.

Приводим хронологию мирового рекорда в ходьбе на 20 км:

1 : 39.22,0 Н. Петерсон (Дания)	1918
1 : 39.20,4 А. Валенте (Италия)	1926
1 : 38.53,2 А. Саллегари (Италия)	1926
1 : 37.42,2 Д. Павези (Италия)	1927
1 : 36.34,4 А. Валенте (Италия)	1930
1 : 34.26,0 Я. Далмиш (Латвия)	1933
1 : 32.28,4 Д. Микаэльссон (Швеция)	1942
1 : 30.26,4 Й. Долежал (Чехословакия)	1953
1 : 30.02,8 В. Голубничий (СССР)	1955

1 : 28.45,2 Л. Спириин (СССР)	1956
1 : 27.58,2 М. Лавров (СССР)	1956
1 : 27.38,6 Г. Паничкин (СССР)	1958
1 : 27.05,0 В. Голубничий (СССР)	1958
1 : 26.13,2 В. Голубничий (СССР)	1959

По ходу соревнований на 20 000 м Владимир Голубничий показал результат 1 : 04.33,8 на отрезке 15 000 м, что выше официального рекорда мира и страны советского спортсмена Л. Спирина (1 : 05.18,0). Однако, как известно, сейчас мировые рекорды не фиксируются на дистанциях короче 20 000 м. Поэтому достижение В. Голубничего не может быть признано мировым рекордом.

Такая же участь постигла и отличное достижение в ходьбе на 10 000 м Григория Паничкина, показанное также на состязаниях спартаковцев в Одессе, — 41.35,0. Этот результат выше официального рекорда мира, принадлежащего ему же (42.18,3).

Еще два мировых рекорда было установлено 16 сентября в Грозном, где шесть скороходов приняли старт на 50 000 м (по дорожке стадиона). Спортсменам предстояло пройти 125 (!) кругов. Небезынтересно отметить, что подобные соревнования проводятся в нашей стране во второй раз. Впервые в Советском Союзе ходьба по дорожке стадиона на 50 000 м была проведена на московском стадионе «Динамо» 23 августа 1958 г. и увенчалась установлением четырех рекордов мира на различные дистанции.

На состязаниях в Грозном уже на промежуточном финише на 30 миль воронежский спортсмен Михаил Лавров сумел превзойти рекорд мира на эту дистанцию, принадлежащий москвичу С. Лобастову,

показав результат 4 : 02.04,6, 50-километровую дистанцию он закончил за 4 : 11.18,6, также улуччив мировой рекорд С. Лобастова.

Как же выглядят таблицы роста мировых рекордов на эти две дистанции?

30 миль	
4 : 29.31,8 Х. Уайтлок (Великобритания)	1935
4 : 24.54,2 Ф. Корнет (Франция)	1942
4 : 21.38,2 Д. Юнггрен (Швеция)	1951
4 : 21.12,6 А. Рока (Венгрия)	1952
4 : 21.11,0 Д. Юнггрен (Швеция)	1953
4 : 20.10,6 А. Рока (Венгрия)	1955
4 : 16.14,8 М. Скромт (Чехословакия)	1956
4 : 12.03,4 Л. Моц (Чехословакия)	1956
4 : 07.11,0 С. Лобастов (СССР)	1958
4 : 02.04,6 М. Лавров (СССР)	1959
50 000 м	
4 : 34.03,0 П. Зиверт (Германия)	1924
4 : 32.52,0 Д. Юнггрен (Швеция)	1951
4 : 31.21,6 А. Рока (Венгрия)	1952
4 : 29.58,0 Д. Юнггрен (Швеция)	1953
4 : 27.28,4 Л. Моц (Чехословакия)	1955
4 : 26.05,2 М. Скромт (Чехословакия)	1956
4 : 21.07,0 Л. Моц (Чехословакия)	1956
4 : 16.08,6 С. Лобастов (СССР)	1958
4 : 11.18,6 М. Лавров (СССР)	1959

В заключение следует отметить, что в соответствии с решением ИААФ не регистрировать рекордов по ходьбе на дистанции короче 20 000 м Федерация легкой атлетики СССР распространила это ограничение и на всесоюзные рекорды. Таким образом, достижение Григория Паничкина на 15 000 м — 1 : 04.22,0, показанное им 1 ноября 1959 г. в Сталинабаде, как и результат Владимира Голубничего на эту дистанцию, достигнутый в Одессе, не будут признаны в качестве рекордов страны.

О. ВОЛОДИН

ЗА НОВУЮ КЛАССИФИКАЦИЮ У ЮНОШЕЙ

ОБЗОР ОТКЛИКОВ НА СТАТЬЮ „ОБСУЖДАЕМ ВАЖНУЮ ПРОБЛЕМУ“

Статья преподавателя физического воспитания города Казани М. Пейсахова «Обсуждаем важную проблему», опубликованная в № 9 нашего журнала, вызвала многочисленные отклики читателей. Это показывает, что судьбы юношеского спорта глубоко волнуют преподавателей физического воспитания школ, тренеров, занимающихся с детьми, работников высших учебных заведений, добровольных спортивных обществ и просто любителей легкоатлетического спорта.

Все откликнувшиеся на статью согласны с М. Пейсаховым в том, что существующая спортивная классификация по легкой атлетике составлена без учета возможностей юных спортсменов, особенно детей младшего школьного возраста, и не стимулирует развитие этого вида спорта среди юношей. «Действительно, старая классификация по легкой атлетике тормозит рост юных легкоатлетов, — пишет старший тренер детской спортивной школы завода имени Дзержинского (Днепродзержинск) П. Коршун. — Предложение М. Пейсахова поддержат все тренеры, работающие с юными легкоатлетами».

Об этом же говорит тренер детской спортивной школы Васильевостровского района Ленинграда Б. Лурье: «Спортивная классификация призвана к тому, чтобы стимулировать рост спортивного мастерства и массовости спорта. А нормами существующего юношеского разряда овладевают лишь немногие юноши. Малая доступность разрядных норм дезориентирует начинающих, способствует большому отсеву занимающихся. Высокие нормы юношеского разряда непосильны для детей младшего и среднего школьного возраста. Поэтому назрела необходимость скорейшего введения в спортивную классификацию трех юношеских разрядов, уже давно существующих в других видах спорта».

Преподаватели детской спортивной школы Андижана Ильинцев и Артамонов пишут по этому поводу: «По существующей сейчас классификации в баскетболе, волейболе, гимнастике юноши и девушки могут получить первый, второй или третий разряд. Иное положение в легкой атлетике. Здесь можно получить лишь юношеский разряд, нормативы которого одинаковы и для двенадцатилетнего и для восемнадцатилетнего учащегося. Правильно ли это? Думается, что нет. Поэтому мы поддерживаем предложение М. Пейсахова о делении разрядных норм для юношей и девушек на три категории».

Таким образом, предложение М. Пейсахова ввести в новую классификацию вместо одного три юношеских разряда, соответствующих трем возрастным группам учащихся — младшей, средней и старшей, встретило единодушную поддержку.

МОЖНО ЛИ СНИЖАТЬ ТРЕБОВАНИЯ К ЮНОШАМ?

Однако, соглашаясь в принципе с предложениями, высказанными в статье «Обсуждаем важную проблему», большинство авторов писем высказывают ряд серьезных критических замечаний по поводу предложенного М. Пейсаховым проекта спортивной классификации. Прежде всего, по мнению большинства, в проекте занижены требования для юношей. Напомним, что М. Пейсахов предлагал для первого юношеского разряда нормативы значительно ниже третьего разряда спортивной классификации для взрослых.

Преподаватели физической подготовки Тульского Суворовского военного училища В. Шабуров и В. Яхонтов пишут: «Практика нашей работы показывает, что после нескольких лет тренировки многие юноши вплотную подходят ко второму разряду взрослых. Если взять другие виды спорта, такие, как гимнастика, бокс, баскетбол, волейбол, фехтование, то и там первый юношеский разряд соответствует примерно второму мужскому. Поэтому мы предлагаем для первого юношеского разряда установить нормативы между вторым и третьим разрядами взрослых».

В соответствии с этим Шабуров и Яхонтов предлагают свой проект спортивной классификации, в котором для первого юношеского разряда предусматриваются, например, такие нормативы: 100 м — 11,6, 200 м — 24,0, 800 м — 2.08,0, длина — 6,00, высота — 1,65, толкание ядра (7 кг 250 г) — 12,00 и т. д.

А вот что пишет тренер Центральной детской спортивной школы Баку Н. Рагимов: «Назовите мне хоть одного юношу, который с гордостью носил бы значок первого юношеского разряда, если для его получения достаточно показать результат ниже третьего взрослого. Стоит ли городить огород, если, легко добившись результата первого юношеского разряда, юноша вновь окажется перед неприступным барьером разрядов для взрослых».

Н. Рагимов предлагает иметь четыре юношеских разряда, причем нормативы четвертого разряда должны быть до-

ступны детям 13—14 лет, занимавшимся легкой атлетикой не менее года, нормативы третьего разряда — подросткам 15 лет, второго — 15—16 лет, и, наконец, нормативы первого разряда должны быть доступны легкоатлетам 17—18 лет и быть выше нормативов второго разряда взрослых. В соответствии с этим для первого юношеского разряда нужно установить, например, такие нормативы: 100 м — 11,2, 200 м — 23,2, 800 м — 2.00,0, высота — 1,80, длина — 6,60 и т. д.

Однако часть авторов писем соглашается с предложением М. Пейсахова сделать первый юношеский разряд доступным широкой массе юношей и девушек, включив в него нормативы более легкие, чем нормативы не только второго, но и третьего разряда взрослых. Эту точку зрения поддерживают А. Александров, Ю. Котюк и А. Фролов (Ленинград), В. Клыжук (Челябинск), П. Коршун (Днепродзержинск), Ильинцев и Артамонов (Андижан) и некоторые другие.

Нам кажется, что представители как той, так и другой точки зрения по-своему правы. Если нормативы первого юношеского разряда должны быть доступны не только единицам, но и многим молодым спортсменам, то они и не должны быть слишком легкими. Получение значка первого юношеского разряда должно быть связано с преодолением немалых трудностей. Кроме того, нельзя забывать, что многие сильнейшие спортсмены мира показывали результаты, близкие к мировым рекордам, в то время, когда им было не больше 17—18 лет (Эллиот, Лонг и т. д.).

О том, как примирить эти две точки зрения и найти «золотую середину», следует серьезно подумать составителям новой классификации. Некоторые авторы предлагают создать три юношеских разряда в каждой возрастной группе (Клыжук, Челябинск), с тем чтобы юноша или девушка 17—18 лет могли сдать нормативы одного из юношеских разрядов в зависимости от своей подготовленности.

НЕ ЗАБЫВАТЬ О МНОГООБРАЗНОСТИ

Большое внимание авторы писем уделяют всесторонней, многоборной подготовке легкоатлетов, справедливо критикуя М. Пейсахова за недостаточное внимание к этому вопросу.

«М. Пейсахов возражает против узкой специализации начинающих юных легкоатлетов, а вместе с тем, считает, что

присвоение юношеского разряда должно производиться, как и у взрослых спортсменов, путем выполнения нормы в одном из видов легкой атлетики», — пишет Б. Лурье (Ленинград) и предлагает в качестве условия для присвоения третьего юношеского разряда выполнение двух зачетных видов, одним из которых обязательно должно быть многоборье. Для второго разряда он считает необходимым выполнение нормативов также в двух видах, а для первого — в одном виде, но на двух соревнованиях.

Примерно к этому же сводится предложение Ю. Котюка и А. Фролова. «Предлагаем присваивать третий юношеский разряд при обязательном выполнении нормативов в трех видах и второй юношеский разряд — в двух различных видах (бег — прыжок, бег — метание, прыжок — метание). Первый юношеский разряд следует присваивать только спортсменам второго юношеского разряда, но уже при выполнении одной нормы. Такие требования будут способствовать всестороннему развитию юных спортсменов и исключат возможность натаскивания на разряд».

Детальному обсуждению подверглись предложенные М. Пейсаховым многоборья. Многие преподаватели и тренеры предлагают увеличить количество многоборий. Так, Б. Лурье считает необходимым ввести в классификацию, помимо пятиборья и троеборья, шестиборье (100 м, 500 м, длина, высота, ядро и диск), международное пионерское многоборье (60 м, длина, высота, граната или хоккейный мяч) и несколько троеборий для детей среднего и младшего школьного возраста.

В классическом пятиборье для девушек М. Пейсахов предлагает заменить бег на 80 м с барьерами метанием копья. Большинство авторов писем возражает против этого и считает, что барьерный бег, как один из наиболее трудных для освоения видов легкой атлетики, обязательно должен оставаться составной частью многоборья.

Много интересных замечаний было высказано о характере и трудности отдельных классификационных норм. В первом юношеском разряде (т. е. для юношей старшего возраста) максимальной дистанцией предложено считать бег на 800 м и кросс на 1 км (Рагимов, Лурье и др.). В третьем разряде (для детей 13—14 лет) рекомендуется оставить лишь бег на 60 м, исключив 100 и 200 м. Норматив в беге на 400 м у девушек сохранить лишь для старшего возраста.

Высказываются пожелания в барьерном беге на 110 м наряду с уменьшением высоты барьеров до 91,4 см сократить расстояние между ними до 8,75 м. Для малышей установить дистанцию не 80, а 55—60 м с высотой барьеров 66—70 см и расстоянием между ними 7,2—7,5 м (Ильинцев, Артамонов, Лурье и др.). Некоторые авторы предлагают ввести для старших юношей норматив в барьерном беге на 200 м (Рагимов, Котюк, Фролов).

Предложения М. Пейсахова о нормативах в прыжках и об уменьшении веса снарядов в целом не встречают возражений. Некоторые авторы писем (Александров, Ленинград) предлагают

включить в классификацию для всех возрастных групп прыжки с места в длину, высоту и тройной.

Несколько своеобразную позицию занял П. Коршун (Днепродзержинск), который является сторонником раннего изучения детьми спортивной техники. Он считает, например, что для младшего школьного возраста (третьего разряда) необходимо иметь нормативы по прыжкам с шестом и в тройном 2,20 и 9,50. Он предлагает также ввести для всех возрастных групп нормативы по спортивной ходьбе.

Некоторые тренеры и преподаватели утверждают, что переход к снарядам меньшего веса, уменьшенным дистанциям бега и более низким барьерам не должен исключать возможности для наиболее подготовленных юношей сдавать нормы на обычных дистанциях и пользоваться снарядами для взрослых. Так, Шабуров и Яхонтов предлагают оставить в классификации для юношей ядро весом 7 кг 250 г и барьеры высотой 106 см. С их точки зрения, это облегчит юношам переход в группу взрослых.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Трудно отделить проблему спортивной классификации для юношей от других проблем юношеского спорта. В классификации как в зеркале отражается и методика нашей работы с детьми различного возраста и практика проведения соревнований для них. Вот почему М. Пейсахов в своей статье, помимо вопроса о классификации для юношей, поднял и другие важные вопросы, и в частности о программе и системе зачета на юношеских соревнованиях.

Высказываются по этому вопросу и товарищи, приславшие свои отклики на статью Пейсахова. Они справедливо считают, что программа юношеских соревнований должна быть составлена с учетом возрастных особенностей школьников и пересмотрена так же, как и спортивная классификация. Не только на школьных, городских и районных соревнованиях юноши и девушки должны пользоваться доступными им по весу снарядами и бегать на соответствующие их возрасту дистанции, но и на всесоюзных спартакиадах учащихся.

«Думается, что с введением новой классификации будет целесообразно проводить зачет на всесоюзных соревнованиях по юношескому разряду, который будет доступен большинству юных легкоатлетов — членов сборных команд республик и городов», — пишет Н. Рагимов. — Это устраним нервозность, создаваемую на юношеских соревнованиях непомерно высокими требованиями, и даст возможность молодому атлету свободно, без излишнего напряжения проявить свое спортивное мастерство и показать высокие результаты».

Многие работники юношеского спорта справедливо пишут о необходимости чаще организовывать соревнования для школьников и жалуются, что на местах руководители советов и спортивных

обществ забывают об этом. Вот что пишут преподаватели В. Шабуров и В. Яхонтов: «Суворовцам нашего Тульского училища с трудом удается участвовать в юношеских соревнованиях вне конкурса, которые организуются Горно и Облоно раз в год... Теперь, когда в спорте прошла перестройка руководящих органов, необходимо добиться, чтобы юношеские соревнования по легкой атлетике, интересные и увлекательные по разнообразной программе, проводились каждое воскресенье».

Отклики на статью М. Пейсахова показали, что назрел вопрос и о создании



Всесоюзная спартакиада учащихся. Забег юношей на 800 м

специальной переходной группы юношей 19—20 лет. «Что касается спортсменов 19—20 лет», — пишет А. Александров, — то их желательно выделить в отдельную возрастную группу, с тем чтобы они, в основном, соревновались между собой, но уже на тех дистанциях и теми снарядами, которыми пользуются взрослые спортсмены. Этой возрастной группе не надо запрещать участие в соревнованиях со взрослыми».

Еще дальше в этом вопросе идет Н. Рагимов, предлагая «отдельно проводить первенство Советского Союза для легкоатлетов 19—20 лет». По его мнению, это «позволило бы иметь большую группу спортсменов, составляющих резерв нашей легкой атлетики».

Проблемы юношеского спорта в последнее время обсуждались на страницах различных органов спортивной печати. В частности, по этому вопросу было опубликовано несколько статей в газете «Советский спорт». 30 октября в этой газете появилась статья С. Л. Аксельрода, подводящая итоги этому обсуждению.

*
*

Разговор о новой спортивной классификации для юношей надо продолжать. Редакция журнала «Легкая атлетика» ждет от своих читателей новых откликов по вопросам, поднятым в статье М. Пейсахова и в письмах, о которых мы рассказали в настоящем обзоре.



БОЛЬШИЕ СТАРТЫ

Конец летнего сезона 1959 г. для сельских спортсменов ознаменовался двумя крупными легкоатлетическими соревнованиями — IV Международными сельскими спортивными играми и всесоюзными соревнованиями легкоатлетов села.

Эти соревнования подвели итоги достижениям сельских спортсменов за последние годы.

Международные сельские спортивные игры являются большими традиционными соревнованиями по целому комплексу видов спорта: легкой атлетике, футболу, вольной борьбе и велоспорту. Проводятся игры по нечетным годам в одной из демократических стран. На этот раз они состоялись в Болгарии в г. Плевен (Плевна), который вошел в

По каждому виду легкой атлетики выставлялось по два участника, которые имели право выступать не более чем в двух видах программы, не считая эстафет. Победители в каждом виде и у взрослых, и у молодежи награждались золотыми, серебряными и бронзовыми медалями. Все страны-участницы, за исключением СССР, выступали взрослыми и молодежными командами, результаты которых шли в общий зачет.

Соревнования были проведены с 28 по 30 августа на благоустроенном стадионе имени Слави Алексиева, который расположен в прекрасном парке на окраине города. В течение всех дней соревнований стояла безветренная и

тическому матчу СССР — США. Состав команд был очень сильный — сюда входили чемпионы и рекордсмены стран. Например, в команде Румынии выступал З. Вамош, который позднее в Риме на матче 18 стран занял второе место в беге на 1500 м со временем 3.45,3. В команде Болгарии были чемпионы и рекордсмены страны: шестовик Х. Христов (4,45), толкатели ядра В. Иванов (16,80) и В. Асинович (14,69).

Борьба была исключительно упорной и напряженной. Все участники прекрасно знали, что советские спортсмены — одни из сильнейших, поэтому старались равняться по ним и бороться с ними. Почти каждый считал, что если он придет впереди своего соперника из СССР или сумеет удержаться за ним на финише, то ему обеспечена либо золотая, либо серебряная медаль. И надо сказать, что наши атлеты «не ударили в грязь лицом» и отлично поддержали честь советского спорта.

Всегда на больших международных соревнованиях зрители имеют своих «героев». В Плевене любимцами публики в первую очередь стали наши бегуны Иван Чернявский и Валентина Агафонова, которые в очень жаркую погоду показали высокие результаты. Из наших спортсменов большую симпатию зрителей завоевали также занявшие первые места метатель молота Ромуальд Клим, дискоболы Питер Шверкст из Латвии и Валентина Благостова, сельская учительница из села Красный Яр Томской области. Для этих дискоболов при правильной тренировке броски за 50 м будут обычными.

Очень хорошее впечатление произвело выступление легкоатлетов Кореянской Народно-Демократической Республики. Почти все спортсмены команды владеют спортивной техникой, достаточно тренированы и отличаются спортивным

задором и смелостью. Особенно поражает бег на 200 и 400 м Син Ким Дан. Ее результаты 25,4 и 55,9 говорят сами за себя. Наблюдая ее красивый и сильный бег, невольно думается, что в будущем сезоне время 24,0 на 200 м и 54,0 на 400 м будет для нее вполне доступным.

В итоге соревнований советские сельские спортсмены, участвуя во всех видах, за исключением метания копья у мужчин, завоевали 15 золотых медалей (8 мужчины и 7 женщины) и заняли первое место. Все высшие достижения игр прошлых лет, за исключением копья у мужчин и прыжков в высоту у женщин, были значительно улучшены.



В беге на 100 м на всесоюзных состязаниях сельских легкоатлетов первой линией финиша пересекла В. Агафонова (Николаев, «Колгоспник») — № 146

историю славянских народов благодаря тому, что здесь в Русско-турецкую войну 1887—1888 гг. русские войска, придя на помощь болгарским, разгромили турецкую армию и навсегда освободили болгарский народ от турецкого ига, длившегося 500 лет.

В спортивных играх приняли участие команды семи стран: СССР, Болгарии, Польши, Румынии, Венгрии, ГДР и КНДР. Соревнования проводились почти по всем видам легкой атлетики как у мужчин, так и у женщин. Особенностью этих соревнований было то, что в общий командный зачет от каждой страны были включены по отдельной программе девушки и юноши, не достигшие 20-летнего возраста.

очень жаркая погода, температура воздуха доходила до 40°. Дорожки и места для прыжков были сухие и сыпучие из-за недостатка воды.

Игры открылись торжественным парадом. Впереди колонн участников лучшие спортсмены каждой страны несли огромный транспарант со словами: «Труд — социализм — дружба».

Сразу же после парада прозвучали выстрелы стартера, и соревнования начались. Советская команда была хорошо подготовлена. Однако приходилось пожалеть о том, что некоторые наши лучшие сельские спортсмены, например А. Игнатъев, не могли участвовать в играх, так как готовились к легкоатле-

СЕЛЬСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

По просьбе болгарского комитета физкультуры и спорта советская команда, в которой, кроме легкоатлетов, были футболисты, борцы и велосипедисты, осталась на шесть дней в Болгарии. В течение этого времени советские спортсмены, разбившись на несколько групп, посетили по приглашению рабочих и колхозников десятки фабрик, заводов и кооперативов (колхозов). Затем для участия в показательных соревнованиях и для обмена опытом советская делегация выехала в города Попов и Торговищи. Везде нас встречали очень радушно и гостеприимно.

* * *

До осени нынешнего года таблица всесоюзных достижений сельских легкоатлетов, регистрируемых на состязаниях сельских спортсменов, была небогата высокими результатами. В некоторых видах — беге на 800 и 1500 м, на 110 м с барьерами, в прыжках в высоту и с шестом, в метании диска у мужчин и беге на 80 м с барьерами у женщин — они были даже на уровне второго разряда. Поэтому нет ничего удивительного в том, что старты сельских атлетов, проходившие недавно в Баку, ознаменовались массовым штурмом высших достижений спортсменов села. В первый же день состязаний в таблицу достижений было внесено пять поправок.

Задали тон прыгуны в высоту. Участники соревнований в этом виде В. Остапенко, В. Стеблюк (оба РСФСР) и Б. Рак (УССР) в этом году преодолели планку на высоте 1,95. И ни для кого не было неожиданностью то, что прежнее высшее достижение (1,85) улучшили сразу три спортсмена — В. Остапенко, Э. Лакомьяк (Молдавия) и Б. Рак, взявшие по 1,90. По числу попыток первенство завоевал В. Остапенко.

Высоким результатом порадовал в метании молота представитель Белоруссии Р. Клим. Он послал снаряд на 62,33, почти на 2 м превысив свое же достижение.

Успешная борьба шла и на беговых дорожках. В сильнейшем женском забеге на 800 м стартовала украинка Н. Тымчук. В нынешнем сезоне она уже имела результат международного класса — 2,08,2. Превысить его ей, правда, не удалось, но старое достижение (2,13,0) она улучшила на 2,5 сек. Отличное время — 2,11,6 — показала молодая латышская атлетка Б. Мигла.

С большим интересом ожидался финальные забеги в эстафетах 4 × 100 м. Еще в предварительных соревнованиях у женщин команда РСФСР в составе А. Мизгиревой, Ф. Казанцевой, Н. Веселовой, К. Захаровой внесла поправку в таблицу рекордов, финишировав за 48,3. Улучшить время в финале спортсменкам не удалось, но зато отличились их товарищи по коллективу. А. Игнатьев, Г. Васильев, Б. Криунов и Д. Добрынин были на финише с новым достижением — 42,2.

В последующие дни в таблицу высших достижений сельских спортсменов были внесены еще тринадцать поправок. Авторами их стали украинец П. Хоменко, пробежавший 800 м за 1,55,7, эстонец А. Лопато, который неожиданно выиграл состязание в беге на 110 м с барьерами со временем 15,2 у рекордсмена страны в барьерном беге на 200 м Б. Криунова (РСФСР), украинец А. Алябьев, прыгнувший тройным на 15,68.

Его земляк В. Грабарь, выступая в прыжках с шестом по программе десятиборья, преодолел планку на высоте 4,15. В. Ярас (Литва) метнул диск на 47,55, С. Трилис (Украина) толкнул ядро на 15,80, И. Торопкин (РСФСР) прошел 10 км за 44,39,8, а 20 км — за 1:31,19,0. Мужская команда Российской Федерации в эстафете 4 × 400 м показала время 3,17,9.

Не «отстали» и женщины. Украинка В. Агафонова улучшила достижение в беге на 100 м — 12,1 и на 400 м — 56,1, а ее землячка Л. Яковцева метнула диск на 45,65, А. Мизгирева (РСФСР) преодолела 80 м с барьерами за 11,4.

Кто же эти спортсмены, чьи фамилии украшают таблицу достижений? В. Агафонова — студентка Николаевского педагогического института, А. Лопато — инструктор сельского спортивного общества в Эстонии, В. Ярас — в Литве, Л. Яковцева — работник Центрального совета украинского «Колгоспника» и т. д. К сожалению, победителями соревнований сельских спортсменов стали не механизаторы, хлопкоробы и животноводы, а студенты вузов, работники аппарата сельских обществ.

Причина этого прежде всего кроется в положении о соревнованиях, которое разрешает городским атлетам выступать в стартах сельских спортсменов. Правда, число их ограничено — не больше трети команды, но если раньше, когда сельские добровольные общества были еще малочисленны, их выступление было в какой-то мере оправдано, то теперь оно нецелесообразно.

Еще в начале работы мандатной комиссии первенства поступил ряд сигналов о том, что руководители команды Украины ввели в ее состав ряд городских спортсменов, «сделав» их сельскими спортсменами. Мандатная комиссия (председатель Е. Н. Романов — сельский отдел ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР), по-видимому, с санкциями тов. Кузнецова, члена президиума ЦС Союза спортивных обществ и организаций, не стала разбирать эти сигналы, и более того, чтобы не выносить «сор из избы» отмахнулась от них.

Сейчас в сельских физкультурных коллективах выросло немало хороших атлетов. Примером могут служить братья Шамиль и Габиль Исмаиловы — колхозники сельхозартели имени Сталина Астрахан-Базарского района, Азербайджанской ССР. В прошлом году они впервые выступили на чемпионате сель-

ских атлетов республики, а сейчас уже превысили норматив второго разряда в беге на 1500 м. Тот же путь от новичка до спортсменки второго разряда прошла и эстонская копьеметательница Майе Клейн из сельхозартели Койт, Вильяндийского района.

Подобных примеров можно привести много. Они свидетельствуют о том, что на селе выросло немало способных спортсменов, которые вполне могут представлять сборные команды на всесоюзных соревнованиях. И нет никакой нужды приглашать на эти соревнования городских атлетов.

В последние годы в сельских коллективах воспитано немало хороших спортсменов. Однако отчетные старты, которые закончились победой команды



Победитель всесоюзных соревнований сельских легкоатлетов в метании молота Р. Клим (Горький, «Урожай»)

Украины, показали, что сдвиги еще незначительны. Так, состязания по прыжкам с шестом закончились победой представителя Молдавии Т. Мчедлишвили, довольствовавшегося весьма скромным результатом — 3,80. В этом виде первенство оспаривали атлеты только семи команд из тринадцати выступавших (коллективы Киргизии и Узбекистана не приехали в Баку). Факт этот уже сам по себе свидетельствует о том, что прыжки с шестом еще не везде в почете.

Слабые результаты были показаны в беге на 800 м у мужчин, где ни один из 34 участников не выполнил нормы первого разряда. Не могут похвалиться мастерством и спортсменки, выступавшие в прыжках в длину. Только Г. Безбородова (Украина) сумела перешагнуть перворазрядный рубеж, показав 5,83, но ей нет хорошей замены. Норма второго разряда была под силу лишь четырем атлетам из 31, а 12 участниц вообще не выполнили зачетного норматива (третий разряд). Не порадовали высокими

(Р) 6,98. **Тройной.** А. Алябьев 15,75; Д. Паратинский (Б) 15,24; Ж. Хроминский (П) 14,87. **Шест.** Х. Христов (Б) 4,35; В. Грабарь (СССР) 4,00; Ю. Грайчек (П) 3,80. **Диск.** П. Шквирст (СССР) 48,34; Э. Ульрих (ГДР) 47,42; Р. Ковсану (Р) 46,14. **Копье.** Х. Марьяно (П) 62,98; М. Дичев (Б) 62,30; Р. Потелка (П) 62,08. **Молот.** Р. Клим (СССР) 62,29; В. Иванов (Б) 52,82; Е. Ралло (СССР) 52,62. **Ядро.** В. Иванов 16,05; Х. Уусен (СССР) 15,50; Е. Ралло 14,98.

Женщины

100 м. Г. Безбородова (СССР) 12,1; Ф. Казанцева (СССР) 12,4; З. Корн (ГДР) 12,5. **200 м.** В. Агафонова (СССР) 24,9; Ф. Казанцева 25,7; В. Хеймовская (П) 25,9. **400 м.**



На состязаниях сильнейших сельских легкоатлетов страны в Баку. Забег на 800 м. Впереди победительница Н. Тымчук (Винница, «Колгоспник»)

результатами барьеристки, толкательницы ядра.

За спиной у сельских легкоатлетов многомиллионный резерв колхозной молодежи. Атлеты села имеют все необходимое для того, чтобы стать одними из сильнейших в стране. И добиться этого — почетная задача тренеров добровольных спортивных сельских обществ.

И. СЕРГЕЕВ,

заслуженный тренер,

А. РОЗЕНБЕРГ,

судья республиканской категории

Технические результаты международных сельских спортивных игр

Мужчины

100 м. В. Сальский (СССР) 10,7; И. Юсковяк (П) 10,8; Э. Григоре (Р) 11,0. **200 м.** И. Юсковяк 21,9; Э. Григоре 22,4 (в забеге 22,3); В. Сальский 22,7 (в забеге 22,2). **400 м.** П. Вернер (П) 49,1; Э. Григоре 49,7; В. Криунов (СССР) 50,4. **800 м.** З. Вамош (Р) 1,49; П. Вернер 1,53,4; С. Эхард (ГДР) 1,53,9. **1500 м.** З. Вамош 3,49,6; В. Пола (Р) 3,55,6; Ким Спи Ки (К) 3,56,4. **5000 м.** И. Чернявский (СССР) 14,32,6; В. Вантле (СССР) 14,57,2; Ким Сал Ки 15,07,8. **10 000 м.** И. Чернявский 30,37,4; В. Вантле 31,26,2; К. Анджей (П) 32,32,4. **110 м с/б.** В. Криунов 15,3; В. Рак (СССР) 15,3; Я. Медоварский (Б) 15,7. **4×100 м.** СССР — 43,2; Румыния — 43,9; Польша — 44,7.

Высота. Я. Медоварский 1,99; Т. Белчев (Б) 1,96; В. Рак 1,93. **Длина.** Р. Цонев (Б) 7,22; А. Алябьев (СССР) 7,17; Ж. Волену

В. Агафонова 55,7; Н. Тымчук (СССР) 57,9; Ф. Греческу (Р) 59,8. **800 м.** Н. Тымчук 2,08,2; Ф. Греческу 2,09,0; В. Юдина (СССР) 2,12,4. **80 м с/б.** З. Корн 11,8; Х. Калина (П) 11,8; А. Мизгирева (СССР) 12,1. **4×100 м.** СССР — 48,9; Польша — 51,6; Болгария — 53,7.

Высота. З. Корн 1,49; А. Боровик (СССР) 1,49; О. Гедон (СССР) 1,46. **Длина.** Г. Безбородова 5,96; М. Пандели (Р) 5,59; Н. Школьная (СССР) 5,58.

Диск. В. Благостова (СССР) 44,80; Л. Яковцева (СССР) 44,09; Е. Хайнриге (ГДР) 37,12. **Копье.** И. Иванова (Б) 44,92; Ю. Шерчик (П) 42,72; А. Росцупкина (СССР) 41,66. **Ядро.** Ц. Асенова (Б) 14,49; Л. Яковцева 13,91; К. Гергиева (Б) 12,55.

Условные обозначения: Б — Болгария, П — Польша, Р — Румыния, К — Корейская Народно-Демократическая Республика.

Технические результаты всевозможных соревнований сельских спортсменов

Мужчины

100 м. В. Сальский (УССР) 11,1; А. Лопато (Эст.) 11,1; А. Игнашев (РСФСР) 11,2. **200 м.** А. Игнашев 22,0; Г. Васильев 22,1; Д. Добрынин (все РСФСР) 22,3. **400 м.** А. Игнашев 49,4; Г. Васильев 49,8; А. Воронков (Турк.) 50,5. **800 м.** П. Хоменко (УССР) 1,55,7; Р. Бикчурин (РСФСР) 1,56,2; Я. Симанович (БССР) 1,56,7. **1500 м.** В. Вантле (РСФСР) 3,57,2; Я. Симанович 3,57,4; Г. Вейде (Лат.) 3,58,6. **5000 м.** И. Чернявский (УССР) 14,52,8; В. Вантле 15,15,0; А. Суринов (Аз.) 15,23,6. **10 000 м.** И. Чернявский 30,32,0; В. Вантле 31,23,6; В. Кравчикас (Лит.) 31,36,0. **110 м с/б.** А. Лопато 15,2; В. Рак (УССР) 15,3; В. Криунов (РСФСР) 15,5. **4×100 м.** РСФСР — 42,2; УССР — 42,5; Эстонская ССР — 43,2. **4×400 м.** РСФСР — 3,17,9; Латвийская ССР — 3,23,2; УССР — 3,23,8. **Ходьба. 10 км.** И. Торопкин (РСФСР) 44,39,8; А. Медведевас 45,28,8; К. Янчаускас (оба Лит.) 45,42,2. **20 км.** И. Торопкин 1 : 31,19,0; Е. Салтанавичус (Лит.) 1 : 34,05,0; Г. Белявский (ВССР) 1 : 35,36,4.

Высота. В. Остапенко (РСФСР) 1,90; Э. Лакомяк (Молд.) 1,90; В. Рак 1,90. **Длина.** А. Алябьев 7,19; В. Сальский (оба УССР) 6,91; У. Берге (Лат.) 6,90. **Тройной.** А. Алябьев 15,68; Р. Зотко (РСФСР) 15,03; А. Комаров (Каз.) 14,40. **Шест.** Т. Мчетдлишвили (Молд.) 3,80; В. Грабарь (УССР) 3,70; И. Сангулия (Груз.) 3,60.

Диск. В. Ярос (Лит.) 47,55; Э. Товмасын (Арм.) 47,42; П. Швиркт (Лат.) 47,19. **Копье.** А. Кунгла (Эст.) 65,15; М. Козлов (РСФСР) 62,85; П. Вотчаев (Тадж.) 62,70. **Молот.** Р. Клим (ВССР) 62,33; А. Скаленко (УССР) 56,96; А. Митнавец (ВССР) 56,72. **Граната.** П. Вотчаев 75,42; Л. Забловский (Лит.) 74,76; П. Прутян (Молд.) 73,60. **Ядро.** С. Трилис (УССР) 15,80; Х. Уусен (Эст.) 15,36; В. Ярос (Лит.) 15,00.

Пятиборье. Р. Комалетдинов (РСФСР) 2878; А. Алябьев 2844; М. Пулиньш (Лат.) 2792. **Десятиборье.** М. Пулиньш 5891; В. Грабарь 5495; И. Сангулия 5375.

Женщины

100 м. В. Агафонова 12,1; Г. Безбородова (обе УССР) 12,2; Ф. Казанцева (РСФСР) 12,3. **200 м.** В. Агафонова 25,0; Ф. Казанцева 25,2; В. Зарецкая (БССР) 25,6. **400 м.** В. Агафонова 56,1; В. Зарецкая 57,2; Н. Тымчук (УССР) 57,4. **800 м.** Н. Тымчук 2,10,5; В. Мигла (Лат.) 2,11,6; В. Юдина (РСФСР) 2,13,3. **80 м с/б.** А. Мизгирева 11,4; Н. Веселова (обе РСФСР) 11,7; Н. Школьная (УССР) 11,9.

4×100 м. РСФСР — 48,4; УССР — 48,7; БССР — 50,0. **4×200 м.** РСФСР — 1,40,8; УССР — 1,41,2; БССР — 1,44,5.

Высота. Т. Саулесля 1,60; М. Рейнфельде (обе Лат.) 1,55; З. Кордик (БССР) 1,55. **Длина.** Г. Безбородова 5,83; Н. Шабанова (РСФСР) 5,32; Л. Тихкан (Эст.) 5,26.

Диск. Л. Яковцева (УССР) 45,65; В. Благостова (РСФСР) 41,70; К. Петрович (БССР) 41,37. **Копье.** В. Сибирцева 45,61; А. Росцупкина (обе РСФСР) 45,10; Л. Яковцева 44,89. **Граната.** А. Боровик (УССР) 46,68; Л. Станкевичуте (Лит.) 45,62; А. Кампе (Лат.) 43,02. **Ядро.** Л. Яковцева 14,22; Н. Бардзукайте (Лит.) 12,89; К. Петрович 12,81.

Пятиборье. Н. Школьная 4038; Г. Безбородова 4027; Н. Веселова 3878.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА

Республика	Место	Сумма очков	Мужчины		Женщины	
			очки	место	очки	место
РСФСР	2	70 309	39 936	1	30 373	2
Украинская ССР	1	70 882	39 498	2	31 384	1
Белорусская ССР	5	60 702	33 513	5	27 189	4
Казахская ССР	9	49 801	28 835	10	20 966	8
Грузинская ССР	7	52 137	30 295	7	21 842	7
Азербайджанская ССР	10	47 747	30 220	8	17 527	10
Литовская ССР	6	54 782	31 834	6	22 948	6
Молдавская ССР	8	50 046	29 810	9	20 236	9
Латвийская ССР	3	64 223	35 685	3	28 538	3
Таджикская ССР	11	36 371	19 362	13	17 009	11
Армянская ССР	12	34 715	21 990	11	12 725	12
Туркменская ССР	13	31 733	19 938	12	11 795	13
Эстонская ССР	4	61 035	34 726	4	26 309	5



Диск метает победитель личного первенства добровольных спортивных обществ профсоюзов В. Метсур (Тарту, «Калев»)

Сезон закончился в Ялте



Одна из сильнейших копьеметательниц страны Э. Озолина (Ленинград, «Буревестник»)

Последние крупные легкоатлетические соревнования сезона — лично-командное первенство студенческого общества «Буревестник» и личное первенство профсоюзов — состоялись в Ялте в первой половине октября. Более многочисленными были соревнования студентов. К сожалению, организаторы и участники подвели погода. Дождь и низкая температура помешали спортсменам показать более высокие результаты.

МОЛОДЕЖЬ ЕСТЬ, А РЕЗУЛЬТАТЫ?

В течение четырех дней шел смотр мастерства легкоатлетов крупнейших вузовских коллективов Москвы, Ленинграда, Киева, Свердловска, Риги, Тарту, Еревана и других городов. Итоги этого смотра малоутешительны.

Значительно лучше могли выступить команды Московского и Ленинградского университетов, Челябинского политехнического института. Нельзя признать удовлетворительным и выступление студентов физкультурных вузов. Уж они-то, казалось бы, должны были задать тон всему соревнованию, а фактически будущие специалисты в области физического воспитания и спорта мало в чем опережали своих товарищей из гуманитарных и технических вузов.

О необходимости шире развивать легкую атлетику среди вузовской молодежи говорилось немало — пора уже от слов перейти к конкретным делам. Это тем более важно, что с каждым годом проводится все больше международных студенческих соревнований и, как показала Универсиада в Турине, уровень мастерства студентов легкоатлетов из других стран ничуть не уступает мастерству сильнейших легкоатлетов наших вузов.

ЧЕМПИОНЫ ПРОФСОЮЗОВ

Личное первенство профсоюзов оспаривало около 400 спортсменов. Значительная часть из них уже выступала на состязаниях «Буревестника». Ожидалось, что высококвалифицированный со-

став участников обострит борьбу за первенство и приведет к показу высоких результатов, но в ряде случаев эти надежды не оправдались. В немалой степени это было обусловлено холодной и дождливой погодой. Сказалось также и неудовлетворительное состояние беговой дорожки (рассчитанной к тому же всего на 4 беговых), а также секторов. Слабый верхний слой грунта от сырости сделался рыхлым, особенно тяжело было бежать на средние и длинные дистанции. Думается, что для таких соревнований следовало бы выбрать более подходящие спортивные сооружения.

В этих трудных условиях наглядно проверялось умение спортсменов выступать в любой обстановке. Определенное преимущество имели спортсмены, участвовавшие в течение года в значительном количестве состязаний и имевшие большой опыт.

Лидерами на обоих первенствах были прыгуны. Они добились выдающихся результатов. Напомним, что Тер-Ованесян прыгнул в длину на 7,95 и 7,59. Петренко взял в прыжках с шестом высоту 4,40 и 4,45, а выступавший вне конкурса Красовскис — 4,58 и 4,53. В лице Петренко и Красовскиса мы имеем преемников Булатова, Чернобая, так же как Хорошилов и Большов могут вполне заменить любого из прыгунов в высоту старшего поколения. Каждому из них 20—22 года. Устранение погрешностей в технике позволит им рассчитывать на еще более высокие результаты.

Интересно были разыграны не только прыжки, но и соревнования на беговых дистанциях 800, 1500, 5000 и 10 000 м. Героем дня стал Александр Артынюк, добившийся успеха в борьбе с опытными Виркусом, Валякко, Осминкиным и другими соперниками. Во всех случаях он побеждал в борьбе на финише, чего не имеют многие наши бегуны. Заслуживает подражания то, что способный спортсмен не ограничивает своих выступлений длинными дистанциями, а пробует силы и на более коротких.

Среди молодежи, соревновавшейся с Артынюком и Виркусом, следует отметить Фаиза Хузина из Перми. Его лег-

кий бег, отличная выносливость и хорошие волевые качества позволяют видеть в нем кандидата в сборную команду страны. Хузин впервые показал в беге на 10 000 м время меньше 30 минут. Нельзя не отметить, что при составлении команды РСФСР для участия в Спартакиаде народов СССР его намеревались заявить в марафонском беге, а когда он отказался бежать дистанцию, к которой не был подготовлен, то Хузина вообще не включили в команду и он на Спартакиаде не выступал. Большие способности у Алексея Конова из Еревана, но у него еще много погрешностей в технике и он пока не умеет распределять силы по дистанции.

Среди метателей отличился Геннадий Кондрашов из Челябинска. Он летом выполнил норматив мастера спорта и с тех пор продолжает улучшать свои результаты. Кондрашов был оба раза вторым за Самоцветовым. Уверенно метала копье Эльвира Озолина. На соревнованиях «Буревестника» она показала 55,76, а на профсоюзном чемпионате 54,31. Ее проигрывает Е. Горчаковой был неожиданностью — москвичка опередила Озолину на 36 см. В отличной спортивной форме находилась Нина Пономарева, выступавшая вне конкурса. В предварительных соревнованиях ей удалось бросить диск на 56,18, но затем дождь лишил ее шансов на улучшение этого результата в финале.

На спринтерских дистанциях можно было ожидать превосходства Галины Поповой. Однако она получила травму и в итоге не выиграла ни одного первого места, уступив их Людмиле Нечевой. На 80 м с барьерами Римма Кошелева добилась очень высоких для тяжелой дорожки результатов — 10,8, 11,1 и 10,9 в финале. Горьковчанка бежит уверенно и в условиях соперничества может претендовать на улучшение всесоюзного рекорда.

Одним из показателей спортивного мастерства является стабильность результатов. На этих соревнованиях было видно, что ни большое количество стартов в течение сезона, ни трудные условия не помешали хорошо подготовлен-

ным спортсменам показывать свои обычные результаты. Так, например, Анатолий Михайлов в Ялте пробежал 110 м с барьерами за 13,9. Василий Кузнецов, сезон у которого был весьма насыщенным, без особого напряжения набрал в десятиборье 7466 очков. Результат мастера спорта в беге на 100 м показал Юрий Коновалов, выступивший в сезоне более чем в 30 состязаниях.

Сила спортсменов, о которых мы говорили выше, в том, что они хорошо используют зиму для накопления силы, для развития физических качеств, столь необходимых каждому легкоатлету. Не забывают они о развитии силы и в летние месяцы. Опыт минувшего сезона убедительно показывает, в каком на-

«Буревестник» 22,3. 400 м. В. Стрижевский (Москва, «Труд») 48,5; В. Гончаренко (Краснодар, «Труд») 49,3; С. Прокофьев (Ленинград, «Буревестник») 49,4. 800 м. В. Савинков (Алма-Ата, «Буревестник») 1,50,9; А. Осминкин (Москва, «Буревестник») 1,51,5; В. Караулов (Москва, «Буревестник») 1,51,6. 1500 м. А. Артынок (Ленинград, «Буревестник») 3,50,4; А. Осминкин 3,51,3; В. Савинков 3,51,4. 5000 м. Л. Виркус (Тарту, «Калев») 14,22,8; Ф. Хузин (Пермь, «Труд») 14,26,8; А. Конов (Ереван, «Буревестник») 14,27,0. 10 000 м. А. Артынок 29,34,4; Л. Виркус 29,38,2; Ф. Хузин 29,58,8.

110 м с/б. А. Михайлов (Ленинград, «Труд») 14,1 (в полуфинале 13,9); В. Козырец (Киев, «Буревестник») 14,8; А. Широков (Москва, «Труд») 14,9. 400 м с/б. П. Седов (Краснодар, «Труд») 52,3; Г. Чевычалов (Челябинск, «Буревестник») 52,8; И. Ильин (Москва, «Буревестник») 54,0. 3000 м с/д. М. Матюхин (Иркутск, «Труд») 9,00,0; А. Пьяных (Ленинград, «Буревест-

«Труд») 2,09,4; Т. Аврамова (Минск, «Красное знамя») 2,09,4; П. Кузьмичева (Ленинград, «Труд») 2,09,8. 80 м с/б. Р. Кошелева (Горький, «Буревестник») 10,9 (в забеге 10,8); Н. Акимова (Моск. обл., «Труд») 11,0; Д. Тралле (Рига, «Даугава») 11,2.

Высота. Т. Ченчик (Челябинск, «Буревестник») 1,73; М. Фатянова (Москва, «Буревестник») 1,55; З. Петрушаускайте (Каунас, «Жальгирис») 1,55. Длина. В. Рукавцова (Воронеж, «Локомотив») 5,79; Т. Соболев (Грозный, «Труд») 5,76; Н. Фрезе (Москва, «Буревестник») 5,71.

Диск. А. Золотухина (Ленинград, «Буревестник») 50,02; Т. Пресс (Ленинград, «Труд») 49,49 (в квалиф. 51,78); Л. Борисова (Ленинград, «Труд») 46,66. Копье. Е. Горчакова (Москва, «Буревестник») 54,67; Э. Озолина (Ленинград, «Буревестник») 54,31; А. Шаститко (Ленинград, «Труд») 51,40. Ядро. Т. Пресс 16,84; Е. Горчакова 13,99; А. Стирна (Рига, «Даугава») 13,24.

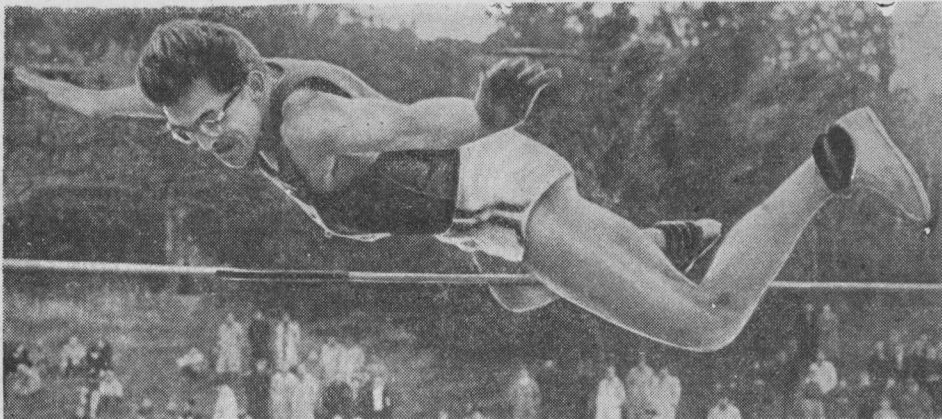
Пятиборье. В. Масловская 4336 (10,81; 1,51; 25,6; 11,7; 5,64); М. Голубева (Ленинград, «Труд») 4310; З. Рузавина (Москва, «Буревестник») 4145.

Лично-командное первенство «Буревестника»

Мужчины

100 м. Ю. Федяев (М) 10,8. 200 м. Л. Бартевев (К) 21,7; И. Тер-Ованесян (Льв.) 21,7. 400 м. О. Попков (М) 48,9. 800 м. А. Осминкин (М) 1,52,0. 1500 м. А. Осминкин 3,53,4. 5000 м. А. Артынок (Л) 14,15,0; Л. Виркус (Т) 14,18,2; А. Конов (Е) 14,29,0. 10 000 м. А. Артынок 29,54,6; Л. Виркус 29,58,8. 110 м с/б. Ю. Петров (М) 14,8. 400 м с/б. И. Ильин (М) 53,0; Ю. Петров 53,8; Г. Чевычалов (Ч) 54,0. 3000 м с/д. Э. Маазик (Тал) 9,06,8.

Высота. В. Хорошилов (РД) 2,08;



Лучшего результата в мире в нынешнем сезоне в метании диска — 56,18 добился армейская спортсменка Н. Пономарева (Москва). Ростовский студент В. Хорошилов установил новый рекорд Российской Федерации в прыжках в высоту. На снимках: (слева) Василий Хорошилов преодолевает планку, установленную на отметке 2,10; Н. Пономарева во время своего лучшего броска на состязаниях в Ялте

правлении должна вестись работа осенью и зимой.

На соревнованиях «Буревестника» было показано 15 результатов мастера спорта, 147 первого разряда и более 500 второго и даже третьего разряда. На личном первенстве профсоюзов количество мастерских результатов возросло до 31, первого разряда — до 161. Однако для всесоюзных соревнований такое соотношение нельзя признать удовлетворительным. Очевидно, значительная группа участников была плохо подготовлена, и им пока не следовало выезжать на состязания за пределы своих городов. Об этом говорит и большой процент отказавшихся от участия в соревнованиях (на личном первенстве профсоюзов было 83 случая неявки на старт без уважительных причин).

А. ПУГАЧЕВСКИЙ,
заслуженный мастер спорта,
В. САДОВСКИЙ,
заслуженный тренер,
П. СТЕПАНЕНКО,
судья всесоюзной категории

Технические результаты

Личное первенство ДСО профсоюзов

Мужчины

100 м. Ю. Коновалов (Баку, «Нефтяник») 10,6 (в четверть финала 10,4); В. Парамонов (Ярославль, «Буревестник») 10,9; Ю. Федяев (Москва, «Буревестник») 10,9. 200 м. Ю. Коновалов 21,8; А. Любешкин (Москва, «Труд») 22,0; Л. Бартевев (Киев,

«Авангард») 9,06,2; А. Шевченко (Днепропетровск, «Авангард») 9,06,2.

Высота. В. Хорошилов (Ростов-на-Дону, «Буревестник») 2,10; В. Большов (Грозный, «Буревестник») 2,05; В. Врумель (Львов, «Авангард») 2,00. Длина. И. Тер-Ованесян (Львов, «Буревестник») 7,59; А. Зирко (Минск, «Буревестник») 7,33; В. Гревцев (Горький, «Водник») 7,07. Тройной. О. Ряховский (Москва, «Буревестник») 15,51; К. Самохвалов (Краснодар, «Труд») 15,49; О. Зотов (Ижевск, «Буревестник») 15,44. Шест. И. Петренко (Киев, «Буревестник») 4,40; М. Рудницкий (Киев, «Авангард») 4,30; В. Чугунов (Ленинград, «Труд») 4,20.

Диск. К. Метсур (Тарту, «Калев») 53,00; В. Компанец (Киев, «Буревестник») 50,93; А. Варанаускас (Каунас, «Жальгирис») 49,52. Копье. А. Фурман (Одесса, «Буревестник») 72,46; И. Захаров (Ленинград, «Труд») 71,13; М. Паама (Тарту, «Калев») 69,55. Молот. А. Самоцветов (Москва, «Буревестник») 64,08; Г. Кондрашов (Челябинск, «Буревестник») 62,19; А. Волтовский (Брест, «Локомотив») 61,37. Ядро. А. Варанаускас (Каунас, «Жальгирис») 17,53; В. Лоцилов (Челябинск, «Буревестник») 17,03; К. Метсур 16,52.

Десятиборье. Вас. Кузнецов (Москва, «Буревестник») 7467 (10,9; 7,08; 14,03; 1,85; 50,9; 15,2; 49,12; 4,00; 66,77; 1500 м — сошел); Л. Лагутин (Сталинград, «Буревестник») 6713; Х. Тийк (Тарту, «Калев») 6528.

Спортивная ходьба 20 км. М. Лавров (Воронеж, «Труд») 1 : 30.52,0; В. Самотесов (Врянск, «Труд») 1 : 30.54,0; М. Коршунов (Иваново, «Труд») 1 : 31.07,0.

Женщины

100 м. Л. Нечаева (Ленинград, «Буревестник») 11,8; В. Масловская (Жишиев, «Молдова») 11,8; А. Пугачева (Ташкент, «Буревестник») 11,9. 200 м. Л. Нечаева 25,2 (в забеге 25,1); Л. Кепп (Тарту, «Калев») 25,6; В. Косторжичка (Львов, «Авангард») 25,9. 400 м. З. Котова (Ленинград, «Труд») 55,4; Т. Дмитриева (Москва, «Труд») 56,4; Л. Глазова (Москва, «Локомотив») 57,6. 800 м. А. Райнш (Московская обл.,



И. Кашкаров (М) 2,05; В. Большов (Гр) 2,05. Длина. И. Тер-Ованесян 7,95; В. Попов (М) 7,60; О. Федосев (М) 7,38. Тройной. О. Ряховский (М) 15,40. Шест. И. Петренко (К) 4,45.

Диск. К. Метсур (Т) 52,83; В. Ляхов (М) 51,18. Копье. В. Паун (Л) 70,60. Молот. А. Самоцветов (М) 62,61; Г. Кондрашов (Ч) 61,41. Ядро. К. Метсур 16,59; В. Лоцилов (Ч) 16,40; В. Демидович (Л) 16,07. Спортивная ходьба 20 км. В. Гук (М) 1 : 28,31,6.

Женщины

100 м. Л. Хярсинг (Тал) 12,0. 200 м. Л. Нечаева (Л) 25,2. 400 м. К. Кадынцева (О) 58,2. 800 м. Н. Морозова (Л) 2,14,9. 80 м с/б. Р. Кошелева (Г) 10,8; Д. Тралле (Р) 11,0; М. Романова (И) 11,2.

Высота. Т. Ченчик (Ч) 1,71; В. Баллод (Тш) 1,65. Длина. Н. Фрезе (М) 5,88.

Диск. А. Золотухина (Л) 47,12. Копье. Э. Озолина (Л) 55,76; Н. Самойлова (К) 49,57. Ядро. Л. Сивцова (К) 14,93.

Условные обозначения: Г — Горький, Гр — Грозный, Е — Ереван, И — Иваново, К — Киев, Л — Ленинград, Льв — Львов, М — Москва, О — Оренбург, Р — Рига, РД — Ростов-на-Дону, Т — Тарту, Тал — Таллин, Тш — Ташкент, Ч — Челябинск.

НАШ КОНКУРС

Минувший спортивный сезон был богат крупнейшими состязаниями, в которых советские легкоатлеты проявили высокое мастерство. Это был год II Спартакиады народов СССР, матчевых встреч по легкой атлетике сборной команды Советского Союза со спортсменами США, ФРГ, Великобритании.

Редакция журнала «Легкая атлетика» решила провести в декабре 1959 г. — январе 1960 г. конкурс читателей журнала по определению лучшего легкоатлета страны 1959 г. В конкурсе могут принять участие все любители спорта как в Советском Союзе, так и за его пределами.

Мы предлагаем назвать шесть фамилий советских легкоатлетов (мужчин или женщин), являвшихся, по мнению участников конкурса, лучшими в минувшем сезоне — по уровню достижений, стабильности спортивной формы или побед на международных и внутренних соревнованиях. В этом списке фамилия лучшего легкоатлета должна быть помечена номером 1, а фамилии спортсменов, занимающих последующие места, — номерами от 2 до 6.

По условиям конкурса за каждое первое место в списках читателей спортсмену будет зачислено 7 очков, второе место

оценивается в 5 очков, третье — 4, четвертое — 3, пятое — 2, шестое — 1. Легкоатлет и легкоатлетка, набравшие наибольшее количество очков, будут признаны лучшими спортсменами страны. В случае равенства очков у нескольких спортсменов победитель определяется по большему количеству первых (вторых или третьих) мест.

Участник конкурса, приславший шестерку, наиболее близкую или идентичную с окончательной шестеркой лучших (которая будет опубликована по итогам конкурса в журнале), а также лучшие легкоатлеты страны (среди мужчин и среди женщин) будут награждены памятными подарками и бесплатной годовой подпиской на журнал.

Срок присылки ответов на конкурс истекает 20 января 1960 г. (по штемпелю отправления на конверте). Итоги конкурса будут опубликованы в мартовском номере «Легкой атлетики». На конвертах с ответами просьба делать специальную пометку «На конкурс». В письмах указывайте свой точный адрес и профессию.

Адрес редакции: Москва, К-104, Малая Бронная, д. 4, журнал «Легкая атлетика».

Соревнования Всесоюзного кросса в последние годы проводились между командами союзных республик. Осенний кросс этого года, состоявшийся в Измайловском парке Москвы, был проведен по новому принципу — соревновались коллективы не республик, а спортивных обществ.

Такое организационное изменение побудило спортивные общества проявить большую активность в подготовке к кроссу. Повсеместно коллективы физкультурных этих обществ, их районные, городские, республиканские советы провели кроссовые соревнования, в которых участвовали сотни тысяч спортсменов.

Поэтому особый интерес представляла борьба спортивных обществ за первенство на Всесоюзном кроссе. Ведь в очках командного зачета выражались итоги проделанной работы.

Победу на первенстве одержал коллектив спортивного общества «Динамо», набравший 10 очков и занявший первое место по двум группам — юношей и женщин. Старший тренер общества Н. Мудрик считает, что опыт проведения Всесоюзного первенства по кроссу между обществами вполне себя оправдал и что этого организационного принципа надо придерживаться и в дальнейшем. — Кроссы помогли, — говорит он, — выявить много талантливых спортсменов, из которых, и это особенно важно, можно воспитать хороших бегунов на средние дистанции. Однако финальные соревнования Всесоюзного кросса должны быть более массовыми — с большим количеством зачетных участников.

Второе место с 14 очками заняло общество «Спартак» (старший тренер В. Пукрев). Это прямой результат того, что в кроссовых соревнованиях общества в этом году участвовали больше спартаковцев, чем когда бы то ни было раньше — 60 тысяч человек.

На третьем месте с 15 очками — команда ЦСК МО (ст. тренер П. Степанов), добившаяся победы по группе мужчин. Новый принцип проведения Всесоюзного кросса уже побудил армейцев восстановить организацию своих кроссовых соревнований дважды в год, начиная с подразделений и военных округов и кончая первенством Вооруженных Сил.

Спортивное общество «Труд» оказалось лишь на четвертом месте — совершенно неудовлетворительный итог для организации, объединяющей профсоюзных спортсменов Российской Федерации. Следует отметить успех «Локомотива», занявшего не только пятое место, но и ставшего победителем по группе девушек.

Вновь, как и на многих других соревнованиях, отстает студенческое общество «Буревестник», оказавшееся лишь на седьмом месте, позади «Трудовых резервов».

Как известно, в личном первенстве победили: девушки 500 м — Л. Герика («Даугава») 1.14,7; юноши 1000 м — В. Фролов (ЦСК МО) 2.45,0; женщины 2 км — Е. Ермолаева («Динамо») 6.05,6; мужчины 8 км — А. Артынюк («Буревестник») 24.06,0.

Лиепайская школьница Лилита Герика, в третий раз завоевавшая на всесоюзных кроссах звание победительницы среди девушек, и курсант Московского военного училища Валерий Фролов, недавно победивший также и на Всероссийском кроссе среди юношей, добились выдающегося успеха. Для обоих это последнее выступление по юношеской группе — с будущего года они будут соревноваться уже со взрослыми. Участие в кроссах дало им хорошую физическую закалку, они приобрели выносливость, а также опыт, который пригодится им в выступлениях на беговой дорожке.

Минчанке Елизавете Ермолаевой на всей дистанции пришлось бороться со следовавшей за ней по пятам москвичкой Ниной Откаленко, которая пришла на финиш второй, проиграв сопернице 1,6 сек. Высокого результата Ермолаевой удалось добиться благодаря тому, что лидировавшая три четверти дистанции спортсменка из Московской области Анна Райныш предложила высокий темп бега. Это было как раз то, что нужно было Ермолаевой. Она думала теперь только об одном — не отпустить Райныш дальше трех метров от себя. А за 500 м до конца дистанции у нее оказалось достаточно сил, чтобы обойти Райныш и, чувствуя позади себя Откаленко, энергично финишировать.

— Победа на завершающем состязании сезона — это хорошая зарядка на будущий год, — улыбаясь, говорит Ермолаева.

Ленинградцу Александру Артынюку, как и Ермолаевой, также пришлось на всей дистанции вести тяжелую борьбу. Артынюк ожидал, что его главными соперниками будут чемпион СССР на 5000 и 10 000 м Петр Волотников или недавний победитель Всероссийского кросса Иван Семенов. Однако Волотников плохо подготовился к кроссовой дистанции и оказался на 25-м месте, а Семенов был только десятым. Зато Алексей Десятчиков (ЦСК МО) и Николай Пудов («Трудовые резервы») упорно боролись с Артынюком за лидерство в беге и только броском метров за 400 до финиша ему удалось опередить своих соперников.

Оригинального Всесоюзного Кросса

— Бег по пересеченной местности доставляет мне особое удовольствие, гораздо большее, чем бег по дорожке стадиона, — говорит Артынюк. — Кроссам я буду предан всю свою спортивную жизнь. Можно только пожелать всем физкультурникам и спортсменам следовать отличному примеру чемпиона СССР по кроссу.

Р. ПРАГЕР

Технические результаты Личное первенство

Девушки. Л. Герика («Даугава») 1.14,7; Р. Соколова («Динамо») 1.18,3; Е. Слепова («Буревестник») 1.18,4; М. Зайцева (ЦСК МО) 1.19,1; Л. Кледова («Спартак») 1.19,4; Л. Сушицкая («Авангард») 1.19,5.

Юноши. В. Фролов (ЦСК МО) 2.45,0; В. Ионущас («Спартак») 2.45,1; В. Помощников («Тр. резервы») 2.45,4; В. Звездин («Буревестник») 2.45,6; А. Русак («Динамо») 2.45,8; Э. Торбенков («Динамо») 2.47,0.

Женщины. Е. Ермолаева («Динамо») 6.05,6; Н. Откаленко (ЦСК МО) 6.07,2; Т. Бабинцева («Тр. резервы») 6.11,0; Ф. Каралюнайте («Жальгирис») 6.12,0; Н. Черношук («Динамо») 6.13,0; Л. Терпигорева («Динамо») 6.14,4.

Мужчины. А. Артынюк («Буревестник») 24.06,0; А. Десятчиков (ЦСК МО) 24.06,4; Н. Пудов («Тр. резервы») 24.07,0; В. Ефимов («Труд») 24.07,4; Г. Репин («Динамо») 24.11,0; Я. Бурвис («Динамо») 24.16,0.

Командное первенство

Девушки. 1. «Локомотив»; 2. «Даугава»; 3. «Спартак». Юноши. 1. «Динамо»; 2. «Буревестник»; 3. «Спартак». Женщины. 1. «Динамо»; 2. «Спартак»; 3. ЦСК МО. Мужчины. 1. ЦСК МО; 2. «Труд»; 3. «Динамо».

Общеконтактное первенство
1. «Динамо»; 2. «Спартак»; 3. ЦСК МО;
4. «Труд»; 5. «Локомотив»; 6. «Трудовые резервы»; 7. «Буревестник»; 8. «Авангард»;
9. «Даугава»; 10. «Жальгирис»; 11. «Красное знамя»; 12. «Алга»; 13. «Молдова».

высота мужчины — 1), Краснодаре (высота мужчины — 1, молот — 1), Ставрополе (400 м с барьерами — 1, ядро мужчины — 1), Сталинабаде (100 м мужчины — 1, молот — 1), Сталинграде (молот — 1, десятиборье — 1), Сталино (400 м женщины — 1, спортивная ходьба 20 км — 1), Перми (800 м женщины — 1, 100 м мужчины — 1), Харькове (высота мужчины — 1, диск мужчины — 1) и Челябинске (длина женщины — 1, молот — 1).

В 31 населенном пункте страны по одному легкоатлету впервые превысили нормативы мастера спорта. Это — Ашхабад (молот), Болшево (шест), Брест (копье мужчины), Владивосток (тройной), Воронеж (спортивная ходьба 20 км), Глухово (80 м с барьерами), Грозный (высота мужчины), Даугавпилс (высота мужчины), Ижевск (тройной), Иваново (80 м с барьерами), Казань (100 м мужчины), Калинин (диск женщины), Караганда (спортивная ходьба 20 км), Кишинев (100 м мужчины), Луганск (высота мужчины), Львов (молот), Мурманск (100 м женщины), Николаев (400 м женщины), Новосибирск (тройной), Одесса (шест), Омск (десятиборье), Оренбург (400 м женщины), Пярну (копье женщины), Ровно (высота мужчины), Руйена (спортивная ходьба 20 км), Саратов (высота мужчины), Смоленск (длина женщины), Ташкент (шест), Хабаровск (100 м мужчины), Щелково (100 м женщины), Ярославль (100 м мужчины).

В несколько строк

Матч городов. Хорошей традицией становится в нашей стране проведение дружеских матчей городов. Ряд таких матчей состоялся в конце нынешнего спортивного сезона.

В Киеве, на стадионе «Динамо», соревновались легкоатлеты Сталинграда, Ростова-на-Дону и Киева. Победу одержали киевляне, на втором месте — ростовчане. Хотя сталинградцы заняли только третье место, все же в ряде видов они оказались победителями: Л. Лагутин — в десятиборье, В. Власенко — в беге на 3000 м с препятствиями и на 5000 м, П. Калинин — в беге на 800 м.

В Ярославле, на стадионе «Локомотив», встречались легкоатлеты Вологды, Кострома и Ярославля. Несмотря на то, что из-за осеннего дождя условия соревнований оказались очень трудными, участники показали ряд хороших результатов. Студентка Ярославского медицинского института Л. Горбунова пробежала 100 м за 12,5, установив новый областной рекорд. В беге на 1500 м победу одержал костромич Е. Золотин — 4.11,7. Прыжки в высоту выиграли вологжане: у женщин — Г. Сурина 1,40 и у мужчин — В. Шкапов 1,65. В командном зачете на первом месте ярославцы, на втором — вологжане и на третьем — костромичи.

В Оренбурге спортсмены этого города принимали легкоатлетов Орска. Представительница Оренбурга молодая мастер спорта Кадьянцева заняла первые места в беге на 200, 800 м и 80 м с барьерами. Орский спортсмен Ювонин пробежал 100 м за 11,5 и 200 м за 23,8. Спортивная борьба закончилась победой оренбуржцев. Советские спортивных организаций Орска и Оренбурга решили проводить такие матчи ежегодно и утвердили переходящий приз.

В Севастополе, на стадионе Черноморского флота, легкоатлеты шести крымских городов — Симферополя, Севастополя, Ялты, Керчи, Феодосии и Евпатории — провели традиционные заключительные соревнования сезона. Хорошо выступили женщины. А. Кондрикова из Керчи победила в беге на 200 м — 25,4 и на 80 м с/б — 11,4, в прыжках в длину — 5,76 и заняла второе место в пятиборье. В прыжках в высоту Л. Бровка (Севастополь) показала результат 1,60. Ее землячки М. Гаврилова и Т. Мельникова с одинаковым временем — 12,1 — выиграли стометровку. У мужчин следует отметить результаты симферопольцев В. Дегтярева в беге на 110 м с/б — 15,0 и Ю. Пасечникова в прыжках в длину — 7,36. В командном зачете победили легкоатлеты Симферополя, опередившие команды Севастополя и Ялты.

Э то событие, пожалуй, не привлекло большого внимания широкой спортивной общественности. Скупые строки газетной информации сообщали: «Находясь в отличной спортивной форме, ленинградский студент института инженеров железнодорожного транспорта Анатолий Михайлов в предварительном забеге на 110 м с барьерами финишировал с результатом 13,7. Это на 0,1 сек. выше рекорда Советского Союза».

Новые РЕКОРДЫ

АНАТОЛИЙ МИХАЙЛОВ — 13,7

Так, 16 сентября 1959 г. на грозненском стадионе имени Серго Орджоникидзе был установлен новый всесоюзный рекорд. Еще одна десятая секунды сброшена с прежнего достижения. Результат Анатолия Михайлова — показатель международного класса.

А ведь еще десяток лет назад мы лишь мечтали о том времени, когда советским барьеристам удастся преодолеть в беге на 110 м с барьерами 14 секунд. В этом виде легкой атлетики, одном из наиболее красивых и в то же время самом сложном, мастерство советских легкоатлетов росло сравнительно медленно.

Весьма интересна история рекорда страны в беге на 110 м с барьерами в связи с эволюцией правил состязаний. Вплоть до 1939 г. всесоюзные рекорды по барьерному бегу засчитывались лишь при условии, что спортсмен во время бега не сойдет ни одного барьера. Нет необходимости доказывать, что столь строгие условия соревнований значительно усложняли борьбу за высокие достижения. Не раз на пути к рекорду у многих советских спортсменов выросло непреодолимое одиннадцатое препятствие — один или несколько сбитых барьеров во время бега.

С 1939 по 1947 г. правилами соревнований было разрешено сбивать любое количество барьеров. С 1948 г. наступил новый период — рекорд признается лишь в том случае, если легкоатлет сбил не более пяти барьеров. И лишь в 1957 г. наши правила соревнований были приведены в соответствие с международными — барьеристам разрешается ныне сбивать любое количество барьеров.

Первую запись в таблицу всесоюзных рекордов в беге на 110 м с барьерами сделал в 1924 г. на Втором всесоюзном празднике физической культуры Владимир Дьячков, преодолев дистанцию за... 17,5 (ниже нормы нынешнего третьего разряда!). Приняв на следующий день старт в финале, он показал результат на 0,1 сек. лучше, но сбитый барьер не позволил признать это достижение в качестве рекордного. Почти 15 лет барьерный бег на 110 м был монополией армейских легкоатлетов Н. Овсянникова, А. Демина, А. Безрукова и А. Канаки. Правда, установлению новых рекордов нередко мешали сбитые во время бега барьеры, но тем не менее, их усилиями потолок всесоюзного достижения медленно, но уверенно поднимался.

В 1939 г. рекордом овладел имевший отличную технику бега московский динамовец Иван Степанченко, которому удалось первому в стране оставить позади рубеж 15 секунд. Дальнейшая история рекорда, история штурма очередного рубежа — 14 секунд, связана с именами киевлянина Евгения Буданчика и ленинградца Анатолия Михайлова.

Приводим хронологию роста всесоюзного рекорда на 110 м с барьерами.

17,5	В. Дьячков (Тифлис)	/IX 1924
17,3	Н. Овсянников (Ленинград)	21/VIII 1925
17,0	Н. Овсянников (Ташкент)	14/VIII 1927
16,9	В. Дьячков (Москва)	26/VIII 1927
16,8	В. Дьячков (Москва)	11/VIII 1928
16,6	Н. Овсянников (Ташкент)	12/VIII 1928
16,6	А. Демин (Москва)	12/VIII 1928
16,4	Б. Дьячков (Москва)	14/VIII 1928
16,2	А. Демин (Москва)	22/VII 1933
16,1	А. Безруков (Киев)	30/VI 1934
15,9	А. Безруков (Киев)	6/VIII 1934
15,4	А. Безруков (Киев)	/VIII 1935
15,3	А. Канаки (Киев)	23/IX 1937
15,2	И. Степанченко (Москва)	18/VI 1939
15,0	И. Степанченко (Москва)	1/VII 1939
14,6	И. Степанченко (Москва)	7/VII 1940
14,4	Е. Буланчик (Киев)	7/IX 1948
14,2	Е. Буланчик (Киев)	13/IX 1949
14,1	Е. Буланчик (Киев)	21/IX 1952

13,9 А. Михайлов (Ленинград) 12/VII 1957
13,8 А. Михайлов (Ленинград) 11/V 1958
13,7 А. Михайлов (Ленинград) 16/IX 1959

Анатолий Михайлов — воспитанник широко известной спортивной школы «Зенит» в Ленинграде, его подготовил опытный педагог Виктор Ильич Алексеев. Михайлов родился 14 ноября 1936 г. в Ленинграде; его рост 183 см, вес 79 кг. Он член общества «Труд».

В 1955 г. с результатом 15,1 (27-е место в СССР) Михайлов не мог рассчитывать попасть даже в число 150 лучших спортсменов мира на эту дистанцию. В олимпийском 1956 г. он добивается большого успеха. Результат 14,1 позволил ему не только повторить рекорд страны, но и занять первое место в СССР по итогам сезона.

В 1956 г. Михайлов выходит на 17-е место в мире и на 3-е в Европе. В следующем году он с достижением 13,9 — на 8-м месте в мире и на 2-м в Европе. В прошлом году с результатом 13,8 Михайлов выходит на 5-е место в мире, сохраняя на европейском континенте второе место. Новый всесоюзный рекорд не изменил положения Михайлова в Европе. Он по-прежнему занимает второе место в Старом свете, уступая лишь западногерманскому легкоатлету М. Лауэру, являющемуся, как известно, обладателем рекорда мира. Правда, в своем активе Михайлов имеет победу над мировым рекордсменом.

Ниже приводим «десятку» лучших достижений рекордсмена страны

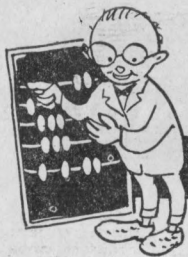
13,7 (1)	Грозный	16/IX 1959
13,7 (1)	Грозный	16/IX 1959
13,8 (1)	Нальчик	11/V 1958
13,8 (1)	Грозный	13/IX 1959
13,9 (1)	Ленинград	12/VII 1957
13,9 (2)	Аугсбург	21/IX 1958
13,9 (1)*	Ленинград	11/XI 1958
13,9 (1)	Ленинград	10/VI 1959
13,9 (3)	Филадельфия	18/VII 1959
13,9 (1)	Ялта	12/X 1959

* В закрытом помещении

В. АНАНЬЕВ



— Признавайтесь, кто из вас толкнул ядро в окно ратуши? («Верлинер цайтунг»)



Легкая атлетика в ЦИФРАХ



ОНИ ВЫПОЛНИЛИ ОЛИМПИЙСКИЕ НОРМАТИВЫ

Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ), как уже сообщалось, на своем заседании 9—10 мая этого года приняла решение ввести нормативы, выполнение которых дает право национальным федерациям заявлять для участия в XVII Олимпийских играх по три участника в каждом виде программы соревнований. По условиям ИААФ три спортсмена должны выполнить олимпийские нормативы на официальных соревнованиях с соблюдением всех правил в период с 1 октября 1959 г. по 1 августа 1960 г. Группа советских легкоатлетов в октябрьских соревнованиях выполнила олимпийские нормативы ИААФ. Приводим фамилии и результаты этих спортсменов. Нормативы указаны рядом с наименованием вида.

Мужчины			
100 м — 10,4			
10,4	А. Ляскин (Ленинград, «Трудовые резервы»)	Ужгород	2/X
10,4	У. Кийрой (Таллин, «Трудовые резервы»)	Ужгород	2/X
10,4	А. Авсицер (Рига, «Динамо»)	Рига	2/X
10,4	Ю. Коновалов (Баку, «Нефтяник»)	Ялта	10/X
10,4	Г. Касанов (Кишинев, СК ВО)	Кишинев	18/X
200 м — 21,3			
21,1	М. Бондаренко (Львов, «Динамо»)	Познань	11/X
1500 м — 3.45,0			
3.44,6	В. Валявко (Киев, «Авангард»)	Киев	27/X
10 000 м — 29.40,0			
29.34,4	А. Артынюк (Ленинград, «Буревестник»)	Ялта	10/X
29.38,2	Л. Виркус (Тарту, «Калев»)	Ялта	10/X
110 м с/б — 14,4			
13,9	А. Михайлов (Ленинград, «Труд»)	Ялта	12/X
14,3	Н. Березуцкий (Ленинград, «Трудовые резервы»)	Ужгород	4/X
14,4	В. Столяров (Ленинград, «Трудовые резервы»)	Ужгород	4/X
3000 м с/п — 8.55,0			
8.51,6	Г. Репин (Харьков, «Динамо»)	Познань	10/X
Высота — 2,05			
2,10	В. Хорошилов (Ростов-на-Дону, «Буревестник»)	Ялта	11/X
2,10	Р. Шавлакадзе (Тбилиси, «Динамо»)	Тбилиси	18/X
2,05	И. Кашкаров (Москва, «Буревестник»)	Ялта	1/X
2,05	В. Большов (Грозный, «Буревестник»)	Ялта	1/X
Длина — 7,60			
7,95	И. Тер-Ованесян (Львов, «Буревестник»)	Ялта	2/X
7,60	В. Попов (Москва, «Буревестник»)	Ялта	2/X
Тройной — 15,60			
16,07	В. Креер (Московская обл., «Динамо»)	Познань	9/X
15,78	В. Горяев (Минск, «Динамо»)	Познань	9/X
15,68	А. Алябьев (Киев, «Колгоспник»)	Баку	8/X
Шест — 4,40			
4,58	Я. Красовскис (Москва, СК ВО)	Ялта	3/X
4,45	И. Петренко (Киев, «Буревестник»)	Ялта	3/X
Диск — 53,00			
54,16	А. Михайленко (Харьков, «Динамо»)	Киев	27/X
53,79	О. Григалка (Москва, «Динамо»)	Познань	10/X
53,00	К. Метсур (Тарту, «Калев»)	Ялта	11/X
Молот — 62,00			
65,27	В. Руденков (Москва, «Динамо»)	Познань	10/X
64,08	А. Самоцветов (Москва, «Буревестник»)	Ялта	10/X
62,33	Р. Клиим (Горки, «Урожай»)	Баку	4/X
62,19	Г. Кондрашов (Челябинск, «Буревестник»)	Ялта	10/X

Ядро — 17,00			
17,53	А. Варанаскас (Каунас, «Жальгирис»)	Ялта	10/X
17,03	В. Лоцилов (Челябинск, «Буревестник»)	Ялта	10/X
Десятиборье — 6750			
7467	Вас. Кузнецов (Москва, «Буревестник»)	Ялта	11—12/X
Женщины			
100 м — 11,8			
11,8	М. Иткина (Минск, «Динамо»)	Познань	10/X
11,8	Л. Нечаева (Ленинград, «Буревестник»)	Ялта	10/X
11,8	В. Масловская (Кишинев, «Молдова»)	Ялта	10/X
200 м — 24,3			
23,7	М. Иткина (Минск, «Динамо»)	Познань	10/X
800 м — 2.12,0			
2.09,4	А. Райныш (Московская обл., «Труд»)	Ялта	12/X
2.09,4	Т. Аврамова (Минск, «Красное знамя»)	Ялта	12/X
2.09,8	П. Кузьмичева (Ленинград, «Труд»)	Ялта	12/X
2.10,0	Л. Ушакова (Москва, «Труд»)	Ялта	12/X
2.10,5	Н. Тымчук (Винница, «Колгоспник»)	Баку	4/X
2.11,6	Б. Мигла (Рига, «Варпа»)	Баку	4/X
2.11,8	А. Алксне (Рига, «Трудовые резервы»)	Ужгород	4/X
80 м с/б — 11,2			
10,7	И. Пресс (Ленинград, «Динамо»)	Познань	11/X
10,8	Р. Кошелева (Горький, «Буревестник»)	Ялта	3/X
10,8	З. Сафронова (Москва, «Динамо»)	Познань	11/X
11,0	Д. Тралле (Рига, «Даугава»)	Ялта	3/X
11,0	Н. Акимова (Глухово, «Труд»)	Ялта	10/X
11,2	М. Романова (Иваново, «Буревестник»)	Ялта	3/X
11,2	Н. Кулькова (Ленинград, «Трудовые резервы»)	Ужгород	5/X
Высота — 1,67			
1,73	Т. Ченчик (Челябинск, «Буревестник»)	Ялта	10/X
Диск — 48,00			
56,18	Н. Пономарева (Москва, ЦСК МО)	Ялта	12/X
51,78	Т. Пресс (Ленинград, «Труд»)	Ялта	12/X
50,02	А. Золотухина (Ленинград, «Буревестник»)	Ялта	12/X
49,38	Л. Тутуши (Батуми, «Динамо»)	Познань	11/X
Копье — 49,00			
55,76	Э. Озолина (Ленинград, «Буревестник»)	Ялта	4/X
54,67	Е. Горчакова (Москва, «Буревестник»)	Ялта	10/X
51,40	А. Шастико (Ленинград, «Труд»)	Ялта	10/X
49,91	М. Макарова (Москва, «Динамо»)	Познань	10/X
49,57	Н. Самойлова (Киев, «Буревестник»)	Ялта	4/X
Ядро — 14,60			
16,84	Т. Пресс (Ленинград, «Труд»)	Ялта	11/X
14,93	Л. Сивцова (Киев, «Буревестник»)	Ялта	3/X
14,71	И. Пресс (Ленинград, «Динамо»)	Познань	9/X

Таким образом, в 13 из 19 видов олимпийской программы для мужчин, где установлены олимпийские нормативы, 34 советских легкоатлета превзошли эти показатели. Несколько лучше положение у женщин. Здесь советские легкоатлеты уже сумели выполнить требования ИААФ в 8 видах олимпийской программы из 9. Этого добились 28 спортсменов. Трех из них (М. Иткиной, Т. Пресс и И. Пресс) удалось выполнить олимпийские нормативы в двух видах легкой атлетики.



Имя армейского легкоатлета чемпиона и рекордсмена Российской Федерации по прыжкам с шестом Яна Красовскиса хорошо известно любителям спорта. Осень этого года была особенно успешна для него — он поднял рекорд Российской Федерации и Вооруженных Сил до 4,58, выполнив одним из первых в стране олимпийский норматив ИААФ.



Василий Руденков и его тренер Леонид Митропольский

Спортивные судьи всегда строги и объективны. Особенно «придирчивы» бывают они, когда им приходится фиксировать рекорды. Так было, например, и во время матча по легкой атлетике между командами РСФСР и Польши, состоявшегося в июне этого года на варшавском стадионе «Десятилетия». Советский метатель молота Василий Руденков послал снаряд на 68,27. Превзойден рекорд Европы, но... Оказалось, что снаряд, которым метал спортсмен и который имел до начала соревнований нормальные размеры, нестандартен — на 3 см длиннее допущенного стальной трос с рукояткой.

Но эта неудача не смутила Руденкова. После состязаний в Варшаве он заявил журналистам: «Я приложу все усилия, чтобы достигнуть 70-метрового рубежа в метании молота».

Каждое соревнование, на котором выступает Руденков, служит ярким свидетельством стремления спортсмена достигнуть этого рубежа. В своем активе в нынешнем сезоне Руденков имеет победы над рекордсменом мира американцем Г. Коннолли, чемпионом Европы Т. Рутом (Польша), экс-рекордсменом Европы и

СССР М. Кривоносовым. Вот уже второй сезон его отличает завидная стабильность высоких спортивных достижений. Только в 1959 г. Руденков 20 раз выходил на старт крупнейших состязаний и неизменно добивался победы. Лишь в марте на соревнованиях в Ленинграде он проиграл своему постоянному сопернику Анатолию Самоцветову 44 см.

О стабильности спортивной формы Руденкова свидетельствует приводимая таблица результатов его выступлений в 1959 г.

61,67	(2)	Ленинград	15/III
62,23	(1)	Москва	22/III
64,74	(1)	Нальчик	19/IV
65,92	(1)	Нальчик	25/IV
65,80	(1)	Нальчик	3/V
66,70	(1)	Нальчик	8/V
65,05	(1)	Москва	17/V
65,38	(1)	Москва	15/VI
68,27	(1)	Варшава	28/VI
65,27	(1)	Москва	5/VII
66,76	(1)	Филадельфия	18/VII
64,19	(1)	Москва	12/VIII
67,26	(1)	Москва	23/VIII
67,92	(1)	Москва	5/IX
65,65	(1)	Краснодар	11/IX

Мало кто из метателей молота может сравниться с Руденковым в стабильности спортивной формы. А ведь метанием он занимается не так уж давно — немногим более пяти лет. Его достижения в метании молота росли из года в год:

1954 г.	—	49,99	(58-е место в СССР)
1955 г.	—	57,59	(16-е в СССР, 37—39-е в мире)
1956 г.	—	60,17	(11-е в СССР, 25-е в мире)
1957 г.	—	63,64	(4-е в СССР, 9-е в мире)
1958 г.	—	66,34	(3-е в СССР, 5-е в мире)
1959 г.	—	67,92	(1-е в СССР и мире)

Ныне Василий Руденков стал обладателем рекорда Европы. Успешный старт во время традиционного матча СССР — Великобритания и Северная Ирландия позволил ему впервые вписать свое имя в таблицу рекордов континента. В этом заслуга и самого спортсмена и его тренера Л. Митропольского.

Новому рекордсмену страны и Европы 28 лет. Он родился 3 мая 1931 года в г. Жлобине в Белоруссии. Его рост 185 см, вес — 93 кг. Большое влияние на рост мастерства Руденкова оказало знакомство с техникой метания экс-рекордсмена мира и Европы М. Кривоносова. Ведь свои первые спортивные шаги Руденков делал в Белоруссии, где учился и работал, а затем проходил военную службу.

Приводим хронологию роста европейского рекорда в метании молота:

56,67	П. О'Каллаган	(Эйре)	29/IX 1933
59,00	Э. Бласк	(Германия)	27/VIII 1938
59,02	И. Немет	(Венгрия)	27/VII 1948
59,57	И. Немет	(Венгрия)	4/IX 1949
59,88	И. Немет	(Венгрия)	16/V 1950
60,34	И. Чермак	(Венгрия)	24/VII 1952
61,25	С. Страндли	(Норвегия)	14/IX 1952
62,36	С. Страндли	(Норвегия)	5/IX 1953
63,34	М. Кривоносов	(СССР)	29/VIII 1954
64,05	С. Ненашев	(СССР)	12/XII 1954
64,33	М. Кривоносов	(СССР)	4/VIII 1955
64,52	М. Кривоносов	(СССР)	19/IX 1955
65,85	М. Кривоносов	(СССР)	25/IV 1956
66,38	М. Кривоносов	(СССР)	8/VII 1956
67,32	М. Кривоносов	(СССР)	22/X 1956
67,92	В. Руденков	(СССР)	23/IX 1959

Метание молота по праву считается нашим национальным видом легкой атлетики. Достаточно сказать, что в нынешнем спортивном сезоне 27 советских легкоатлетов превзошли 60-метровый рубеж. Вот уже несколько лет подряд в таблице рекордов Европы в графе «метание молота» значатся фамилии лишь советских спортсменов. Правда, в 1956 г. американцу Г. Коннолли удалось «прописать» рекорд мира в США, доведя его затем до 68,68.

Однако ныне сильнейшим в мире метателем молота является В. Руденков. И ему по плечу задача вернуть мировой рекорд в нашу страну.

В. ОТКАЛЕНКО,
судья всесоюзной категории

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

НА 1960 ГОД

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

Динамовцы в Толмаше

В течение трех дней — с 9 по 11 октября — на стадионе познанских металлургов общества «Варта» (Польская Народная Республика) развевались флаги десяти стран, участвовавших в международных соревнованиях по легкой атлетике. Состязались спортсмены родственных обществ «Динамо» организаций стран народной демократии. После торжественного открытия соревнований многочисленными зрителями, заполнившие стадион, стали свидетелями захватывающей борьбы на дорожке и в секторах для прыжков и метаний.

Первыми закончили соревнования толкатели ядра. Рекордсмен Румынии Н. Иванов и призер первенства Чехословакии 1959 г. И. Стокласа уступили золотую медаль чемпиону общества «Динамо» 1959 г. О. Григалка.

С особым интересом зрители ожидали выступлений в тройном прыжке, где от общества «Динамо» (СССР) выступали В. Горяев и известный польским болельщикам легкой атлетики В. Креер, показавшие в этом году блестящие результаты 16,51 и 16,46. Отметим, что достижения

В. Горяева является вторым в мире в этом году и пятым за всю историю спорта.

Как и следовало ожидать, борьба за золотую медаль разыгралась между советскими спортсменами. В первой попытке сперва В. Горяев, а затем и В. Креер прыгают за 15,70, в то время как их ближайшие соперники — К. Тирфельдер (ГДР), Р. Немет (Венгрия) и К. Киртшев (Болгария) — только за 14,50. Проведение финальных прыжков в сумерках мешало атлетам показать высокие результаты. Неточное попадание на брусок исключило Горяева из борьбы за первое место. В. Креер, сделав прыжок на 16,07, стал обладателем золотой медали. В. Горяев с прыжком на 15,78 остался на втором месте.

Захватывающим зрелищем был финальный забег на 200 м с барьерами. Почти всю дистанцию поляк Р. Музык и барьерист из Китайской Народной Республики Лянь Ши-чан бежали рядом. Легкость, с которой Лянь Ши-чан преодолевал барьеры, покорила зрителей. Первым бег закончил обладавший большой скоростью Р. Музык — 24,1. Однако на следующий день Лянь Ши-чан установил новый рекорд КНР в беге на 110 м с барьерами, показав время 14,5.

Когда диктор объявил по радио, что М. Макарова в этом году метнула копье на 54,46, зрители насторожились. На дорожке, поднимая над головой копье, готовилась к разбегу советская спортсменка. Но бросить снаряд за 50 м не удалось ни ей, ни ее сопернице из Германской Демократической Республики У. Вер, у которой в этом году были броски за 50 м. Победу одержала М. Макарова.

Ахиллесовой пятой в нашей легкой атлетике является бег на средние дистанции, где мы не можем сейчас выставить хороших бегунов на международных соревнованиях. Наши бегуны нередко смело начинают бег и ведут первые 550—650 м на дистанции 800 м и 1100—1250 м на дистанции 1500 м, а вот сил для финиша им не хватает. Так получилось на этот раз в беге на 1500 м. Г. Репин сразу же со старта повел бег, 1150 м он бежал впереди а затем следующая за ним группа обошла его и устремилась вперед к финишу, оставив лидера на 8-м месте. Бег выиграл Л. Ковач (Венгрия).

Первый день соревнований закончился убедительной победой советских спортсменов, набравших 40 очков. На втором месте оказались спортсмены ГДР — 26 очков, на третьем Румынии — 21 очко.

Второй день соревнований начался с рекордов. В толкании ядра рекордсменка Румынии А. Коман улучшила прежние достижения, сделав толчок на 15,41, и победила опытного динамовку М. Кузнецову. Занявшая второе место И. Пресс показала высшее для себя достижение — 14,71.

Второй рекорд установила известная москвичка по выступлением в соревнованиях на приз братьев Знаменских спортсменка из Корейской Народной Демократической Республики Син Ким Дан в беге на 400 м. Ее результат 55,3. Эта молодая одаренная атлетка сумела улучшить рекорд своей страны и в беге на

300 м, показав время 2.10,5. Она стала победительницей на этой дистанции, обыграв таких опытных спортсменок, как Д. Левицка (СССР), Ф. Греческу (Румыния), Т. Банзаш (Венгрия) и др. Нет сомнения, что в ближайшем будущем сильнейшие бегуны мира будут иметь в лице Син Ким Дан достойную соперницу.

С нетерпением зрители ожидали выступления в метании молота В. Руденкова. Как известно, в конце июня этого года в Варшаве на матче между спортсменами РСФСР и Польши, В. Руденков в присутствии 100 тысяч зрителей блеснул великолепным мастерством. Посланный им снаряд пролетел 68 м 27 см, что значительно превышало рекорд Европы. Однако из-за технических причин этот рекорд не был утвержден.

Первые броски молота, который ложится за отметку 64 м, показывают, что В. Руденков не в «ударе». Выиграв соревнования с результатом 65,27, он победил одного из сильнейших метателей Европы Д. Живоцкого (Венгрия), который отстал от советского атлета более чем на 3 м.

Героиней соревнований стала М. Иткина. В один день она выиграла три золотые медали — в беге на 100, 200 и 400 м. Необычно высокие результаты были показаны в беге на 80 м с барьерами. Призер Олимпийских игр Г. Биркемейер (ГДР) пробежала дистанцию за 10,7, с таким же временем бег закончила И. Пресс. Занявшая четвертое место А. Штольцова установила новый рекорд Чехословакии — 10,9.

Интересно разыгрался финал бега на 200 м у мужчин. Всю дистанцию от старта и до финиша впереди был М. Бондаренко. Но, увы, у самой ленточки победу вырвал поляк А. Карч, повторив рекорд страны — 20,9.

В прыжках в высоту рекордсмен стадиона «Варта» З. Левандовский уступил первое место Р. Шавлакадзе — 2,06 и второе А. Саенко — 2,00, довольствуясь третьим местом — 1,90. «Под занавес» болгарин Х. Христов преодолел в прыжках с шестом планку, установленную на высоте 4,46.

Соревнования спортсменов братских стран прошли в исключительно дружеской и сердечной обстановке. Ярким свидетельством этого явился заключительный парад участников соревнований, когда под звуки марша Дунаевского шли рука об руку спортсмены различных национальностей. До новой встречи, друзья, в Венгерской Народной Республике, где состоится в 1960 г. вторые соревнования динамовцев стран народной демократии.

Н. МУДРИК

Технические результаты

М у ж ч и н ы

100 м. М. Бондаренко (СССР) 10,8 (10,7); А. Зелинский (П) 10,8; А. Жубряков (СССР) 10,9 (10,8). 200 м. А. Карч (П) 20,9; А. Зелинский 21,1; М. Бондаренко 21,1. 400 м. Т. Судригану (Р) 48,4. И. Мер (СССР) 48,5; Г. Климент (ГДР) 48,6. 800 м. Л. Сенттали (В) 1.52,2; С. Михали (Р) 1.52,4; Л. Ковач (В) 1.52,8. 1500 м. Л. Ковач 3.49,3; Е. Владизанский (П) 3.51,4; Г. Киш (В) 3.51,5. 5000 м. К. Греческу (Р) 14.43,8; В. Рудольф (Ч) 14.44,7; З. Манн (ГДР) 14.47,4. 10 000 м. К. Греческу 30.41,4; Д. Варга (В) 30.42,6; Г. Репин (СССР) 30.43,4.

110 м с/б. Лянь Ши-чан (КНР) 14,5; Р. Музык (П) 14,5; Н. Ватрух (СССР) 14,9. 200 м с/б. Р. Музык 24,1; Лянь Ши-чан (КНР) 24,2; Н. Ватрух 24,3. 400 м с/б. А. Макаровский (П) 53,6; В. Дудзик (П) 54,2; Лянь Ши-чан 54,7. 3000 м с/п. Г. Репин (СССР) 8.51,6; Т. Стрезильский (Р) 8.55,2; В. Евдокимов (СССР) 8.57,2.

Высота. Р. Шавлакадзе (СССР) 2,06; А. Саенко (СССР) 2,00; З. Левандовский (П) 1,95. Длина. И. Билек (Ч) 7,22; А. Зелинский 7,18; В. Горяев (СССР) 7,16. Тройной. В. Креер (СССР) 16,07; В. Горяев 15,78; К. Тирфельдер (ГДР) 14,91. Шест. Х. Христов (В) 4,46; З. Врейха (Ч) 4,40; Я. Гроновский (П) 4,30.

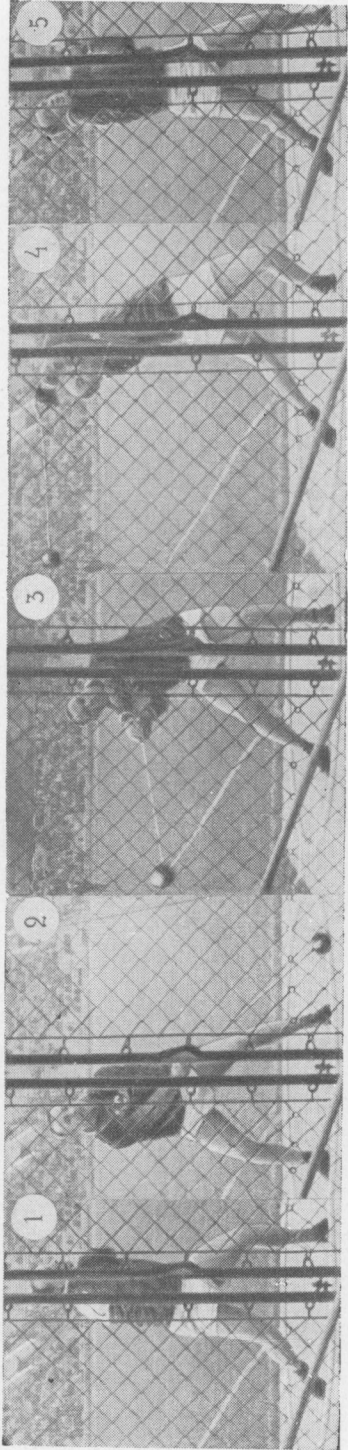
Диск. О. Григалка (СССР) 53,78; Ф. Ковевежи (В) 52,15; В. Манолеску (Р) 50,08. Копье. Э. Арендт (ГДР) 78,11; В. Фрамгаген (ГДР) 71,69; Ч. Валлман (СССР) 71,46. Молот. В. Руденков (СССР) 65,27; Д. Жи-



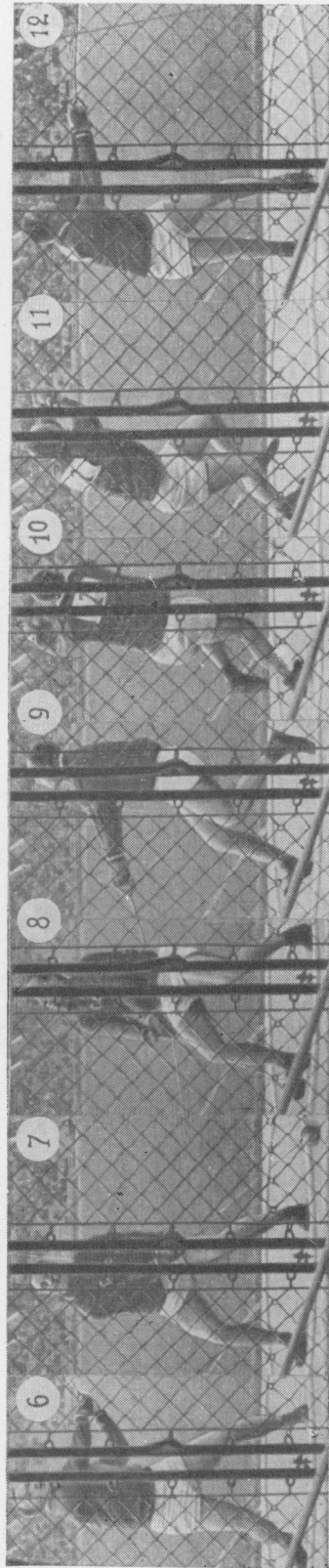
Победители соревнований в Познани в беге на 100 м на пьедестале почта. Слева направо: А. Жубряков, М. Бондаренко (оба СССР), А. Зелинский (Польша)

МОЛОТ МЕТАЕТ В. РУДЕНКОВ

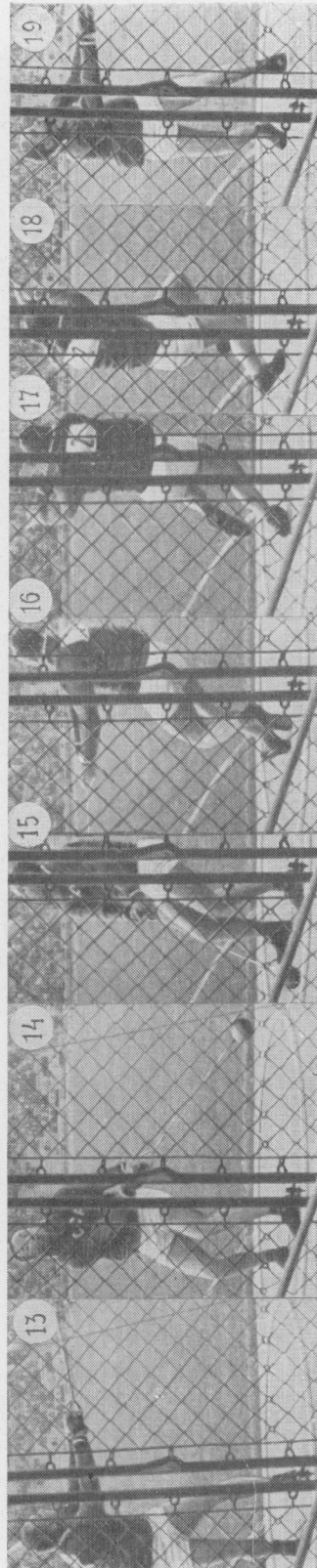
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ



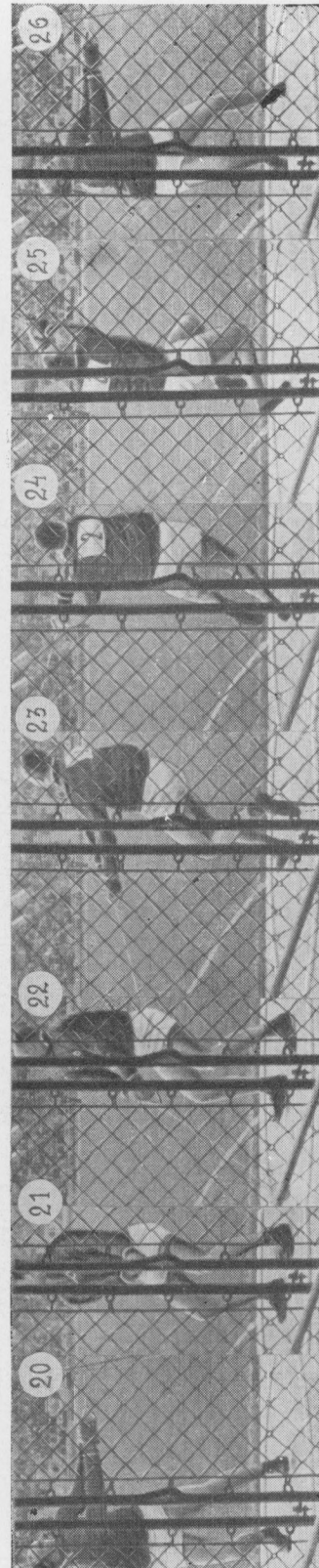
ПЕРВЫЙ ПОВОРОТ



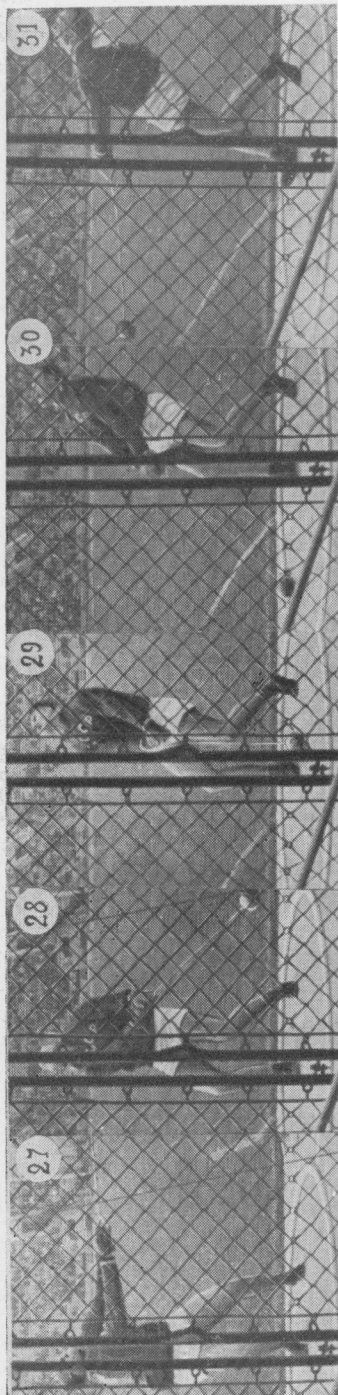
ВТОРОЙ ПОВОРОТ



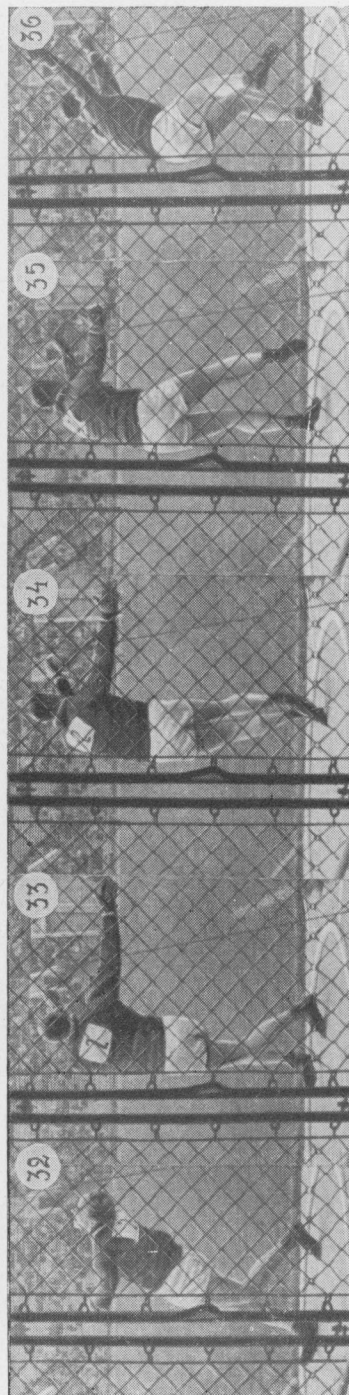
ТРЕТИЙ ПОВОРОТ



ФИНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ



СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ПОСЛЕ БРОСКА



Долгое время пределом возможностей в метании молота считался рубеж 60 метров. Начиная с 1952 г., результаты в этом виде метаний сильно выросли. Если до XV Олимпийских игр рекорд мира лишь приближался к 60 метрам, то после этих игр результаты стали быстро расти. В настоящее время мировой рекорд преваши 60-метровый «молотолок» уже более чем на 8 метров, достигнув результата 68,68.

Такой скачок произошел, в основном, благодаря улучшению техники и методики тренировок. В разработке техники метания молота советские тренеры занимали ведущее место, а советские метатели долгое время владели мировым рекордом и выходили победителями на многих крупных соревнованиях.

Однако в последние 3—4 года американские легкоатлеты, используя советский опыт, оказали сильную конкуренцию нашим спортсменам. Они выиграли соревнования по метанию молота на XVI Олимпийских играх, матчевую встречу СССР — США в 1958 г. и завоевали мировой рекорд (Г. Коннолли — 68,68).

Сезон 1959 г. для наших метателей молота оказался более удачным, чем предыдущие. Большинство международных соревнований было выиграно советскими метателями. Особенно значительный успех добился москвич В. Руденков, не имевший в этом сезоне ни одного поражения. Несмотря на сильную конкуренцию американцев, в том числе и мирового рекордсмена Г. Коннолли, Руденков вышел победителем в метании молота на матчевой встрече СССР — США. В сентябре, на международном соревновании СССР — Великобритания и Северная Ирландия в Москве Руденков установил рекорд СССР и Европы (67,92) в превзойди результат М. Кривоносова (67,32).

Здесь мы рассмотрим основные моменты техники этого выдающегося метателя молота. Следует заметить, что Руденков применяет два круга предварительного вращения и три поворота, выполняя их вправо, а не влево, как это делают большинство метателей.

На площадке приводится кинограмма рекордного броска Руденкова на 67,92.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ

Во время предварительного вращения Руденков, как и другие ведущие метатели, расширяет ноги шире плеч, а ступни ставят носками слегка развернуто наружу. Эта стойка дает хорошую устойчивость и позволяет развить большую скорость вращения.

Во время поворотов такая широкая стойка препятствовала бы выполнению поворотов в быстром темпе. Поэтому Руденков перед выходом в поворот приближает левую ногу к правой (у других метателей правая приближается к левой).

Все ведущие метатели делают два круга предварительного вращения. При большом количестве кругов обычно теряется «чувство снаряда». Что же касается скорости, необходимой для начала поворотов, то ее вполне можно развить, не увеличивая количества кругов.

Руденков выполняет предварительное вращение, как и Коннолли, в низкой стойке, углы лямба коленных суставов у него достигают 115° (у Коннолли до 120°). Для выполнения предварительного вращения в быстром темпе в низкой стойке требуется большая сила ног. Руденков обладает этим качеством (укажем, что он приседает и встает со штангой на клещях весом 240 кг, Коннолли — 250 кг) и выполняет предварительное вращение с большим мастерством. Остальные наши ведущие метатели отступают от Руденкова как в показателях силы, так и в мастерстве выполнения предварительного вращения.

В период прохождения шара молота сзади тела Руденков носит кисти рук за головой, предплечья над головой, а локти на высоте лба. Когда руки, пройдя над головой, начинают опускаться вниз влево, метатель поворачивает плечевой пояс предельно налево, отрывая при этом пятку правой ноги от грунта.

Во время предварительного вращения Руденков совершает крупные движения тазом в противоположном направлении от молота, увеличивая этим амплитуду движения. Такое компенсаторное перемещение таза помогает лучше противодействовать тяге снаряда и сохранять более устойчивое равновесие.

(Окончание см. на стр. 25)

вошки (В) 62,06; К. Драгулеску (Р) 54,75. Ядро. О. Григалка 16,77; И. Стокласа (Ч) 16,43; Н. Иванов (Р) 15,77.

Женщины

100 м. М. Иткина (СССР) 11,8; Г. Биркемейер (ГДР) 11,9; С. Ветрова (СССР) 12,1 (12,0). 200 м. М. Иткина 23,7; Г. Биркемейер 24,1; С. Ветрова 25,2 (24,8). 400 м. М. Иткина 54,5; Син Ким Дан (КНДР) 55,3;

Б. Маейр (ГДР) 56,3. 800 м. Син Ким Дан 2,10,5; Ф. Греческу (Р) 2,10,6; Э. Теодорова (Р) 2,11,5, 80 м с/б. Г. Биркемейер 10,7; И. Пресс (СССР) 10,7; З. Сафронова (СССР) 10,8.

Высота. Ян Ман-жу (КНР) 1,65; К. Ленцке (ГДР) 1,55; Я. Слезачкова (Ч) 1,55. Длина. Х. Клаус (ГДР) 6,05; Т. Тальшева (СССР) 5,84; И. Пресс 5,82.

Диск. Л. Тугуши (СССР) 49,38; И. Немцова (Ч) 49,28; И. Контсек (В) 46,16. Копье. М. Макарова (СССР) 49,91; У. Вер (ГДР) 49,08; И. Швальбе (ГДР) 45,63. Ядро. А. Кома (Р) 15,41; И. Пресс 14,71; М. Кузнецова (СССР) 14,59.

Условные обозначения: В — Болгария, В — Венгрия, П — Польша, Р — Румыния, Ч — Чехословакия.

МОЛОТ МЕТАЕТ В. РУДЕНКОВ

ДВУХОПОРНЫЕ ФАЗЫ ПОВОРОТОВ

В двухопорной фазе каждого поворота В. Руденков вначале поворачивает плечевой пояс направо (до этого предельно повернутый влево) в одну плоскость с тазом (фронтальную). Это самая активная часть поворота, во время которой происходит наибольшее увеличение скорости движения снаряда. Молот от высоты плечевых суставов опускается вперед-вниз, проволока находится на одной линии с правой рукой (кадры 1—5). После этого метатель сразу же начинает поворот на пятке правой и на передней части стопы левой ноги. Проволока молота по-прежнему на одной линии с правой рукой. Примерно так же выполняет движения в двухопорной фазе и мировой рекордсмен Г. Коннолли.

Несколько иного мнения придерживается М. Кривоносов. Он считает, что молот нужно метать по принципу: в первом повороте молот ведет метателя, во втором и третьем — метатель ведет молот. «Я лично сначала отпускаю молот, стараюсь спокойно и хорошо прийти во второй поворот и тут начинаю вести молот, ускоряя его до предела». (Выступление на конференции тренеров в 1958 г.).

Мысль эта не нова. Еще в 1936 г. немецкий тренер С. Кристман рекомендовал отдаваться тяге молота в течение двух поворотов, а в третьем делать рывок и выйдя вперед молота, закончить бросок. По нашему мнению, такой способ метания не может быть эффективным. Отдаваться тяге молота в течение одного или двух поворотов, это значит не ускорять движение молота, а делать бесплодные, пассивные движения в течение одной или двух третей времени, отводимого на повороты.

Низшая точка плоскости вращения молота у всех метателей, в том числе и у Руденкова, в процессе поворотов неизбежно смещается в направлении вращения. Если это смещение окажется чрезмерным и низшая точка пересечет сагиттальную плоскость тела, финальное движение, а с ним и бросок будут неудачными.

В финальном движении низшая точка плоскости вращения у Руденкова не доходит до сагиттальной плоскости, т. е. находится вперед-слева от метателя. Тело и его отдельные части занимают выгодное положение для увеличения скорости снаряда (кадры 28, 29). У Коннолли во время поворотов и финального движения низшая точка плоскости вращения располагается так же.

Вращение метателя на двух ногах происходит в первом повороте на 80—90°. К концу этого вращения левая нога несколько сгибается и подтягивается коленом к колену правой ноги, вес тела передается на правую ногу и метатель переходит в одноопорную фазу. У Руденкова шар молота в эти моменты не поднимается до высоты плечевых суставов (кадры 9, 16, 23).

Ранний переход в одноопорную фазу дает возможность метателю в дальнейшем при переходе в двухопорную фазу принять более выгодное положение.

ОДНООПОРНЫЕ ФАЗЫ ПОВОРОТА

После отталкивания левой ногой В. Руденков выполняет вращение на пятке правой ноги до поворота стопы носком в направлении метания. Затем следует перекат по наружной части правой стопы на ее переднюю часть (кадры 10, 11, 18, 24, 25). Коннолли и Кривоносов эту часть поворота выполняют так же, но в левую сторону и на левой ноге.

С увеличением скорости вращения возрастает и центробежная сила снаряда, которая стремится опрокинуть метателя. В связи с этим, чтобы поддержать равновесие, метатель вынужден отклониться в противоположную сторону и перемещаться в противоположном направлении от молота.

С перемещением молота в направлении к высшей точке плоскости вращения снаряда метатель, находясь в одноопорной фазе, увеличивает наклон туловища назад. К переходу молота в высшую точку этот наклон туловища достигает у Руденкова в третьем повороте наибольшей величины (кадры 11, 18, 25). В этот момент таз по отношению к снаряду оказывается у него повернутым вправо до 60°. Плечевой пояс также повернут вправо, но незначительно. Угол между руками и туловищем в этот момент наибольший. У Руденкова а также у Коннолли и Кривоносова в третьем повороте он составляет около 120° (кадры 11, 18, 25).

Чем достигается большой угол плоскости вращения снаряда во время поворотов, если отведение рук от туловища не превышает 120°? Ответ на этот вопрос следует искать в положении туловища, которое лучшие метатели мира в одноопорной фазе наклоняют в противоположную от молота сторону. Таким образом, при правильном положении рук между углом плоскости вращения молота и наклоном туловища метателя имеется прямая связь. Увеличение наклона туловища в противоположную от молота сторону увеличивает угол плоскости вращения снаряда, что создает благоприятные условия для дальнейшего поворота таза от оси снаряда в направлении вращения, когда молот находится еще сверху.

Во второй части одноопорной фазы, начинающейся с момента перехода молота в высшую точку плоскости вращения и длящейся до постановки левой ноги на землю в конце каждого

поворота, метатель продолжает вращение на передней части правой стопы. Это вращение происходит с одновременным подседанием на правой ноге, увеличивающимся в каждом следующем повороте, что хорошо заметно по наклону правой голени. В третьем повороте наклон голени наибольший за все время метания и наибольшая тяга снаряда сверху вниз в направлении к низшей точке. Такой большой наклон голени, доходящий у В. Руденкова до 20° (у Коннолли и Кривоносова также), указывает на приложение силы метателя к снаряду сверху вниз, чем, к сожалению, владеют не все наши метатели-мастера.

При переходе в двухопорные фазы второго и третьего поворотов Руденков ставит левую ногу на грунт с пятки на всю стопу на одну линию с правой ногой, при этом голень наклонена вправо для лучшего упора (кадры 12, 19, 26). Если ставить ногу с пятки прямою, то она окажет тормозящее действие на скорость поворотов. Поэтому нога ставится на грунт слегка согнутой в коленном суставе мягко, эластично. Переход в двухопорную фазу после третьего поворота (перед финальным движением) происходит с передней части стопы на всю стопу. Ранний переход в двухопорную фазу, когда шар молота находится еще выше плечевых суставов дает возможность метателю, заняв удобное положение, ускорить вращение снаряда.

Туловище получает наклон также вправо, а плечевой пояс оказывается повернутым («закрученным») влево, в сторону молота. Кроме того, плечевой пояс получает еще некоторый наклон в сторону поворота (кадры 26, 27). Мышцы живота и спины, участвующие в повороте плечевого пояса, в этот момент растянуты и готовы, сокращаясь, совершить поворот плечевого пояса вправо, что, в свою очередь, увеличит скорость движения снаряда по окружности. Как известно, предварительное натяжение мышц увеличивает их сократительный эффект. Поэтому наклон плечевого пояса в направлении вращения, имеющийся у большинства метателей, увеличивающий предварительное натяжение мышц, желателен, если он не чрезмерный.

ФИНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ МЕТАТЕЛЯ И СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ПОСЛЕ ВЫПУСКА МОЛОТА

Из практики известно, что в финальном усилии можно значительно увеличить скорость движения снаряда. Начинается финальное движение с постановки левой ноги на грунт в конце последнего поворота. Очень важно, чтобы молот находился в это время на высоте плечевых суставов или был несколько выше их (кадр 27).

В момент опоры на двух ногах метатель поворачивает плечевой пояс во фронтальную плоскость (в одну плоскость с тазом) и, разгибая правую ногу, перемещает туловище назад-влево. Когда молот достигнет нижней точки, вес тела распределяется на обе ноги (кадры 28, 29).

Во время движения молота из высшей точки по восходящей в направлении к высшей точке туловище метателя перемещается влево, одновременно отклоняясь назад, и поворачивается вправо. Метатель выпрямляет обе ноги (правую полностью) и слегка согнутую левую ногу, опирающуюся передней частью стопы, поворачивает носком к правой ноге. К концу финального движения туловище получает отклон до 60°. Обе руки выпрямлены, голова предельно отклонена назад. Выпуск снаряда происходит, когда молот достигает высоты плечевых суставов (кадр 31). Коннолли финальное движение выполняет с несколько большим выпрямлением ног и меньшим наклоном назад.

Чтобы не выйти из круга после броска, опытный метатель делает движения, позволяющие ему сохранить равновесие в кругу. Они являются продолжением вращения спортсмена после выпуска снаряда и должны рассматриваться как неотъемлемая часть финального движения.

К моменту выпуска молота сила тяги снаряда достигает наибольшей величины — при бросках за 60 м превышает 270 кг. Упираясь правой ногой в грунт и отклоняясь назад, метатель преодолевает тягу снаряда. Но как только молот выпущен из рук, действие тяги снаряда мгновенно прекращается и тело метателя, «оторвавшись» от молота, ускоряет вращение вправо-назад (кадры 32, 33). Остановить вращение, как это рекомендуют некоторые тренеры, в данный момент невозможно, так же как и переступить левой ногой через правую (как при толкании ядра ч метании диска). Чтобы не выступить из круга, метатель, выпрямляя левую ногу, отрывает правую от земли и, продолжая вращаться на передней части левой стопы, переносит правую вправо-назад (кадры 34—36).

Характерными особенностями техники метания Руденкова являются мягкость и ритмичность движений, которые он выполняет в низкой стойке, с большой амплитудой. Во время поворотов спортсмен ведет снаряд за собой, не отпуская его вперед, сохраняя при этом большой угол плоскости вращения молота (так же как и Коннолли). Кроме того, он хорошо использует финальное усилие для увеличения скорости движения снаряда. Все это гарантирует от случайностей и позволяет иметь стабильные высокие результаты в метании молота.

П. ЛИМАРЬ,

кандидат педагогических наук

КОШИЦКИЙ МАРАФОН МИРА

Три буквы М — это эмблема традиционного Международного марафона мира, проводимого ежегодно в областном центре Чехословакии словацком городе Кошице, — хорошо известна многим бегунам на сверхдлинные дистанции в самых различных уголках земного шара. Кошицкий марафон за свою 35-летнюю историю превратился в неофициальное первенство мира по бегу на самую длинную дистанцию.

В воскресенье 11 октября в Кошице был дан старт XXIX пробегу. Напомним, что первый пробег состоялся в 1924 г. и с тех пор проводился ежегодно, за исключением шести лет немецко-фашистской оккупации нашей страны. Пожалуй, не будет преувеличением утверждение, что наш марафонский пробег — наиболее популярный из всех такого рода международных соревнований. Ведь не секрет, что и по количеству иностранных участников и гостей, и по интересу, проявляемому к пробегу в Кошицах, с ним не могут сравниться ни известный Восточный марафон, ни пробег «Асахи» в Японии.

В этом году в пробеге стартовало 22 зарубежных марафонца из 14 стран (Австрии, Аргентины, Великобритании, Венгрии, ГДР, Голландии, Дании, Польши, Советского Союза, Франции, Финляндии, Югославии, Швейцарии и Японии) и 45 чехословацких спортсменов.

Советские марафонцы приехали в Кошице во второй раз. Уже первый старт легкоатлетов СССР в 1957 г. принес им победу как в личном, так и в командном первенстве. Победитель — Иван Филин почти на две минуты опередил занявшего второе место англичанина Киркупа. Третьим призером был советский спортсмен Сергей Попов.

В этом году Попов поменялся местом с Филиным, причем новый победитель показал лучшее время трассы — 2:17.45,2, превывсив более чем на пять (!) минут прежние достижения.

Как же развернулась борьба на дистан-

ции? Первым пятикилометровую отметку пробежал англичанин Д. О'Гормэн, возглавлявший группу, в которой мы увидели Филина, А. Вискари (Финляндия) и второго англичанина Д. Флеминга-Смита. Их время — 15.36,0. Две секунды проигрывал им бежавший седьмым Попов.

Позади 10 км дистанции. Теперь уже лидирует захвативший инициативу Филин, рядом с ним бегут О'Гормэн, Флеминг, Попов, Вискари. Время лидеров — 31.35,0. Темп бега довольно высок. Особенно выделяется легкостью и непринужденностью бега Попов.

У отметки 15 км впереди по-прежнему группа из этих же шести спортсменов, но Попов и Вискари обходят Флеминга. Секундомеры фиксируют время — 48.30,0. На очередном пятикилометровом отрезке происходит смена лидера. Филин на мгновение отстает, уступает у питательного пункта, и к отметке 20 км первым приходит Попов — 1:04.12,0. Три секунды проигрывает ему О'Гормэн, а Филин отстал от лидера еще на 30 секунд.

В дальнейшем положение в лидирующей группе из трех марафонцев так и не изменилось до самого финиша. 25 км Попов преодолевает за 1:20.21,0, отыгрывая у англичанина еще две секунды. С каждым километром превосходство чемпиона Европы становится все более убедительным. К 30-му км разрыв достигает 1.49,0 (время Попова — 1:36.48,0), к 35-му — 2.59,0 (Попов — 1:53.20,0), к 40-му — 3.45,0. Пытаются сократить расстояние, отделяющее его от англичанина, и Филин. Отчасти ему это удается.

Бурно финишируя, Попов первым появился на стадионе в Кошице, где его горячими аплодисментами встретили более 20 000 зрителей. Многие тысячи любителей спорта приветствовали лучшего марафонца Европы на всей трассе.

Зрители приветствовали на стадионе и других советских спортсменов, и особенно 23-летнего В. Байкова, который про-

явил большую волю к победе, не уступив свое пятое место, когда на стадионе его попытался обойти югослав Ф. Шкриняр.

Наши спортсмены не смогли добиться больших успехов. Всеобщий любитель, прошлогодний победитель Павел Канторек занял лишь седьмое место. Зато порадовал молодой Мирослав Цибох, сумевший десятым пересечь линию финиша. Большой неожиданностью было неудачное выступление японских марафонцев, которые остались на 47 и 51-м месте со временем хуже трех часов.

Приводим технические результаты пробега: Попов — 2:17.45,2; О'Гормэн — 2:23.08,0; Филин — 2:23.55,4; Флеминг-Смит — 2:27.40,0; Байков — 2:27.43,8; Шкриняр — 2:27.48,4; Канторек — 2:29.39,4; Доброньши (Венгрия) — 2:31.23,8; Бартолом (ГДР) — 2:32.18,4; Цибох — 2:32.51,4. В командном зачете (по двум спортсменам) лучших результатов добились легкоатлеты СССР — 4:41.40,6, на втором месте англичане — 4:50.48,0 и на третьем — спортсмены Чехословакии — 5:02.30,8.

Пробег будущего года явится юбилейным — состоится XXX марафон мира. Организаторы состязаний надеются увидеть на трассе многих участников Римской олимпиады и в первую очередь дорогих гостей из Советского Союза.

ЯНА НОВОТНА,
чехословацкая журналистка

Десятка лучших на трассе Кошицкого марафона

Попов (СССР)	2:17.45,2	1959
Нильсон (Швеция)	2:22.05,4	1956
Маннинен (Финляндия)	2:22.09,0	1956
Хартунг (ГДР)	2:23.06,0	1956
О'Гормэн (Великобритания)	2:23.08,0	1959
Канторек (Чехословакия)	2:23.15,2	1956
Бекерт (ГДР)	2:23.34,6	1956
Филин (СССР)	2:23.55,4	1959
Шантручек (Чехословакия)	2:24.43,0	1956
Флеминг-Смит (Великобритания)	2:25.11,2	1956

ХРОНИКА

Последние осенние старты, завершившие летний спортивный сезон, ознаменовались в ряде стран серий высокими результатами. Многие зарубежные спортсмены установили новые национальные рекорды, а также рекорды своих континентов.

Прежде всего следует отметить высокое достижение венгерских бегунов армейского спортивного клуба «Гонвед» в эстафете 4 × 1 милю — 16.25,2, показанное ими в Будапеште 29 сентября. Этот результат на 0,4 сек. лучше официального мирового рекорда, принадлежащего команде Австралии. Команда Венгрии выступала в следующем составе: Л. Ковач (4.07,4), В. Шекереш (4.07,6), Ш. Ихарош (4.09,3) и И. Рожавельди (4.00,9).

Результат 45,8 в беге на 400 м показал на 500-метровой дорожке в Кельне Карл Кауфман (ФРГ). Это время выше официального рекорда Европы немца Р. Харбига (46,0), установленного еще 20 лет назад, является лучшим в мире в этом сезоне и четвертым за всю историю легкой атлетики.

В пятый раз улучшила общегерманский рекорд в толкании ядра 23-летняя Иоганна Лютте (ГДР). В г. Иена 3 октября, на матче Венгрия — ГДР она добилась результата 16,28. Это второй результат в мире в этом сезоне и седьмой за все годы.

27-летний венгерский атлет Иозеф Сеченьи, экс-рекордсмен Европы в метании диска, еще раз улучшил национальный рекорд, послав снаряд на 59,03. Достижение венгерского дискболла является третьим в мире за всю историю спорта.

Общегерманский рекорд в прыжках

с шестом вновь обновил в Лейпциге Герхард Иейтнер (ГДР) — 4,57. На соревнованиях в японском городе Симоносэки Крещенца Копп-Гастль (ФРГ) показала третий результат в сезоне в мире в беге на 80 м с/б — 10,7.

Одной из сильнейших многоборков мира зарекомендовала себя в конце сезона 19-летняя атлетка Ютта Хайне (ФРГ), набравшая в пятиборье 4647 очков (ядро — 12,42; высота — 1,53; 200 м — 24,4; 80 м с/б — 11,3; длина — 5,67). Рекорд Голландии в десятиборье установил Эф Камербек — 7103 очка (11,4; 6,86; 13,69; 1,76; 51,3; 14,9; 41,09; 3,81; 58,78; 4,27,8).

Национальный рекорд в эстафете 4 × 100 м 40,2 — таков результат сборной команды Чехословакии, выигравшей 0,2 сек. у команды ФРГ на матче в Праге.

В Риме, на новом олимпийском стадионе, во время международных состязаний легкоатлетов 18 стран было побито несколько национальных рекордов. В беге на 400 м с/б победили итальянцы Морено Мартини — 51,1 и Сальваторе Морале — 51,2. Оба бегуна превысили рекорд Италии. В беге на 5000 м финишировавший четвертым Хедви Леенэрт установил рекорд Бельгии — 13.57,8.

Эрик Уддебом, толкнув ядро на 17,09, превысил на 3 см рекорд Швеции, но проиграл 70 см венгру Вильмю Варью. Неожиданное поражение потерпел в метании копья поляк Януш Сидло от итальянца Карла Лиеворе, показавшего 80,52. Сидло проиграл ему 2,54 м. В прыжках победитель швед Стиг Петтерссон преодолел планку на высоте 2,07, Кроуфорд

Фэйрбразер (Великобритания) прыгнул на 2,05. У женщин в этом виде лучшей была мировая рекордсменка Иоланда Балаш, снова взявшая высоту 1,80.

Рекорд Франции в метании молота обновил Ги Хюссон — 63,48. В беге на 3000 м с/п национальное достижение Болгарии улучшил Иван Пеев — 8.49,8.

25 октября в Пекине состоялся товарищеский матч по легкой атлетике между командами Китайской Народной Республики, Корейской Народной-Демократической Республики и Монгольской Народной Республики, на котором было установлено несколько национальных рекордов.

Корейская бегунья, 19-летняя Син Ким Дан вновь установила рекорды республики в беге на 400 м — 54,4 и на 800 м — 2.09,7. Китайка Дян Юй-мин с результатом 55,6 (новый рекорд Китая) была второй на дистанции 400 м. В беге на 800 м второй была также китайская спортсменка Чэн Чжин-сю, показавшая 2.17,5. Еще один рекорд КНР установил Чо Хун Хи, пробежавший 800 м за 1.53,7.

Двух национальных рекордов добились спортсмены МНР: Товадорти толкнул ядро на 12,62, Янтима преодолел 400 м с/б за 58,4. Китайские легкоатлеты обновили также рекорд страны в беге на 5000 м и в толкании ядра. Су Вэнь-жин на 5000 м показал 14.51,6, Чун Сю-юн послала ядро на 13,92.

Известная китайская спортсменка Чжен Фэн-жун преодолела планку, установленную на высоте 1,72. Цай И-шу прыгнул на 4,30.



Бегун из Алжира

НАКАНУНЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

От редакции. Пройдет несколько месяцев и на стадионе в Риме взорвется флаг открытия XVII Олимпийских игр. Самые ловкие, сильные и отважные атлеты съедутся сюда, чтобы оспаривать первенство в беге, прыжках и метаниях.

В разделе „Накануне! Олимпийских игр“ редакция будет публиковать очерки из истории игр, рассказы о сильнейших спортсменах — олимпийских чемпионах, о претендентах на медали в Риме, сведения о подготовке к играм в зарубежных странах, преолимпийскую хронику, прогнозы специалистов.

В этом номере журнала мы публикуем очерк „Бегун из Алжира“ — отрывок из книги В. П. Теннова „Молния Техаса“, выпускаемой издательством „Физкультура и спорт“.

В субботу 1 декабря 1956 г. жители австралийского города Мельбурна плотной стеной окружили улицы, по которым должен был проходить марафонский бег — одно из самых увлекательных соревнований XVI Олимпийских игр.

Стояла палящая жара. Только ветер с моря время от времени приносил прохладу, и тогда люди поворачивали к нему разгоряченные лица, стараясь освежить свои легкие воздухом, насыщенным мельчайшими частицами морской влаги.

На Олимпийском стадионе бегуны готовились к старту. Одни не спеша трусцой кружили по дорожке, другие смачивали в прохладной воде белые платки, чтобы, повязав ими голову, защититься от жары.

Каждый вид спорта накладывает на людей особый отпечаток. Марафонцев нельзя спутать ни с массивными, несколько медлительными вне стадиона метателями, ни с пропорционально сложенными, мускулистыми многоборцами, ни со стройными, высокими прыгунами в высоту. К старту готовились невысокого роста, худощавые люди, с тонкими сухими мышцами, привыкшими к продолжительной работе, с обветренными лицами, говорящими о том, что их обладатели посвящают многие часы в любое время года тренировкам на воздухе.

Снова, как и четыре года назад на Олимпийских играх в Хельсинки, старт принимает прославленный чехословацкий спортсмен Эмиль Затопек — «железный Эмиль», как прозвали его финны. Здесь же опытный югославский марафонец Франьо Михалич.

Готовятся к старту одни из лучших бегунов мира на длинные дистанции — финские спортсмены. Они продолжают высоко нести знамя спортивной славы, в свое время поднятое над миром Нурми, Ритола и Коллекхмайненом — олимпийскими победителями и мировыми рекордсменами. Это участники и призеры многих международных соревнований Карвонен, Котила и Оксанен.

Неподалеку от них со свойственной им невозмутимостью ждут старта японские и корейские бегуны Хамамура, Кавашима, Шои, Ли. Они привычны к горячему солнцу, которое сегодня так беспокоит спортсменов северных стран, а их терпению и выносливости может позавидовать любой участник марафонского бега.

Вот советские бегуны Филин, Иванов и Гришаев. Два года назад на первенстве Европы по легкой атлетике в Берне только ошибка судей помешала Филину окончить бег первым.

Наконец бегуны в два ряда выстраиваются на линии старта. Они переминаются с ноги на ногу, ожидая сигнала. Выстрел толкает их вперед. Вначале трудно различить что-нибудь в общей массе людей. Бежит плотная стена красных, желтых, голубых, белых маек. Постепенно бегуны вытягиваются в длинную пеструю ленту.

Пока они не спешат. Путь не близок — 42 километра 195 метров. Внезапно лента бегущих начинает тягаться в проход под трибунами стадиона. Кажется, что кто-то невидимый стоит за трибунами и тянет эту ленту к себе. Вот на дорожке остается десять бегунов, пять, четыре, три. Наконец дорожка пустеет...

За воротами стадиона

Популярный алжирский бегун Ален Мимун покинул стадион с ведущей группой спортсменов. Сегодня он чувствует себя превосходно. Его узкое смуглое лицо с черной линией усов над верхней губой и глубоко сидящими темными глазами спокойно и сосредоточенно. Он готов к этому суровому испытанию, которое будет продолжаться более двух часов.

Когда сегодня утром врач проверил его пульс, то сделал удивленное лицо и спросил, сколько ему лет. Узнав, что тридцать шесть, врач покачал головой. В 36 лет 37 ударов в минуту! Это бывает только у хорошо тренированного спортсмена.

Улицы, по которым проходит трасса марафонского бега, окружены плотной стеной людей. Они подбадривают бегунов, машут им платками и шляпами.

Пока Мимун думает только о том, чтобы не отстать от бегущих впереди. Его ноги с правильностью часового механизма упруго опускаются на асфальт шоссе. Сейчас он испытывает привычное ощущение легкости и даже удовольствия, как это обычно бывает с ним во время тренировочного бега в Париже — в Фонтенбло или Венсенском лесу.

Для многих его решение бежать марафон было неожиданным. Ведь никто не знал, что он давно начал готовиться к этому соревнованию, пожалуй с 1952 г., когда аплодировал победителю марафонского бега в Хельсинки Эмилю Затопеку. «А почему этого не могу сделать и я?» — подумал он тогда.

...Мимун оглядывается. Позади длинной цепочкой растянулись бегуны. С каждой минутой расстояние между первыми и последними увеличивается. Ален продолжает бежать в ведущей группе. Здесь Затопек, русские, американец Келли...

...Очевидно, это его последние олимпийские игры. Дважды он поднимался вторым на пьедестал почета. Первый раз это было в Лондоне в 1948 г. и второй — в Хельсинки в 1952 г. Было бы почетно в третий раз стать одним из победителей. Пусть это будет хотя бы бронзовая медаль. В его возрасте трудно рассчитывать на первое место.

...Первые километры Мимун бежит среди плотной толпы зрителей. Здесь не нужно платить за вход на стадион, и все вышли в этот день на улицы Мельбурна. Трасса марафонского бега привела спортсменов к реке Ярра и повела вдоль набережной. Здесь дышится немного легче. Вот собор святого Килды и начало затяжного подъема.

Бегущие впереди держатся плотной группой. Впереди Алена бегут Котила, Филин, Иванов. Совсем недалеко позади англичанин Норрис, Карвонен, итальянец Капути, Оксанен, австралиец Пер-

ри, Михалич и Затопек. Пока трудно сказать, кто из них имеет лучшие шансы. Все бегут легко, без видимых усилий.

Перед Аленом в такт бега ритмично покачивается спина Иванова. На его майке уже выступили темные пятна пота. Мимун не видит лиц своих соперников, но знает, что они полны решимости. Никто из них не сдастся без жестокого боя. Ему предстоит бороться с настоящими бойцами, закаленными и выносливыми.

Раз, два, три, четыре... Он прислушивается к ритму шагов. Пока все идет хорошо. Не ощущается даже особенность его бега, которую он считает недостатком — более сильный толчок правой ногой, что ведет к своеобразному галопированию, небольшому подпрыгиванию на правой ноге.

После 10-го километра в ведущей группе начинается предварительное прощупывание сил. То один, то другой спортсмен ускоряет бег и пытается выйти вперед. Это делают Затопек, потом Оксанен и, наконец, советские спортсмены. Впрочем, никому не удается оторваться от общей группы.

Мимун видит, что пятна пота на майке Иванова постепенно сливаются, покрывая уже всю спину. Немилосердно припекает солнце. Трасса открытая, и спрятаться от солнца негде. Можно ли выходить вперед? Хотя Мимун и бежит легко, но нужно быть осторожным. Трудно сказать, что будет дальше. Пусть бег ведут другие. У них больше опыта.

Мимун выходит вперед

...К середине дистанции колонна спортсменов растянулась на несколько километров. Впереди продолжали бежать Мимун, Филин, Иванов, Карвонен и Михалич. Затопек начал отставать. К ведущей группе приблизился Келли.

Ален все еще не чувствует усталости. В его беге нет ни одного лишнего неэкономного движения, шаг по-прежнему ритмичен, нога сгибается в колене и поднимается ровно, на столько, сколько нужно для того, чтобы продвигать тело вперед. Полусогнутые, раслабленные в кистях руки поочередно двигаются вперед и назад.

На подъеме, неподалеку от поворота, ускоряет бег и выходит вперед Келли. Он один из фаворитов, и надо во что бы то ни стало удержаться за ним. Мимун ускоряет шаг и оказывается вторым. Затопек, Михалич, Филин, Иванов остаются позади. Так проходит несколько минут. Ален как тень следует за американцем. Внезапно он чувствует, что скорость бега уменьшается, и почти натывается на Келли.

Что случилось? Мимун видит, что ноги его противника с трудом поднимаются от земли, а движения потеряли свою ритмичность. Келли устал. Между тем Ален, несмотря на то, что приближается 20-й километр дистанции, чувствует себя все еще превосходно. Замедлять бег вместе с Келли нельзя. Их немедленно обгонят остальные.

И Мимун выходит вперед. Это единственное правильное решение. Теперь он бежит первым, а Келли вторым. Некоторое время американец держится за Аленом. Может быть, он отдохнул, и теперь они поочередно будут вести бег. Это было бы совсем неплохо.

Мимун отбегает в сторону, показывая Келли рукой, чтобы тот выходил вперед. Но американец не может сделать этого. По его лицу сбегают крупные капли пота, глаза полузакрыты. Ален прекрасно знает это состояние, когда ноги становятся свинцовыми и кажется, что еще двадцать-тридцать шагов и он будет не в силах продолжать бег. Очевидно, именно это и происходит с Келли, которого окончательно доконала жара.

Некоторое время Мимун бежит не оглядываясь, затем поворачивает голову и видит, что фигура Келли все дальше и дальше удаляется от него. Он остается один. И тут внезапный страх охватывает его. Он один!.. Между ним и линией финиша нет никого. Все бегут где-то сзади. Но не может быть, чтобы Затопек, Филин, Михалич, все они, десятки раз пробегавшие марафонскую дистанцию, опытные бойцы, могли дать выиграть ему — новичку, впервые принимающему участие в марафонском беге.

Это невероятно! Может быть, они отстали нарочно, чтобы через несколько километров, когда он начнет терять силы, обогнать его?

Обычно глаза Мимуна выражают упорство, несгибаемую волю, иногда недоверие. Вероятно, это следствие тяжелой юности и жестокой войны. Но если вы заслужили доверие Алена — все меняется. Улыбка преобразует его лицо, блестящие глаза как бы освещают высокий лоб. Вы видите перед собой другого Мимуна, того, который любит играть с детьми, старается любым способом оказать вам услугу.

Сейчас его глаза выражают растерянность. «Это невероятно», — повторяет он про себя еще и еще раз. Но выбора нет. Нужно бежать!

Вот, наконец, поворот и питательный пункт. Трасса марафонского бега поворачивает назад к стадиону. Это половина дистанции. Теперь он не один. Навстречу ему бегут те, с кем он стоял на старте. Мимун старается улыбаться им. Филину он даже приветственно ма-

шет рукой. Важно морально подбодрить на противников. Пусть они думают, что он так же свеж, как и в начале дистанции.

Впереди едет машина с радиостанцией. Значит, сейчас на стадионе уже знают, что он бежит первым. Ему кажется, что он слышит, как по радио звучат слова: «На двадцатом километре вперед вышел Ален Мимун — Франция».

Он мечтал об этом всю жизнь

...От марафонцев Мимун не раз слышал, что самое страшное начинается на 30—35-м километре. Именно здесь, по их словам, наступает то состояние физического и морального кризиса, когда бегуны теряют веру в свои силы и сходят с дистанции.

Сейчас позади уже больше 20 километров, но, несмотря на жару, Ален чувствует себя совсем не плохо. Правда, исчезло то своеобразное ощущение невесомости, которое бывает в начале бега и говорит о хорошей тренированности. Для того чтобы бежать, приходится делать некоторое усилие, но ноги продолжают подниматься и опускаться с правильностью часового механизма, а дыхание по-прежнему остается глубоким и ритмичным.

«Да существует ли на самом деле это состояние кризиса, о котором столько говорят?» — думает Мимун, продолжая бежать впереди. Он уже привык к мысли о том, что перед ним никого нет, и теперь старается отыграть как можно больше метров у своих противников. Рано или поздно, но они попытаются догнать его, к этому времени надо иметь максимальное преимущество. И он выигрывает еще 5, 10, 20 метров. Уж если они выпустили его одного вперед, он воспользуется этим и будет бороться до конца.

Но кто это бежит ему навстречу? Какая знакомая фигура! Эта голова, склоненная на плечо, искаженное болезненной гримасой лицо. Ну, конечно, это Эмиль, который еще не достиг поворотного пункта. Ален улыбается своему другу и приветственно кивает головой. Но Затопек только поднимает на него усталые и грустные глаза. Чехословацкий спортсмен — опытный бегун и хорошо знает, что едва ли сможет занять сегодня призовое место.

До этого дня Мимун видел только спину Затопека, и ему странно встретить Эмиля бегущим навстречу. Он никак не предполагал, что то, о чем он мечтал всю жизнь, произойдет сегодня. Что именно здесь, в Мельбурне, он будет на финише впереди Затопека.



Всегда он оставался вторым, и чехословацкий бегун был для него недосягаемым. В 1948 г. на XIV Олимпийских играх в Лондоне они бежали вместе на дистанции 10 километров. Затопек в то время уже приобрел мировую известность, а Мимун незадолго до этого был только третьим на первенстве Франции. Бег проходил, как и сейчас в Мельбурне, под палящими лучами солнца. Мировой рекордсмен на 10 км финн Вильо Хейно, предложив вначале высокий темп, не выдержал и сошел с дистанции. Но Затопек был недосягаем. Он закончил бег за 29.59,6, опередив Мимуна на 300 метров.

Так же было и на всех других соревнованиях, где он встречался с Эмилем.

...К 30-му километру Мимун был больше чем на минуту впереди Карвонена. Дальше бежали Кавашима, Затопек и Филин.

И вдруг произошло то, чего так боялся и чему не хотел верить Ален. Неожиданно наступило изнеможение. Он почти перестал видеть. Мост, который находился в 12 километрах от финиша, он принял за тот мост, который был в 700 метрах от стадиона.

Это было ужасно! Крики толпы оглушали его. Он жаждал воздуха, но его не было. Машины, идущие впереди, наполняли его легкие пылью и отработанным газом. Впервые за все время бега Ален хотел, чтобы кто-нибудь нагнал его. «Пусть они догонят меня! Я смогу удержаться за ними, бороться и может быть завоеую медаль...»

Бороться с другими было много легче, чем с самим собой, своей слабостью, изнеможением.

Так продолжалось 3 километра. Шаг уменьшился, и ему казалось, что он бежит почти на месте. Белый платок, которым он покрыл голову, теперь давил как, как если бы весил по крайней мере тонну. Мимун сорвал платок с головы и бросил в толпу. Его поймала на лету какая-то девушка.

Но надо было бежать и бежать. Во имя родины, матери, жены, маленькой дочки, которая родилась только вчера. Ему сообщили об этом по телеграфу. Девочку назвали Алина.

И он бежит. Раздавленный, полуслепой... Он ничего не замечает вокруг себя. Неужели это конец и ничто не сможет спасти его? Еще несколько минут бега в таком состоянии, и все будет кончено. Его догонят и оставят позади, бессильного, неспособного бороться.

Но вдруг это состояние прошло, так же неожиданно, как и наступило. Он отчетливо увидел зелень газонов, окаймлявших дорогу, что-то кричавших ему людей. Ноги снова стали послушными, а легкие жадно поглощали теплый воздух. До конца остается несколько километров. С каждым шагом приближает-



ся стадион, пьедестал почета, товарищи, которые ждут его сейчас.

Толпа на тротуарах становится все гуще, люди стоят уже сплошной стеной. Лишь немногие знают имя бегуна, но все приветствуют его. Какая-то группа людей поет Марсельезу. Это, вероятно, французы, которые живут здесь в Мельбурне.

Сзади никого не видно, но Мимун знает, что соперники ускорили бег. И он как на крыльях летит вперед, чтобы в первый раз в своей жизни стать олимпийским чемпионом.

Он снова задыхается, но внезапно видит стадион и ускоряет бег. Вот тоннель под трибунами. На несколько секунд Мимун погружается в прохладный полумрак. Затем яркий свет и тысячеголосый крик, который несется со всех сторон, с нижних трибун и с верхних рядов стадиона. Все стоят и, подняв руки, приветствуют его — победителя марафонского бега на XVI Олимпийских играх.

У финиша Мимун видит своих товарищей. Вот копьеметатель Макэ, бегун Жази, тренер Жозеф Мэгро. Это самая прекрасная минута в его жизни.

А потом Мимун встречает финиширующих вслед за ним бегунов. Вторым на стадион вбегает Михалич. За ним Карвонен, Ли, Кавашима, и только шестым — Затопек. Ален аплодирует ему. Он видит, как тяжело достался этот бег его другу. Они вместе идут по стадиону.

— Я счастлив, что ты выиграл, — говорит Эмиль. — Это справедливо, что после того, как ты столько раз был вторым, наконец, настал и твой черед, старина...

ПРЕДОЛИМПИЙСКИЙ ГОД ФИНСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Пройдет несколько месяцев, и внимание всех будет обращено к «вечному городу» — Риму, где состоятся XVII Олимпийские игры. Страны-участницы начали заблаговременно готовиться к этому главному спортивному событию будущего года. Готовится к Олимпиаде и одна из самых «спортивных стран» — Финляндия.

Небольшая по территории и численности населения Финляндия всегда славилась своими легкоатлетами. Гордостью «страны тысячи озер» были стайеры и копьеметатели. Но и в других видах легкой атлетики, кроме спринта, финны не были «легкими» противниками.

Как готовятся финские атлеты к Олимпийским играм? Как прошел легкоатлетический сезон в Финляндии, каков уровень достижений в стране?

Если взглянуть на таблицы рекордов страны и лучших результатов сезона, то окажется, что у женщин в семи видах

из тринадцати были установлены новые рекорды и один (в беге на 200 м) повторен. Несмотря на то, что уровень женской легкой атлетики в Финляндии относительно невысок, можно сказать, что в сезоне 1959 г., бесспорно сделан большой шаг вперед.

Интересно, что самым «старым» был рекорд по прыжкам в высоту, установленный в 1933 г. И. Липасти — 1,50. Он был побит в этом году дважды. Сначала С. Лахденсуо подняла потолок рекорда до 1,57, а затем Л. Каарна — 1,60. А. Яааккола (Лейхмийоки) в течение сезона несколько раз улучшила рекорд в беге на 400 м и довела его в матче женских команд Швеции и Финляндии до 56,9 (старый был равен 58,2). В беге на 800 м Э. Хелин-Миккола также сумела значительно улучшить высшее достижение — до 2.10,4 (с 2.17,3). Почти девять лет держался рекорд в эстафетном беге 4×200 м — 1.51.6. В этом году команда в составе Хейнонен, Пуса, Ню-

кянен и Сильяндер пронесла эстафету за 1.48,6.

Таковы результаты у женщин.

В таблице результатов мужчин нет такого обилия поправок, как у женщин, но и здесь имеются значительные достижения. Поистине «золотым», «историческим» для легкоатлетов назвали финские газеты день 23 июня. В этот день на Олимпийском стадионе в Хельсинки проводились большие международные соревнования. Героями были участники бега на 5000 м М. Хуттунен и Р. Хейкинпуро, которые вновь подтвердили славу финских стайеров. Хуттунен установил рекорд Финляндии и Северных стран, пробежав дистанцию за 13.51,8 (рекорд О. Вуорисало 1958 г. — 14.01,6), время пришедшего вторым Хейкинпуро — 13.52,6. Выступая в матче против Великобритании, Э. Рантала пробежал 10 000 м за 29.21,0 и на 6,2 сек. превысил рекорд десятилетней давности, принадлежавший В. Хейно.

Разрядные нормы по легкой атлетике Финского спортивного союза

Вид	Гроссмейстер	Мастер	I	II	III
Мужчины					
100 м	10,4	10,7	11,0	11,2	12,0
200 м	21,0	22,0	22,4	23,2	25,0
400 м	46,5	48,6	50,0	51,6	55,0
800 м	1.48,0	1.51,0	1.54,0	1.57,6	2.06,0
1500 м	3.42,0	3.48,0	3.55,0	4.01,0	4.20,0
3000 м	—	—	8.28,0	8.46,0	9.25,0
5000 м	14.02,0	14.10,0	14.45,0	15.25,0	16.25,0
10 000 м	29.30,0	30.00,0	31.20,0	33.00,0	34.50,0
25 000 м	—	—	1.26.00,0	1.33.00,0	1.40.00,0
Марафон	2:22.00,0	2:28.00,0	2:40.00,0	3:00.00,0	3:25.00,0
110 м с/б	14,3	14,8	15,6	16,5	17,8
200 м с/б	—	—	25,6	27,2	29,0
400 м с/б	51,6	53,5	55,5	58,9	1.03,0
3000 м с/п	8.48,0	8.58,0	9.25,0	10.00,0	10.30,0
Высота	2,08	2,00	1,90	1,80	1,67
Длина	7,65	7,30	7,00	6,60	6,00
Тройной	15,85	15,20	14,35	13,50	12,50
Шест	4,50	4,25	4,00	3,60	3,10
Диск	55,00	50,00	46,00	41,70	36,00
Копье	77,50	74,00	68,00	61,70	52,00
Молот	64,00	56,00	51,00	43,50	38,00
Ядро	17,50	16,00	15,00	13,85	12,20
Десятиборье	6850	6100	5500	4500	3600
Женщины					
60 м	—	—	—	8,4	8,8
100 м	11,7	12,2	12,8	13,3	13,8
200 м	24,3	25,5	27,0	28,2	29,5
400 м	56,0	58,5	61,0	65,0	67,0
800 м	2.10,0	2.16,0	2.28,0	2.37,0	2.45,0
80 м с/б	11,0	11,8	12,8	13,8	15,0
Высота	1,67	1,58	1,50	1,40	1,30
Длина	6,00	5,60	5,20	4,80	4,40
Диск	49,50	44,00	36,00	32,00	28,00
Копье	51,00	45,00	38,00	35,00	30,00
Ядро	15,00	13,30	11,50	10,25	9,00
Пятиборье	4400	3900	3400	2900	2400

Неплохо провели сезон спринтеры Б. Странд, П. Рекола, В. Хеллстен и барьеристы Р. Койву, Р. Суоинен и Ю. Ринтамяки, значительно поднявшие уровень результатов. О. Салонен прочно удерживает за собой звание сильнейшего в беге на средние дистанции и с результатом 3.42,9 на 1500 м занимает четвертое место в мировой десятке.

Заставили говорить о себе молодые метатели Я. Куннас, А. Нисула, усилями которых был преодолен 17-метровый рубеж в толкании ядра. В матче против команды Швеции Нисула послал снаряд на 17,07, превывсив на один сантиметр рекорд Куннаса. В беге на 3000 м, где Э. Туомаала еще в 1955 г. установил рекорд страны — 8.03,6, только сейчас Р. Хейкинпуо сумел приблизиться к этому рекорду, показав 8.04,0. С 1956 г. остается непобитым и рекорд И. Ауэра на 3000 м с препятствиями — 8.42,4. Стараниями П. Койвунена в этом сезоне достигнуто лишь время, равное 8.48,8.

Метатели молота и копья никак не могут преодолеть заветных рубежей. Так К. Хорппу сумел послать молот лишь на 59,05 и В. Хоффрен — на 58,19. Копье О. Кауханена никак «не хочет» перелететь за 80-метровую черту; дважды в сезоне он имел результаты 79,63 и 79,50. Копьеметатель «номер два» В. Янхунен послал снаряд на 77,25. Десятиборец М. Кахма сумел преодолеть черту 7000 очков с результатом 7089.

Таковы итоги закончившегося легкоатлетического сезона в Финляндии в предолимпийском году.

Следует отметить, что большую роль в росте достижений финских легкоатлетов играет спортивная классификация, требования которой ежегодно пересматриваются и повышаются. В предолимпийском году уровень разрядных требований снова был повышен, но они оказались по плечу спортсменам, так как пришедшая в спорт молодежь сумела вырасти за это время до уровня мастеров.

Особого внимания заслуживает повышение нормативов в группе мужчин

для «гроссмейстеров», или «асов», и «мастеров». Приводим таблицу этих нормативов.

Для сравнения укажем, что в 1958 г. нормативы «гроссмейстеров» и «мастеров» были несколько ниже. Например, у мужчин: бег 100 м — 10,5 и 10,7; 1500 м — 3.45,0 и 3.50,0; 5000 м — 14.06,0 и 14.26,0; 110 м с/б — 14,4 и 14,9; высота — 2,02 и 1,95; длина — 7,60 и 7,30; копье — 77,00 и 73,00 и т. д.; у женщин:

бег 100 м — 11,8 и 12,2; 400 м — 57,0 и 59,5; 80 м с/б — 11,2 и 12,0; копье — 48,00 и 43,00 и т. д.

Итак, впереди — Рим. Финские легкоатлеты с полным напряжением сил готовятся к Олимпиаде, стремясь улучшить свои достижения на играх и, несомненно, в некоторых видах будут серьезными конкурентами для спортсменов других стран.

Н. СМЕРНОВ

ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛЕ „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“ В 1959 ГОДУ

Вперед к коммунизму 3, 2
 Год больших международных встреч 11, 2
 Итоги года 1, 2
 Какой будет новая классификация 6, 2
 Перед олимпийским годом 12, 2
 Подготовить стадионы к сезону 4, 2
 Хоменков Л. О главном в тренировке 2, 2

II Спартакиада народов СССР

На Спартакиадах союзных республик:
 Абрамов Г. Таджикистан 8, 10
 Атаманов В., Михайлов Ю. Ленинград 8, 6
 Барышев Б., Коцарев Г. Узбекистан 9, 8
 Борисов К. Москва 8, 5
 Зирнис В. Латвия 9, 16

Казакявичус В. Литва 9, 6
 Касумов У., Розенберг А. Азербайджан 8, 9
 Лахов В., Косвинцев Б. РСФСР 9, 3
 Мазуркевич Ю. Белоруссия 9, 7
 Николаев А., Сергеев К. Молдавия 9, 11
 Панин Р. Грузия 9, 13
 Подольский Н., Борисов Г. Украина 8, 3
 Полубабкин В. Киргизия 9, 9
 Скворцов Д. Казахстан 9, 10
 Теэмяги Э. Эстония 9, 14

Будут ли улучшены эти достижения 7, 6
 Всенародный праздник 8, 2

Косвинцев Б. Старты большой спартакиады 10, 2
 Кузнецов С. Прыгать дальше 11, 5
 Люлько Р. Заметки о спринте 11, 7
 Навстречу Спартакиаде 5, 2
 Новое в Лужниках 7, 3
 Общества соревнуются на Спартакиаде 3, 25
 Озолин Н. Успех советских легкоатлетов в тройном прыжке 10, 9
 Озолин Н. На новой ступени 12, 4
 Петухова Н. Вторая Спартакиада народов СССР 1, 20
 Программа соревнований на II Спартакиаде народов СССР 7, 4
 Сеченова Е., Откаленко В. Резервы у легкоатлетов — неисчерпаемы 11, 3
 Спартакиада народов 9, 2

В коллективах физической культуры

- Аверичев Ю. За право участия в финале II Спартакиады 6, 3
Алабин В., Поляков А. Мастер спорта — мастер на производстве 4, 4
Бровко В. Впервые зимой на воздухе 2, 6
Галактионов В. Все на стадионы 10, 12
Горожанин В. На целине 1, 7
Иванов Н. Обучение толканию ядра 6, 4
Ионов Д. Обучение барьерному бегу 3, 7
Козлов В. Первыми на стройку пришли комсомольцы 2, 4
Матвеев В. Обучение технике прыжка в высоту 1, 4
Напук З. Интересы коллектива — прежде всего! 5, 3
Прагер Р. А где же легкоатлеты производственных коллективов? 2, 7
Ухов В. Обучение спортивной ходьбе 4, 6
Шапоянцев Ф. У железнодорожников Великих Лук 2, 5
Шилов В. На берегу Волги 6, 6

Легкая атлетика в школе

- Бережной В. Дружный коллектив 4, 9
Вайнштейн А. Волевыми подготовками начинать в школе 11, 22
Владимиров Г. «Золотые рыбки» суворовца 10, 11
Дрючин В. Как мы завоевали кубок журнала «Огонек» 2, 10
За новую классификацию у юношей 12, 12
Ильинич В. Нужна ли специализация юношей в беге на средние дистанции 2, 9
Кожин Ф. Спортивная направленность необходима 6, 7
Козьмин Р. Больше внимания подготовке юношей к бегу на средние дистанции 1, 10
Левчик В. Своими руками 3, 10
Откаленко В. Мастерство юных растет 7, 19
Павлович В. Стадиону 25 лет 8, 18
Павлович В. Дальний прицел 10, 11
Пейсахов М. Обсуждаем важную проблему 8, 21
Прохоров Т. Спортивной школе 15 лет 4, 8
Спартакиада юных 8, 20
Теннов В. Новые пути 5, 5
Турова Г., Теннов В. Лучше забойтись о смене 9, 18

Техника и методика тренировки

- Анокина Л. Развитие силы у копьеметательниц 3, 14
Барышев В. Соотношение средств подготовки прыгунов тройным 11, 10
Бойко А. Быть «хозяином» скорости в беге 7, 24
Вашакидзе В. Тренировка бегунов на длинные дистанции в условиях юга СССР 1, 16
Голохвастов Д. Бег в гору 6, 16
Дьячков В. Техника прыжка с шестом 10, 13
На старт зимних соревнований 11, 9
Люлько Р. Функция голеностопного сустава у бегуна 10, 15
Карикоск О. Не ранняя специализация, а всесторонняя подготовка 6, 10

- Коробков Г. Проигрывать больше нельзя 2, 12
Коробков Г. Талант и трудолюбие 3, 12
Коробков Г. Тренировка в эстафете 4×100 м 7, 25
Коробов А. Исправление ошибок при обучении старту 7, 22
Кузнецов Вл. Совершенствование техники метания планирующего копия 2, 16
Марков Д. Трудолюбие — основа успеха 12, 8
Оббарюс Д. Воспитание самостоятельности 6, 12
Овсепян В. Путь к рекорду 7, 21
Озолин Н. Воля и спортивное мастерство 1, 12
Озолин Н. Разминка перед соревнованиями 8, 22
Подведены итоги дискуссии по спринту 5, 8
Пускунигис Л. Тренировка рекордсменки мира 4, 12
Садовский В. Молодым барьеристам — свои дистанции 6, 14
Самоцветов А. За повышение спортивного мастерства 5, 11
Семенов Д. Есть ли вредные упражнения? 5, 13
Турова Г. Многолетняя тренировка Веры Крепкиной 12, 6
Филин В. Готовить мастеров в вузах 4, 10
Чудинов В. Сила — важнейшее качество легкоатлета 1, 14

Наука и спорт

- Думбадзе Н. Кинограммы и ритм метаний 3, 16
Ланда А., Поллак Г. Профилактика спортивных повреждений 1, 18
Мотыльская Р. О переходе юных бегунов в группу взрослых 5, 14
Пьянков Ю. О «чувстве скорости» в беге 4, 14
Чудинов В. Рациональные методы развития силы легкоатлета 12, 10

По Советскому Союзу

- Ананьев В., Прагер Р. Самые массовые 7, 8
Ананьев В., Косвинцев Б. Имени Знаменских 8, 14
Андреев М. Искать способную молодежь 5, 22
Березницкий С. В городе на Днепре 5, 19
Борисов К., Герчиков А., Любин И. Техника определила успех 7, 11
Васильев И. На стадионах Ташкента 5, 23
Васильев Л. Матч СССР — ФРГ 10, 17
Волков В. Шестой на континенте 11, 19
Володин О. Василий Кузнецов — 8357 очков 7, 14
Всесоюзный конкурс кандидатов в олимпийскую команду СССР 5, 15
Высокие звания 10, 28
Герчиков А. Федерация легкой атлетики СССР создана 10, 24
Голоушкин В. На первом чемпионате России 7, 16
Горбунов В. На приз журнала «Спортивная жизнь России» 8, 13
Горшков Е. На трудной трассе 1, 23

- Громадский Э. Почему классификацию необходимо изменить 10, 26
Две победы советских легкоатлетов 10, 17
Дмитриев В. Двойной успех Марии Иткиной 11, 17
Еленский Г. Кто же лучший атлет 1958 года? 2, 25
Еленский Г. За новые таблицы 4, 20
Из прошлого русского спорта. Первый спринтер России 2, 26
Иссури А. Изменить условия командного зачета 5, 24
Калинин Н. Нужен коренной перелом 6, 18
Когда слова расходятся с делом 3, 23; 4, 19
Конкин В. На Рижском центральном 1, 26
Конкурс кандидатов в сборную страны, 3, 22
Коробков Г., Петухова Н., Любин А., Герчиков А. Смотр подготовки к лету, 5, 16
Косвинцев Б. Почему проигрывают москвичи 2, 20
Кубок президента 6, 23
Лучшие легкоатлеты СССР на 1 июля 1959 г. 8, 16
Люлько Р. Спортсменка, архитектор, тренер 3, 23
Матвеев В., Лутковский Е., Пожидаев И. Обсуждаем проект спортивной классификации 11, 12
Машаров И. Путь Алексея Десятчикова 2, 23
Михайлов А. Легкоатлеты Вооруженных Сил 2, 22
Михайлов А., Прачер Р. Первенство Вооруженных Сил по кроссу 11, 18
Новые мастера спорта 1, 24; 7, 18; 8, 12; 9, 32; 10, 25; 11, 20; 12, 20
Новые рекорды 6, 15 и 19; 10, 16 и 23; 12, 11, 21 и 23
Оббарюс Д. Первая в стране 12, 9
Они выполнили олимпийские нормы 12, 22
Павлович В. Сестра мировой рекордсменки 11, 21
Памятные медали 4, 22
Памятные медали лучшим 7, 15
Панин Р. Эстафеты «Золотой осени» 11, 19
Петухова Н., Теннов В. Овладеть современной методикой тренировки 3, 20
Петяев М., Кузьмин А. В далеком Ангарске 6, 21
Прагер Р. Зимние соревнования прошли по всей стране 4, 23
Прагер Р. Весенние соревнования 6, 22
Прагер Р. Финал Всесоюзного кросса 12, 19
Пугачевский А., Садовский В., Степаненко П. Сезон закончился в Ялте 12, 17
Пукирев В. Борьба за первое место 6, 20
Пукирев В. Мастерство спартаковцев растет 11, 16
Разговор с читателем 10, 29
Ратов П. Матч четырех республик 8, 11
Результаты 1958 г. (1, 10, 25, 50, 100-го) 5, 24
Рекорды СССР 1958 г. 1, 25
Рекорды СССР на 1 января 1959 г. 2, 27

Рекорды союзных республик на 1 января 1959 г. 3, 4
Рекорды и высшие достижения СССР, европейские и мировые рекорды на 1 января 1959 г. 7, 7
Рождение хорошей традиции 7, 10
Садовский В. Отличные данные и плохая техника 1, 21
Сергеев А. СССР — Великобритания 10, 21
Сергеев И., Розенберг А. Большие старты сельских легкоатлетов 12, 14
Союз создан 6, 23
Степанченко И. Чемпионы общества «Динамо» 11, 13
100 лучших легкоатлетов СССР 6, 24; 7, 27
Строим стадионы 7, 18
Теннов В. На старых позициях, 4, 16
Тридцать городов 4, 23
Турова Г. Быть, как всегда, впереди 3, 18
Устанавливаем рекорды 7, 18; 8, 12

За рубежом

XVIII Балканские 11, 26
В Совете ИААФ 7, 28
Ганзлен Р. Аэродинамические факторы, влияющие на полет копья 5, 28
Горшков Е. XXII кросс «Юманите» 6, 25
Демин П. В освобожденной стране 10, 30
Денисенко П. Вперед идет Народный Китай 11, 24
Джордэн П. Тренировка американских шестовиков 6, 26
Достижения зарубежных спортсменов 7, 28; 8, 29
Ершов П. На приз газеты «Народна младеж» 7, 29
Жолнтковский А. 40 лет польской легкой атлетики 8, 24
Илев Н. На конгрессе в Барселоне 1, 28
Киселев Р. В США ждут советских спортсменов 4, 28
Киселев Р. Встречи и высказывания 9, 27
Кияшко О. Победа на «Неп стадионе» 8, 27
Кияшко О. 16 из 20 9, 31
Коробков Г. На приз Кусочинского 8, 26
Коробков Г., Васильев Л. Победа на «Франклин филде» 9, 22
Лучшие бегуны мира на 100 м 4, 29
Лучшие бегуны мира на 200 м 5, 31
Львов Б. «Чемпионы» среди олимпийцев 2, 29

Львов Б. Европейская легкая атлетика в 1958 г. 3, 26
Львов Б. Зимний сезон в США 5, 26
Макаров А. Тренировка австралийских бегунов 3, 28
Мировые рекорды 1959 г. 1, 31
Мудрик Н. Динамовцы в Польше 12, 24
Мюллер Ф. Это было 30 лет назад 2, 28
Новотна Я. Кошицкий марафон мира 12, 26
Новые национальные рекорды 7, 31
Отвечаем на письма читателей 2, 30
Павлов В. «Юбилей» Иоланды Балаш 11, 30
Поппер Я. Кросс газеты «Руде право» 11, 27
Претенденты на олимпийские медали 4, 30; 6, 27; 7, 30
Пугачевский А. РСФСР — Польша 9, 29
Рохлин Э. Неделя мира в Прибалтике 9, 32
Русаков Е. Всемирные игры студентов 8, 29
Ряховский О. Дружба студентов 11, 28
Смирнов Н. Преодолимпийский год финских легкоатлетов 12, 29
Степаненко П. На приз Рошицкого 9, 30
Теннов В. Бегун из Алжира 12, 27
Утверждены мировые рекорды 8, 28
Янецкий А. У чехословацких друзей 4, 26
Хроника 1, 30; 2, 30; 5, 31; 6, 28; 7, 31; 8, 30; 11, 30; 12, 26

Критика и библиография

Долгопятов Г. На экране сильнейшие атлеты 6, 32
Журмунский А. Журнал «Легкая атлетика» (ФРГ) 1, 29
Люлько Р. «Современная легкая атлетика» 6, 30
Польшанский В. Больше интересных книг для спортсменов и тренеров 3, 25
Теннов В. Повесть, которую прочтут многие 6, 30

Консультация

Абельсон С. Над чем работает ЦЛСИ, 3, обложка
Гольдин М. Весенние работы на стадионе 4, 32
Кузнецов В., Швейцер И. Разметка беговой дорожки 2, 31; 7, 32; 10, 32
Лаптев А. Особенности режима легкоатлета летом 8, 30
Михайлов А. Новое в правилах соревнований 5, 25

Поликарпов В. Баня на стадионе 6, 32
Поллак Г. Предупреждайте травмы 11, 31
Харитонов В. Просто и надежно 5, 25
Яковлев Н. Витаминизация спортсменов 12, обложка

Занимательная страница 4, 31; 6, 29; 8, 31

Кинограммы на вкладках и статьи к ним

Алексеев В. Рекордный толчок Тамары Пресс 7
Бартнев Л. Старт рекордсмена мира А. Мэрчисона 5
Бутенко Б. Диск метает Эдмунд Пионтковский 6
Вакуров С. Бег олимпийского чемпиона (Р. Деланей) 5
Вакуров С. Бег Тома Куртнея 6
Головизин Г. Как метает копье Януш Сидло 7
Дьячков В. Техника Владимира Булатова 8
Дьячков В. Техника прыжка с шестом Дона Брэга 10
Кузнецов С. Прыгает Валентина Шапрунова 8
Кузнецов С. Прыжок мирового рекордсмена (О. Ряховский) 8
Кузнецов С. Прыгает Игорь Тер-Ованесян 9
Кузнецов С. Прыгает Грегори Белл 10
Лимарь П. Молот метает В. Руденков 12
Марков Д. Ядро толкает А. Варанаскас 11
Озолин Н. Прыгают И. Петренко, В. Булатов 12
Попов В. Прыгает Э. Шелби 1
Рекордный толчок Виктора Липниса 4
Садовский В. Бег Элиаса Джильберта 4
Семен Ржишин преодолевает препятствие 2
Сильнейшие барьеристы Европы (М. Лауэр, А. Михайлов) 2
Сулиев Л. Копье метает Бируте Залогайтите 3
Турова Г. Вера Крепкина 3
Турова Г. Криста Штубник 3
Филатов С., Ягоди В. Сравнивая технику победителя и побежденного (В. Булатов, Р. Моррис) 4
Фруктов А. Техника спортивной ходьбы В. Голубничего 5
Ядро толкает Даллас Лонг 6

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Л. С. Хоменков (ответ. редактор), С. Л. Аксельрод, Д. П. Ионов, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, Б. Е. Косвинцев (зам. ответ. редактора), Б. Н. Львов, Д. П. Марков, Н. Г. Озолин, В. А. Откаленко (ответ. секретарь), П. Л. Степаненко, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Адрес редакции: Москва, К-104, М. Бронная ул., д. 4, тел. Б 3-04-57, Б 8-96-72.

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

Художественный редактор В. И. Казакова

Сдано в производство 4/XI 1959 г. А09955. Зак. 650. Подписано к печати 4/XII 1959 г. Формат бумаги 60 × 92
2 бум. листа, 4 печ. л. 0,5 п. л. обложка Тираж 25 700 экз. Цена 3 руб.

Московская типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгоссовнархоза, Москва, ул. Баумана, Гарднеровский пер., 1а.

КАК ПРИМЕНЯТЬ НОВЫЕ ВИТАМИННЫЕ И БЕЛКОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Учитывая огромную роль витаминов и белков в жизнедеятельности организма вообще, и особенно организма, к которому предъявляются повышенные физические требования, в настоящее время выпущен ряд новых питательных смесей в качестве дополнения к суточному пищевому рациону. Эти питательные смеси являются стимуляторами физической и нервной деятельности при напряженной работе. Они укорачивают восстановительный период после нагрузки, регулируют основные виды обмена веществ в организме.

В настоящее время имеются следующие препараты, которые можно рекомендовать спортсменам в период интенсивных физических нагрузок:

1. Драже (витаминная смесь); каждая штука драже содержит: 125 мг витамина С, 5 мг — В₁, 2,5 мг — В₂, 2,5 мг — В₆, 7,5 мг — РР и 0,75 мг — А.

2. Витаминизированную карамель; каждая карамель содержит: 100 мг витамина С, 10 мг — РР, 5 мг — В₁, 5 мг — В₂.

3. Белковый шоколад, содержащий 20% молочного белка, 60% глюкозы и 12 мг витамина Е в плитке.

4. Белковый бисквит, содержащий 10% полноценных белков, лецитин, витамины группы В, крахмал и сахар.

Схема приема препаратов не должна быть стандартной и может быть изменена по решению врача совместно с тренером. При этом учитываются вид спорта, период тренировки и интенсивность нагрузки, пол спортсмена, его вес, время года и т. д.

Витаминное драже следует прежде всего использовать для комплексной витаминизации спортсменов. В подготовительном периоде представителям видов спорта, связанных со скоростной и силовой работой, нужно принимать по 1 штуке драже, а представителям видов спорта, связанных с длительной работой на выносливость, — по 2 штуки ежедневно утром натощак; в основном периоде принимается соответственно по 2 и 4 штуки драже. В дни соревнований, прикидок или больших тренировочных нагрузок это драже можно принимать перед выступлением, при скоростных и силовых нагрузках — по 2 штуки за 30—40 мин. до старта, а при длительных нагрузках на выносливость — по 4 штуки за 10—15 мин. до старта.

Прием драже врач может варьировать в зависимости от обстоятельств. Однако доза в 4 штуки в один прием является максимальной. Драже можно использовать также для ускорения восстановления сил после финиша, принимая по 1—2 штуки.

Карамель рекомендуется для ускорения восстановления работоспособности после тренировки с повышенными нагрузками и после соревнований. Принимать ее следует по 1—2 штуки после финиша вместо драже.

При отсутствии драже карамель можно использовать и для повседневной витаминизации, назначая по 2—3 штуки в день. Однако карамель не содержит витамина А, поэтому спортсменам следует дополнительно принимать имеющийся в продаже препарат этого витамина (в виде драже) по 2 мг в день, руководствуясь дозировкой, указанной на коробке.

Белковый шоколад с витамином Е — хорошее дополнительное питательное средство, так как содержит молочные белки и глюкозу; 50 г шоколада дают организму 210 больших калорий. Кроме того, содержащийся в шоколаде витамин Е является фактором, регулирующим обмен веществ в мышцах, повышающим работоспособность и ускоряющим процессы ее восстановления после работы.

Шоколад рекомендуется употреблять после соревнований и прикидок в количестве 50 г и перед длительными нагрузками (марафонский бег, велогонки по шоссе и т. п.) за час-полтора до старта. При отсутствии шоколада можно использовать препараты витамина Е. За час-полтора до старта можно принять драже с витамином Е (из расчета до 12 мг), а в восстановительном периоде — драже (в том же количестве) или спиртовой экстракт витамина в количестве одной десертной ложки.

Белковый бисквит (печенье) является дополнительным питанием, способствующим ускорению восстановления работоспособности. Употреблять его следует в течение всего тренировочного и соревновательного периода по 100 г ежедневно. Бисквит легко переваривается и полностью усваивается за час-полтора. Следует учитывать, что 100 г бисквита

дает организму 400 больших калорий; поэтому спортсменам, имеющим тенденцию к излишнему увеличению веса тела, употребляя бисквит, нужно соответственно сокращать норму белого хлеба.

Все рекомендуемые препараты легко усваиваются, не токсичны и при правильной дозировке не дают побочных явлений — поэтому практически нет противопоказаний к их применению. Однако при чрезмерном употреблении этих препаратов у отдельных лиц возможны явления острогипервитаминоза РР, выражающиеся в покраснении лица и крапивной сыпи. В этом случае следует уменьшить прием препаратов, содержащих витамин РР, и все явления быстро и бесследно проходят. Возможно также интенсивно желтое окрашивание мочи вследствие выделения из организма избытка витамина В₂. Для организма это явление совершенно безвредно.

Следует все же указать, что рекомендуемые препараты содержат дозы витаминов, значительно превышающие те количества, которые содержатся в обычных препаратах, имеющих в широкой продаже. Поэтому бесконтрольное, чрезмерное их употребление недопустимо.

Препараты следует хранить в темном, сухом, прохладном месте.

Для уточнения эффективности действия препаратов и создания в дальнейшем еще более целесообразных питательных смесей необходимо анализировать состояние спортсменов, учитывая следующие данные: а) работоспособность, б) сроки и степень восстановления после предыдущей нагрузки, в) впечатление тренера и врача о состоянии здоровья спортсменов (сон, аппетит, настроение и т. д.).

Данные наблюдений следует фиксировать, обобщать и направлять по следующим адресам: 1) Москва, Скатертный переулок, 4, Центральный Совет Союза спортивных обществ и организаций СССР, научно-методический совет, С. Л. Аксельроду; 2) Ленинград, П-47, проспект Динамо, 2, Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, профессору Н. Н. Яковлеву.

Проф. Н. Яковлев

**ВИТАМИНЫ
СТИМУЛИРУЮТ
ФИЗИЧЕСКУЮ
И НЕРВНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

ШИРОКО ПРИМЕНЯЙТЕ ВИТАМИНЫ!

**ВИТАМИНЫ
УКОРАЧИВАЮТ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВКИ**

Цена 3 руб.

