



ИЮНЬ 1963 № 6 (97)

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



## СОДЕРЖАНИЕ

Ю. Кошелев — Разительные перемены	1
Легкая атлетика в школе и вузе	
Г. Краковяк — Режим юного легкоатлета	2
В. Лыков — Спортивную ходьбу — юншам	4
Техника и методика тренировки	
В. Попов — Пути совершенствования техники прыжков в длину	5
Э. Кехрис — Когда применять быстрый разбег?	7
В. Кузнецов, В. Чудинов — Полезны ли изометрические упражнения	9
В. Атаманов, Р. Люлько, В. Щенников — Предупреждение травм у спринтеров	10
Повышать мастерство спринтеров	12
В. Филин, В. Лихонин — О чем говорят исследования	—
По Советскому Союзу	
В. Косвинцев — Оправданный оптимизм	14
Р. Орлов — Судьбы двух графиков	16
Ф. Ванин — Кросс мира и дружбы	20
Рекорды СССР, Европы и мира	22
Легкая атлетика в цифрах	
50 лучших легкоатлетов СССР	24
За рубежом	
В. Семенов — Чемпионаты трех континентов	25
Д. Велберов — Как облегчить обучение прыжку в высоту и барьерному бегу	26
С. Шенкман — Не стареет Франьо Михалич	27
Г. Виркемейер, Г. Фолльбрехт — Sensация с изьянами	28
Критика и библиография	
Д. Орлов — Герой рядом с нами	29
Наука и спорт	
В. Бальсевич — Динамика оттачивания в беговых упражнениях	30
Консультация	
В. Геселевич — Перед стартом	31
Наша обложка: диск метает чемпион Европы Владимир Трусенев. Фото М. Боташева. На второй странице: один из сильнейших прыгунов тройным Белоруссии Владимир Горяев. Фото А. Бурдукова. На третьей странице: ядро толкает рекордсмен Литвы Адольфас Варанаускас. Фото В. Бровко. На четвертой странице: на дистанции барьерного бега. Фотоэтиюд М. Боташева.	
На страницах журнала фото В. Бровко (Москва), В. Галактионова (Ленинград) и В. Косвинцева (Москва).	

# 6 1963 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

(97) ИЮНЬ

ГОД ИЗДАНИЯ 9-й

## РАЗИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ



**Н**ЫНЕШНИЙ ГОД для Киргизии знаменателен двумя событиями, к которым готовится все население солнечной горной республики. Это 100-летний юбилей добровольного вхождения Киргизии в состав России и III Спартакиада народов СССР. Плечом к плечу идут рядом русский и киргиз с представителями других национальностей нашей великой Родины, решая вместе задачи, поставленные КПСС на XXII партийном съезде. Искренняя дружба помогает развитию культуры, просвещения и всех отраслей народного хозяйства. Успешно развиваются в республике физическая культура и спорт. Немножко на свою молодость, значительно окреп и легкоатлетический спорт.

Наиболее наглядным показателем роста спортивного мастерства киргизских легкоатлетов является, пожалуй, таблица республиканских рекордов. Сравнив рекорды республики по состоянию на 1 января 1963 г. с рекордами 1949 г., можно увидеть огромную разницу. В 1949 г. в таблице рекордов не было ни одного результата на уровне I разряда в тех видах легкой атлетики, которые входят в программу Спартакиад народов СССР. Ныне только один результат (в толкании ядра у женщин) ниже I разряда, во всех же других видах рекорды выше I разряда, а шесть из них — на уровне норматива мастера спорта.

В семи видах легкой атлетики у мужчин: в беге на 1500, 5000, 10 000 м и 400 м с/б, прыжках в высоту и тройным, в метании молота — и в пяти видах у женщин: беге на 100, 200, 400 м и 80 м с/б, а также в прыжках в высоту — рекорды Киргизской ССР превышают рекорды СССР на 1 января 1949 г. Обновление республиканских рекордов во всех видах легкой атлетики произошло в период с 1956 по 1962 г. Этому во многом способствовали подготовка и участие в Спартакиадах народов СССР.

На I Спартакиаде народов СССР команда легкоатлетов Киргизии заняла 14-е место из 18, выиграв у команд Таджикской, Армянской, Туркменской и Эстонской ССР. На II Спартакиаде — 15-е место, опередив только команды Армянской и Туркменской ССР.

I и II Спартакиады не только вскрыли недостатки в развитии легкоатлетического спорта в республике, но и явились хорошей школой для наших спортсменов и тренеров. Наиболее существенным недостатком, который, к сожалению, имеет место и сейчас, следует считать слабое развитие легкой атлетики в городах и отдаленных районах республики. Из 69 участников I Спартакиады 67 человек были из г. Фрунзе. Такая же картина повторилась и на II Спартакиаде.

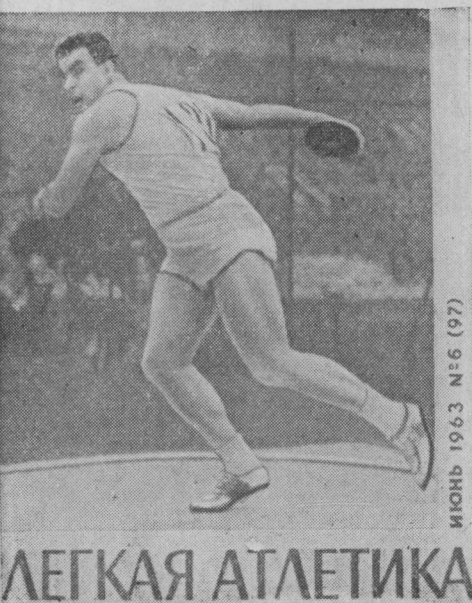
Учитывая слабый уровень развития легкой атлетики в республике, Федерация и тренерский совет приняли ряд мер: выезд ведущих тренеров для оказания помощи на местах, семинары преподавателей школ и тренеров ДСШ, стабилизация календаря соревнований. Результаты не замедлили сказаться — на первенстве СССР 1961 г. команда Киргизии заняла 13-е место из 17.

За последние три года в республике подготовлено шесть новых мастеров спорта. Ими стали — Н. Федюшина и А. Вогуль в прыжках в высоту, Ю. Неллобов и Н. Мулладжанов в метании молота, Л. Черенева в беге на 80 м с/б и один из лучших бегунов страны в беге на 5000 и 10 000 м Л. Иванов.

Перед каждым кандидатом в сборную команду республики были поставлены конкретные задачи как по количеству занятий и соревнований, так и по контрольным результатам. Установлены сроки контрольных и оборотных соревнований.

Федерация и тренерский совет не считают участие в Спартакиаде самоцелью. Наряду с подготовкой сборной команды они заботятся и о подье-

ИЮНЬ 1963 №6 (97)



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ме легкоатлетического спорта в республике. В г. Фрунзе создан постоянно действующий методический семинар по легкой атлетике. Но, к сожалению, это опять только в г. Фрунзе. Когда же Федерация и тренерский совет установили контроль за работой всех тренеров в республике, то картина получилась безотрадная. Из 83 преподавателей, ведущих работу по легкой атлетике в республике, большинство обладают средними теоретическими знаниями и практическими навыками.

В конце апреля проходило первенство вузов республики по легкой атлетике. Об уровне спортивного мастерства студентов-легкоатлетов можно судить, подсчитав количество выполненных разрядных нормативов: на соревнованиях было показано лишь 3 результата I разряда, 35 — II, 113 — III и 239 — вообще без разряда.

Очень слабо поставлена работа в Киргизском женском педагогическом институте (преподаватели Т. Мамыров и Н. Жидко), спортсменки которого на первенстве вузов сообща смогли показать лишь один (!) результат III разряда. Недостаточно внимания уделяется развитию легкой атлетики в медицинском (зав. кафедрой Б. Беспалый) и сельскохозяйственном (зав. кафедрой Е. Глебов) институтах. Лишь в университете преподаватели О. Нелюбова и В. Александров воспитывают хороших атлетов.

В эти же сроки проходило первенство по легкой атлетике среди средних учебных заведений столицы республики, в котором приняло участие 9 коллективов. Из 162 зачетных результатов был показан только один результат II разряда и 21 — III разряда.

В 15 детских спортивных школах республики имеются легкоатлетические отделения. Однако в сборную команду республики в основном попадают опять же воспитанники фрунзенских школ. Сборная команда школьников Киргизии по легкой атлетике успешно выступает на зональных соревнованиях республик Средней Азии и Казахстана, два года подряд занимая 2-е место. В этом нема-

лая заслуга преподавателей — мастеров спорта супругов Юрия и Ольги Нелюбовых. Юрий Александрович успешно тренирует метателей. Его лучшие ученики: Рая Уразбакиева (1947 г. рождения) — ядро — 12,55 и диск — 36,27, Светлана Светочева (1946 г. рождения) — копьё — 34,37, а Володя Таранов (1945 г. рождения) — молот весом 6 кг — 51,64.

Добились успеха и ученицы Ольги Ивановны, с которыми она занимается на общественных началах. Таня Курганова (1946 г. рождения) прыгнула в высоту на 1,55 и набрала в пятиборье 4057 очков, Лиля Грицай (1947 г. рождения) пробежала 80 м с/б за 11,8.

Если сравнивать условия, в которых готовятся к Спартакиаде сборные команды республики по различным видам спорта, то окажется, что команда легкоатлетов находится в самом трудном положении. Стадион «Спартак», на котором проходили учебно-тренировочные занятия сборной команды зимой, ремонтируется и до конца мая так и не вступил в строй.

В итоге даже первенство республики находилось под угрозой срыва из-за отсутствия оборудованного стадиона. Городской же стадион не может быть использован для занятий из-за непрерывных тренировок и соревнований футбольных команд ДСШ и производственных коллективов. Причем основной сектор стадиона для прыжков в высоту и с шестом занят под боксерский ринг и баскетбольную площадку. Метатели лишены возможности метать молот, диск и копьё из-за отсутствия мест для метаний.

Есть еще стадион завода сельхозмашин им. Фрунзе с хорошим полем, удовлетворительными дорожками и плохими, необорудованными секторами. Но и этот стадион предназначен для тренировочных занятий футбольной команды «Алга», играющей с 1963 г. во 2-й подгруппе класса «А». Вот и получается, что футболисты, баскетболисты, волейболисты — «злейшие враги» легкоатлетов.

Федерация и тренерский совет неоднократно из года в год упрощают руководителей городского и

республиканского советов спортивного Союза о предоставлении одного из 3 стадионов в полное распоряжение легкоатлетов. Но футбольными побеждает, и из года в год «королева спорта» находится на положении Золушки, а ее верные рыцари осаждают кабинеты председателя республиканского совета спортивного союза Д. Омурзакова и его заместителя В. Пономарева. Но наших руководителей волнуют, вероятно, только заботы о футболе и новорожденной команде класса «А».

Республиканский совет спортивного союза почти не реагирует на тревожные сигналы Федерации и тренерского совета, а старший тренер совета М. Ефимов не беспокоится о спортивных базах для занятий сборной команды легкоатлетов.

Современное состояние легкоатлетического спорта в республике не может удовлетворить нашу общественность. Необходимо всю работу повернуть на путь массового развития легкоатлетического спорта. Из года в год сильнейшие легкоатлеты — выпускники института физкультуры — остаются в г. Фрунзе, где им порой просто негде работать. В то же время в других городах республики острая нехватка специалистов. Необходимо также приблизить работу сборной команды к другим городам и районам выезжая туда на соревнования и совместные тренировки. Нет лучшей формы агитации, чем личный контакт лучшего спортсмена и начинающих легкоатлетов.

Первенство республики нужно проводить не только в столице, но и в Оше, Джалал-Абаде, Пржевальске и других городах.

**Ю. КОШЕЛЕВ,**

зав. кафедрой легкой атлетики  
Киргизского института физкультуры  
(Наш общ. корр.)

г. Фрунзе

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**В ШКОЛЕ**  
**И ВУЗЕ**

## РЕЖИМ ЮНОГО ЛЕГКОАТЛЕТА

**М**ИЛЛИОНЫ подростков, юношей и девушек занимаются в нашей стране легкой атлетикой. Дальнейшее повышение достижений в этом виде спорта в значительной степени зависит от работы с юными спортсменами. У нас разработана передовая школа легкой атлетики. Однако спортивные достижения наших легкоатлетов могли бы быть еще выше, если бы, начиная с детского возраста, юные спортсмены привыкли к систематическому выполнению режима. Заслуженные тренеры СССР В. И. Алексеев, П. Н. Гойхман, П. И. Козловский и другие большое внимание уделяют режиму своих учеников, что способствует на базе укрепления здоровья достигнуть юными легкоатлетами выдающихся спортивных результатов.

Режим — это порядок жизни, опирающийся на достижения науки. Научной основой режима, во-первых, явля-

ется учение И. И. Мечникова об артобиозе, т. е. о рационально построенной жизни со строгим соблюдением ритма и четким чередованием труда и отдыха, сна и бодрствования. Во-вторых, режим опирается на учение И. М. Сеченова об активном отдыхе, т. е. о смене одного характера деятельности другим, о смене одних групп работающих мышц другими в интересах отдыха и повышения работоспособности нервной системы. Третьей научной основой режима является учение И. П. Павлова об условных рефлексах. В свете учения И. П. Павлова режим — это система цепных условных рефлексов.

Заслуженный деятель науки, профессор Ю. Фролов, ученик И. П. Павлова, считает материальной основой режима динамический стереотип. Динамический стереотип — это сложная совокупность возбудителей и тормозов, сочетание привычек, которое чрезвычайно облегчает пове-

дение человека. Если вслед за пробуждением ежедневно и неизменно следуют утрення гимнастика, затем водные процедуры, завтрак и т. п., если в рабочее время движения точно распределены и неуклонно сменяют друг друга, то в нервной системе устанавливается цепь связей — ассоциаций, условных рефлексов, или привычек.

Что дает систематическое выполнение рационально построенного режима? Выполнение режима обеспечивает развитие и укрепление нервной системы, что сказывается на формировании, росте и деятельности всего организма; системность работы головного мозга, что облегчает работу нервной системы и создает условия для максимальных достижений в избранном виде деятельности (в том числе в спорте) при минимальной затрате энергии; улучшение трофической (питательной) функции организма, а это улучшает обмен веществ, лежащий в основе роста и развития. Выполнение режима способствует формированию моральных и волевых качеств, воспитанию дисциплины и, наконец, выработке неспецифического иммунитета, т. е. повышению сопротивляемости организма простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Режим каждый раз должен строиться с учетом конкретных условий жизни и особенностей юного легкоатлета: возраста, пола, индивидуальных особенностей, учебы в школе или работы на производстве, спортивного разряда и т. п. Но при любых условиях в режиме должны быть обеспечены следующие элементы: сон, питание, труд, физическое воспитание, личная гигиена.

**Сон** — «выручатель» нервной системы (И. П. Павлов) от переутомления и перенапряжения. Во время сна улучшается питание нервных клеток, а нервная система готовится к предстоящей деятельности. Но сон только в том случае будет освежающим, если юный легкоатлет, как правило, ложится спать и встает примерно в одно и то же время, спит 8,5—9,5 часа в сутки, перед сном полчаса гуляет и тщательно проветривает помещение, а еще лучше, если спит при открытой форточке, фрамуге, окне (при условии, если он к этому подошел постепенно и осторожно).

Систематическое недосыпание ослабляет нервную систему, ухудшает ее работу и может повести к гипертоническому состоянию и даже гипертонической болезни.

**Питание** должно быть четырехразовым, промежутки между приемами пищи должны достигать 3,5—4 часов. Например: утренний завтрак — в 7.30, второй завтрак в 11.00, обед в 15.00, ужин в 19.00—20.00. При соблюдении режима питания мозг своевременно получает необходимые вещества, и в организме юного спортсмена вырабатывается пищевая рефлекс на время, при этом в большом количестве ко времени приема пищи выделяется «аппетитный» сок, и переваривание пищи идет лучше, нежели при отсутствии пищевого режима.

Установлено, что нарушение режима питания снижает работоспособность нервной системы и может отрицательно влиять на повышение спортивного результата.

**Труд** создал человека. Рациональная организация труда, труд, выполняемый охотно, оказывают значительное влияние на формирование личности и развитие организма юноши. Особо важно при этом тщательно организовывать рабочее место (у школьника — место для приготовления домашних заданий, рабочее место у станка в мастерской).

**Физическое воспитание** должно включать в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурную минутку, занятия легкой атлетикой (или другими видами спорта) и закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим считается неполноценным, если юный спортсмен не начал его выполнение с утренней гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика, выполняемая ежедневно, снимает торможение с коры больших полушарий головного мозга (сон), вводит в работу, улучшает обмен веществ (дыхание и кровообращение), содействует воспитанию хорошей осанки и повышает работоспособность на протяжении всего рабочего дня.

Физкультурные минутки должны прочно войти в быт юного спортсмена и систематически проводиться в процессе занятий в школе, при работе на производстве. Как показывает учение И. М. Сеченова об активном отдыхе, физкультурные минутки снимают утомление при одновременном улучшении обмена веществ и точности движений.

Для укрепления здоровья и роста спортивного мастерства юного легкоатлета очень важен режим тренировок,

частота и количество прикидок и соревнований. Тренировки должны вестись ритмично, с расчетом на то, что в промежутках между ними легкоатлет успеет восстановить затраченные запасы энергии. Это является необходимым условием для развития организма спортсмена, что будет создавать предпосылки для спортивного роста. Очень важно в тренировках соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки.

Злоупотребление большим количеством прикидок и соревнований без надлежащей подготовки может повести к переутомлению нервной системы, к снижению спортивного результата, к перетренировке и даже к возникновению гипертонической болезни (З. Маврина). Закаливание воздухом, водой и солнцем, систематически и умело проводимое, повышает работоспособность, улучшает настроение и вырабатывает неспецифический иммунитет, что крайне важно для легкоатлета, особенно юного, тренирующегося в течение всего года, подчас в неблагоприятных метеорологических условиях.

В качестве примера приводим схему типового режима для школьников, занимающихся в первую и вторую смену. Напомним, что режим составляется и выполняется с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей юного легкоатлета и тех конкретных условий, в которых он живет и тренируется.

### Примерная схема режима дня

#### I. Для учащихся первой смены:

- 7.00—7.30 — подъем, утрення гимнастика, закаливающие процедуры (обливание, душ).
- 7.30—8.00 — завтрак.
- 8.00—8.30 — дорога в школу (прогулка).
- 8.30—14.30 — занятия в школе (физкультминутки во время уроков, игры на переменах, на большой перемене — завтрак).
- 14.30—15.00 — дорога домой (прогулка).
- 15.00—15.30 — обед.
- 15.30—17.00 — отдых (если нужно — сон).
- 17.00—18.30 — приготовление уроков.
- 18.30—18.45 — дорога к месту занятий.
- 18.45—20.30 — занятия спортом (тренировка), душ.
- 20.30—20.45 — возвращение домой (прогулка).
- 20.45—21.15 — ужин.
- 21.15—21.45 — чтение, помощь семье и др.
- 21.45—22.00 — вечерний туалет.
- 22.00—7.00 — сон.

#### II. Для учащихся второй смены:

- 7.00—7.30 — подъем, утрення гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, обливание, душ).
- 7.30—8.00 — завтрак.
- 8.00—8.30 — игры на воздухе.
- 8.30—11.00 — приготовление уроков.
- 11.00—11.15 — дорога к месту занятий спортом.
- 11.30—13.15 — занятия спортом (тренировка), душ.
- 13.15—13.30 — возвращение с занятий (прогулка).
- 13.30—14.00 — обед.
- 14.00—14.30 — отдых, чтение, помощь семье.
- 14.30—14.45 — дорога в школу (прогулка).
- 15.00—19.30 — уроки в школе (физкультминутки, игры на переменах, полдник в 16.30).
- 19.30—19.45 — возвращение домой (прогулка).
- 20.00—20.30 — ужин.
- 20.30—21.30 — игры и развлечения на воздухе, прогулка, помощь семье.
- 21.30—22.00 — вечерний туалет, приготовление ко сну.
- 22.00—7.00 — сон.

Тренеры по легкой атлетике должны особое внимание уделять правильному построению режима своих учеников и систематическому его выполнению. Только в этом случае юный спортсмен сможет укрепить свое здоровье, с успехом тренироваться и достигнуть спортивного мастерства. Устают и изнемогают обычно не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают (Н. Е. Фведенский). Выполнение режима поможет и воспитанию нового человека, человека коммунистического общества.

**Г. КРАКОВЯК,**  
и. о. профессора кафедры гигиены  
Института физкультуры им. Лесгафта

г. Ленинград

# Спортивную ходьбу-юношам

**В** СПОРТИВНОЙ прессе, в частности на страницах газеты «Советский спорт» и журнала «Легкая атлетика», уже не раз поднимался вопрос о возрождении спортивной ходьбы и включении ее в программу детских и юношеских соревнований. Однако до сих пор этот полезный и доступный вид легкой атлетики почему-то незаслуженно исключен из программ большинства юношеских соревнований, как якобы «вредный» и недоступный юношам.

Между тем многие наши сильнейшие скороходы начинали заниматься спортивной ходьбой с 13—14 лет и, как правило, вскоре добивались высоких результатов. Среди них можно назвать Б. Юнка, А. Егорова, К. Кудрова, А. Ведякова, Л. Спирина, В. Голубниченко и многих других, ставших впоследствии чемпионами и рекордсменами СССР, Европы, мира и олимпийских игр.

Спортивная ходьба требует от скорохода не только большой выносливости, но и скорости, хорошей техники. И если выносливость вырабатывается у спортсмена, как правило, после 18—20 лет, то скорость и техника осваиваются лучше всего в юношеском возрасте.

Здесь нам хотелось бы рассказать о нашем опыте работы с юными скороходами в г. Харькове. В 1953 г. секция легкой атлетики городского совета Союза спортивных обществ и организаций решила создать группу юных скороходов на базе спортивной школы молодежи. Тренером был назначен Г. М. Вайсброд. В группу были приняты юноши в возрасте 16—20 лет, как новички, так и разрядники. Уже на следующий год семнадцатилетний В. Кавунов прошел 10 км за 48.50,0, а через год — за 47.17,0. Результаты остальных скороходов улучшились за год на 4—7 мин.

В том же, 1958 г. при средней школе № 88 была создана легкоатлетическая секция, которая работала на общественных началах. Секция состояла из нескольких групп, в которых тренировалось более 50 школьников. Была организована и группа скороходов из 12 мальчиков в возрасте от 12 до 15 лет. Первые полгода дети занимались главным образом общей физической подготовкой и освоением основных видов легкой атлетики. Постепенно мальчики начали изучать и технику спортивной ходьбы. Занимаясь три раза в неделю, скороходы, сначала один, а затем два раза, тренировались в ходьбе на отрезках от 50 до 1000 м.

В конце 1958 г. совместно с группой Вайсброта мы провели первые соревнования. В программу была включена ходьба на 1 км для мальчиков 12—14 лет и на 3 км для юношей. Соревнования показали, что дети успешно осваивают технику ходьбы, только одному из 12 стартовавших было сделано замечание. Все выступавшие на 3 км уложились в норму юношеских разрядов. Вскоре была создана группа юных скороходов при заводе «Электротяжмаш» им. В. И. Ленина.

В прошлом году впервые после длительного перерыва в программу юно-

шеского первенства г. Харькова по легкой атлетике была включена ходьба на 5 км. В шестерку сильнейших вошли 5 юношей из нашей группы, а 16-летний Слава Бельчиков стал чемпионом города с высоким результатом — 26.56,2. Игорь Фельдман, которому тоже 16 лет, занял третье место.

На первенстве Харьковского областного совета ДСО «Авангард» в соревнованиях на дистанции 10 км, к которым юноши были допущены после тщательного медицинского осмотра, 2, 3, 4 и 5-е места заняли наши скороходы. Из года в год результаты наших воспитанников как в ходьбе, так и в других видах легкой атлетики неизменно росли.

Мы тренировались круглый год как в спортивном зале, так и на школьной площадке. Дети с большим желанием бегали зимой кроссы, выполняли специальные упражнения. Тренировки проводились 3—4 раза в неделю.

В первой половине подготовительного периода для всех скороходов значительно снижалась «ходовая» нагрузка и увеличивалась беговая. Общая физическая подготовка продолжалась в течение всего года и не прекращалась даже в период соревнований. Зимой в зале мы старались разнообразить занятия, часто устраивали всякого рода прикидки в прыжках, в подтягивании на перекладине. Проводили игровые эстафеты. Кстати, игры, особенно летом, занимали большое место в наших тренировках. Мы старались включить игры в спортивную ходьбу. Например, футбол со спортивной ходьбой. За переход на бег и нарушение правил ходьбы назначался штрафной удар. Для развития силы выполнялись упражнения с отягощениями и со штангой.

Летом, в конце каждого месяца, мы устраивали контрольные соревнования. 14—15-летние скороходы соревновались в ходьбе на 1000, 2000 и 3000 м, а 16—17-летние — в ходьбе на 3000 и 5000 м. Группа самых «маленьких» (мальчиков V—VI классов) соревновалась в ходьбе на 500 и 1000 м.

Обычно противники спортивной ходьбы говорят, что занятия этим видом легкой атлетики не дают детям общего физического развития, несовместимы с

принципом многоборной разносторонней подготовки. Практика нашей работы опровергает это мнение. Наши воспитанники занимаются не только спортивной ходьбой, но и другими видами легкоатлетического спорта. Некоторые из них выполняют в этих видах, в частности в беге, спортивные разряды. Год за годом параллельно с улучшением результатов в спортивной ходьбе повышаются достижения юношей и в таких контрольных упражнениях, как бег на 30 м, тройной прыжок с места, приседание со штангой, подъем ног на перекладине и т. д. Так, когда Слава Бельчиков, один из лучших наших скороходов, в 1958 г. поступил к нам в группу, то поднимал ноги на перекладине только 1 раз, прыгал в высоту лишь на 90 см и пробежал 30 м за 5,3, а к 1962 г. улучшил эти результаты до 24 раз, 1,45 и 4,5. Кроме того, он выполнил II разряд в кроссе.

Итак, спортивная ходьба может быть интересным и полезным видом спорта для молодежи. Но почему же так редко проводятся соревнования по ходьбе?

В прошлом году впервые в программу всесоюзных соревнований для юниоров ДСШ профсоюзов была включена и спортивная ходьба. Соревнования, однако, собрали мизерное количество участников — всего 6. Почему? Да потому, что идти 20 км трудно и взрослому, а не только юношам, да еще в 30-градусную жару, которая стояла в то время в Херсоне. Судейская коллегия не согласилась сократить дистанцию до 10 км. Мнение тренеров, присутствовавших на этих соревнованиях, было единодушным: нельзя проводить соревнования по ходьбе для юношей и юниоров на дистанциях свыше 10 км, и как можно чаще они должны выступать на 3 и 5 км.

Пора, наконец, предоставить спортивной ходьбе права гражданства и включить этот полезный вид спорта в программы детских и юношеских соревнований. Наша легкая атлетика только выиграет от этого. Вырастет армия легкоатлетов, и вскоре у нас в стране появятся новые талантливые скороходы.

**В. ЛЫКОВ,**  
тренер

г. Харьков

## МНОГОБОРЬЕ ЗНАТКОВ СПОРТА

В августе в Москве состоится состязания легкоатлетов по программе III Спартакиады народов СССР. Редакция журнала приглашает читателей «Легкой атлетики» принять участие в конкурсе знатоков спорта. Участникам конкурса предлагается дать ответ на 4 следующих вопроса:

1. Кто станет победителем Спартакиады народов СССР в беге на 100 м у женщин?

2. В каких видах программы легкоатлетических состязаний будут улучшены в Спартакиаде рекорды СССР?

3. Назовите имена трех призеров Спартакиады в беге на 800 м для мужчин и женщин (в порядке занятых мест).

4. Каких результатов достигнут победители Спартакиады во всех четырех видах прыжков у мужчин (высота, длина, шест, тройной)?

Ответы просим отправить до 1 августа с. г. по адресу: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7, редакции «Легкой атлетики» с пометкой на открытке «Многоборье знатоков спорта».

Подробные условия конкурса будут опубликованы в следующем номере.

# ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

**С**ОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ техники легкоатлетических упражнений — непрерывный процесс, продолжавшийся в течение многих лет и не закончившийся и в настоящее время. За последние годы в понимание техники прыжков в длину внесено много нового, прогрессивного, ознакомление с которым, несомненно, поможет тренерам и спортсменам добиться дальнейших успехов в этом сложном, но вместе с тем и одним из наиболее интересных видов легкоатлетического спорта.

Прежде всего напомним, что теоретически дальность полета тела прыгуна зависит от величины начальной скорости полета, угла и высоты вылета о.ц.т. Сопротивление воздуха снижает дальность полета, но незначительно. В полете прыгун уже не может воздействовать на траекторию, полученную в результате разбега и отталкивания. Движения в полете помогают лишь сохранить равновесие и принять наиболее выгодное положение перед приземлением. Для этого прыгун выносит ступни ног высоко и далеко вперед.

Начальная скорость полета определяется, в основном, скоростью разбега, а направление ее (угол вылета и высота прыжка) — вертикальной скоростью, создаваемой в отталкивании. Очевидно, что при отталкивании теряется часть скорости разбега (до 1 м/сек). Сохране-

Всесоюзные зимние соревнования. Победитель многоборья прыгунов в длину Л. Барковский



## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

ние начальной скорости полета, близкой к скорости разбега, будет характеризовать эффективность техники отталкивания.

Длина разбега зависит от способности спортсмена к ускорению, о которой мы судим по результатам в беге на 30 м со старта. По мере развития этой способности длина разбега может увеличиваться. При результатах 3,9 у мужчин и 4,2 у женщин можно применять разбег в 20—21 беговой шаг. При более низких результатах в беге на каждые 0,2 сек. разбег будет соответственно меньше на 2 шага. Например, при результатах 4,7 и 5,0 он будет равен 12 беговым шагам.

Для освоения более высокой скорости, особенно при подбегании к бруску, целесообразно практиковать разбег на беговой дорожке стадиона с прибавлением 2—4 шагов. То же нужно выполнять и на секторе, но с обозначением толчка, а затем прыгать с обычного разбега. Нужно сказать, что по своему характеру разбег сильнейших прыгунов напоминает бег со старта, но в  $\frac{9}{10}$  интенсивности.

Очень важно добиться стремительно, но не напряженного бега перед отталкиванием, смелого набегания на брусок. Контролируйте длину шагов по следам на дорожке, сопоставляя свои ощущения с этими данными. Это поможет выработать чувство ритма разбега и совершенствовать его. При правильном выполнении последней части разбега должно быть заметно повышение активности и темпа бега. Прыгун высоко поднимает бедра, энергично ставит ногу и в отталкивании полностью разгибает ее в голеностопном суставе. Корпус noticeably наклонен вперед.

Длина разбега может изменяться до 1—1,5 м при том же количестве беговых шагов в связи с приобретением спортивной формы, а также в зависимости от внешних условий: состояния дорожки, погоды, направления ветра. Каждому прыгуну необходимо учитывать, как влияют эти факторы на длину разбега, и фиксировать изменения в разбеге в дневнике, где отмечать в каждой попытке общую длину разбега, точность попадания на брусок и результат. Точность разбега зависит, в основном, от эмоционального состояния и уверенности спортсмена, правильной оценки внешних условий, а также от стандартного исходного положения, быстрого начала, четкого ритма всего разбега, и особенно последних его шагов.

Объективным показателем длины, ритма и характера выполнения прыгунном наиболее ответственной части раз-

бега служит контрольная отметка, которая устанавливается в процессе многократных пробежек и прыжков с полным разбега на тренировках и соревнованиях и определяет длину последних беговых шагов. У Тер-Ованесяна в прошедшем сезоне расстояние от бруска до контрольной отметки равнялось 14—14,10 м, у Ваупшаса — 13,80—13,90 м рост того и другого спортсмена 186 см).

Не следует обращать внимание на отметку во время разбега. Только после прыжка прыгун должен установить, где он оттолкнулся, а также подойти к контрольной отметке и проверить длину своих последних 6 шагов. Все изменения в разбег должны вноситься только после точной проверки этих двух показателей.

Наиболее сложной и ответственной частью разбега являются последние шаги, и особенно последние 2 шага. Сохранить стремительность, упругость и скорость бега, не потеряв способности к отталкиванию, — вот те задачи, решение которых способствует успеху.

У многих молодых прыгунов при подбегании к планке наблюдается резкое увеличение длины шагов с толчковой ноги, особенно предпоследнего, подседание на маховой ноге, что приводит к потере темпа, активности, снижению скорости бега и свидетельствует о специальной подготовке к отталкиванию.

У ведущих прыгунов подготовка носит более естественный характер, сопровождается повышением темпа и активности бега без снижения скорости. В лучших попытках у Тер-Ованесяна разница между последним и предпоследним шагом не превышала 30—40 см, у Ваупшаса — 15—20 см.

Быстрое выполнение последнего шага беговым движением является необходимой предпосылкой активного и энергичного отталкивания, а следовательно, и лучшего спортивного результата. Чем дальше вперед выставит прыгун ногу в последнем шаге, тем большей высоты прыжка он может достигнуть, но при этом значительно потеряет в продвижении вперед и снизит результат.

Наши лучшие прыгуны стараются создать высоту прыжка с наименьшими потерями в скорости и для этого ставят ногу беговым движением, плоско на всю стопу, на 30—35 см впереди проекции о.ц.т. тела. Угол постановки — 65—70°, а угол между бедрами — 32—38°. «Выход» на ногу тазобедренной областью всегда сопутствует мощности (силе и быстроте) и своевременности отталкивания.

Амортизация проходит с небольшой амплитудой сгибания толчковой ноги в коленном (31—40°) и тазобедренном суставах. Наряду с величиной амортизации решающую роль в отталкивании играет быстрота и своевременность разгибания толчковой ноги во всех суставах. В лучших прыжках активное разгибание начинается, как только колено маховой



„прогнувшись“



„ножницы“

ноги пройдет вперед толчковой, т. е. когда вес тела будет находиться еще над ногой. Энергичные и длинные маховые движения ногой и руками увеличивают эффективность и силу отталкивания. Высокий подъем маховой ноги обеспечивает также равновесие в отталкивании и лучшее сохранение его в полете.

В последнее время многие прыгуны в полете продолжают беговые движения, выполняя 2,5—3,5 беговых шага. Такой способ полета имеет свои преимущества, так как является как бы продолжением движений разбега и отталкивания. Прыгун стремительнее приближается к бруску, естественнее и быстрее ставит ногу и активнее переходит в полет.

Непрерывные беговые движения ногами и круговые движения руками в полете помогают поддерживать устойчивое положение тела. При этом подготовка к приземлению начинается своевременно, а самый высокий подъем ступней и выдвигание ног вперед совпадают с моментом приземления. Для большинства прыгунов в полете достаточно 2,5 беговых шага. Рисунок показывает, как это делает в тренировке Тер-Ованесян. При 3,5 беговых шага движения нередко носят торопливый характер, и при приземлении спортсмен не успевает вынести вперед обе ступни.

Совершенствование техники, помимо самих прыжков в длину, осуществляется путем применения специальных упражнений. Для совершенствования отталкивания полезно выполнять прыжки с 4—8 беговых шагов с доставанием предметов, впрыгиванием на снаряды и преодолением их. При этом направление усилий в отталкивании регулируется высотой снаряда и расстоянием до него.

Отталкиваться следует за 2—3 м до препятствия.

Доставание предметов (баскетбольного кольца, ветви дерева, подвешенного предмета) рукой, плечом, грудью, маховой ногой способствует развитию силы и быстроты отталкивания, активному разгибанию толчковой ноги. Впрыгивание на предметы (конь, стол, плинт, возвышение на местности) помогает достигнуть энергичного и длинного махового движения ногой. Приземление в яму для шестовиков на обе ноги позволит увеличить количество прыжков в 2—2,5 раза, так как мышцы ног при этом почти не устают.

В прыжках с преодолением предметов (барьер, планка) с бокового разбега под углом 15—20° и прямого разбега достигается значительная мощность и согласованность движений в отталкива-

нии. Очень полезным упражнением, особенно при овладении беговыми движениями в полете, является прыжок в длину с 4—12 беговых шагов разбега с доставанием рукой мячика, подвешенного на высоте 260—300 см. После вылета в шаге рука, одноименная с толчковой ногой, выпрямляясь, опускается вниз, а другая круговым движением выносится вверх-вперед и касается мячика. Во время полета ноги выполняют 2,5 шага. Нужно следить за одновременным приземлением ступней.

В совершенствовании движений в полете вам помогут упражнения в раскачивании на кольцах, отталкиваясь маховой, а затем толчковой ногой и продолжая беговые движения в воздухе. Особенно полезны раскачивания на «гигантских шагах».

Таблица 1  
СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУНА В ДЛИНУ (В НЕДЕЛЮ)

Основные средства тренировки	Месяцы			Всего за год
	XII—III	IV—V	VI—IX	
1. Бег и беговые упражнения (км), в том числе: старты (количество) . . . . . бег 150—250 м (количество) . . . . . разбеги (количество) . . . . .	3—3,5 15—20 6	3,5—4 20—25 6—9	2,5 15 3—4	120—130 400—600 150—180
2. Многоскоки (м) . . . . .	3—6 500—800	12—15 500—600	6—12 300	300 2500—3000
3. Прыжки в длину с разбега: до 8 беговых шагов (количество) . . . . . до 10—12 беговых шагов (количество) . . . . . до 14 беговых шагов и с полного разбега (количество) . . . . .	2—5 20—30 5—10	5—10 10—15 20—25	5—10 10 10—15	200—250 600—700 350—400
4. Приседания, прыжки, ходьба с отягощениями (т) . . . . .	6—10 60	3—5 30	2—3 30	180—200 1500
5. Кроссы, игры (мин.) . . . . . количество тренировок в неделю . . . . .	4—5 4—5	4—5 4—5	4—5 4—5	170—180



Таблица 2

Дни недели	Направленность тренировок		
	подготовительный период	соревновательный период	неделя соревнований
1-й день	Скоростно-силовая Прыжковая-беговая	Прыжковая Беговая	Прыжковая Беговая-силовая
2-й .			
3-й .	Беговая	Отдых	Отдых
4-й .			
5-й .	Силовая-беговая	Прыжковая-силовая	Беговая (легкая)
6-й .			
7-й .	Отдых	Отдых	Разминка (силовые упражнения, бег) Соревнования

Для улучшения приземления поставьте два барьера у ямы с песком, сделайте упор на нижних перекладинах, согните ноги и поднимите колени к груди. После небольшой паузы выносите вперед ступни, не поднимая пяток высоко над песком. Старайтесь оставить след в яме как можно дальше. При совершенствовании выбрасывания ног в прыжках приземляйтесь на «подушку» песка до 50 см высотой. В прыжках с небольших разбегов не бойтесь сесть назад, так как при правильном приземлении с разбега до 14 беговых шагов это неизбежно.

Техника прыжка в длину сравнительно проста, но при низком уровне развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений прыгун не сможет овладеть совершенной техникой и добиться больших успехов в этом виде легкой атлетики.

Из каких основных упражнений состоит тренировка прыгуна в длину? Основными средствами беговой подготовки будут бег с высоким подниманием бедра, ускорения от 100 до 250 м, бег со старта от 20 до 200 м, бег по разбегу, барьерный бег. Полезно проделывать беговые упражнения и ускорения с переменной темпа. Большое место в тренировке прыгуна должен занимать кроссовый бег. Развитию быстроты движений способствует выполнение упражнений в максимальном темпе: движения прямыми руками, как при беге, бег с упором руками о стенку, бег лежа на спине, смена положения ног в выпаде и т. д.

Средствами прыжковой подготовки являются многоскоки с ноги на ногу, на одной и двух ногах, повторные отталкивания на каждый 3—5-й шаг, прыжки с доставанием, впрыгиванием и преодолением предметов, прыжки на одну ногу с высоты до 50—80 см с последующим прыжком, прыжки в высоту и длину с разных разбегов.

Силовая подготовка должна включать упражнения с различными отягощениями (партнер, штанга и диски от нее, гири, мешки с песком, молот и набивные мячи). Наиболее полезны приседания, рывки, прыжки и подпрыгивания, ходьба и бег с отягощениями. Использование отягощений, близких по весу к максимальным, делает тренировку более экономичной и быстрее развивает силу мышц. Полезно выполнять эти упражнения в быстром темпе, сохраняя правильный рисунок движения. Наибольшего эффекта в развитии силы можно достигнуть сочетая силовые

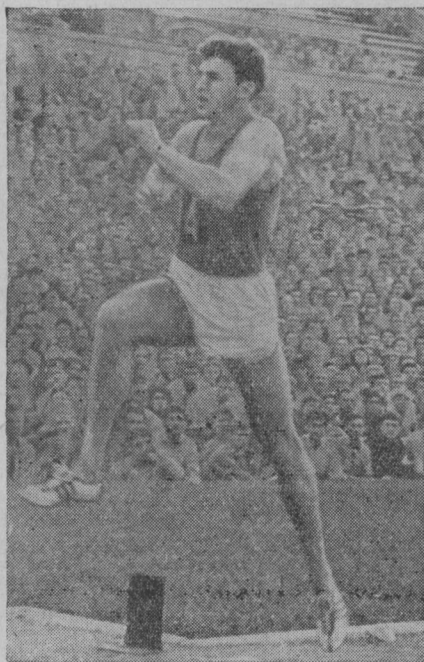
упражнения с прыжковыми, с бегом, упражнениями на быстроту, расслабление и гибкость. Кстати, упражнения на гибкость (гимнастика барьериста) также можно считать основными в подготовке прыгуна в длину.

Для ориентировки приведем примерное соотношение средств тренировки в недельном цикле прыгуна в длину, готовящегося выполнить норматив мастера спорта (табл. 1). Что касается направленности тренировок в недельном цикле, то она показана в табл. 2.

После двух недель целесообразно проводить неделю со сниженным на  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  объемом тренировки, давая профилактический отдых организму. В неделе, заканчивающейся соревнованием, объем снижается от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$  в зависимости от масштаба соревнований.

В заключение следует сказать, что для достижения высоких результатов прыгун в длину должен сочетать в себе быстроту и стремительность спринтера, прыгучесть и координацию движений прыгуна в высоту, чувство ритма и легкость движений барьериста.

**В. ПОПОВ,**  
мастер спорта



Отталкивание — важнейший элемент прыжка в длину. Закончили разбег и отталкиваются от бруска советский спортсмен Игорь Тер-Ованесян и негритянский прыгун Гальф Бостон

## КОГДА ПРИМЕНЯТЬ БЫСТРЫЙ РАЗБЕГ?

Некоторые тренеры и спортсмены считают прыжки в длину относительно простым видом легкой атлетики. Очень часто уже на первых занятиях новичкам предлагается выполнять прыжки не только с малого, но и со среднего, а то и с полного разбега. Между тем прыжки в длину — далеко не простой вид легкой атлетики. В обучении этому виду и в его технике есть ряд сложных, требующих уточнения вопросов.

В методической литературе обычно рекомендуется приступать к обучению прыжку в длину после некоторой подготовки в беге. Действительно, так называемая «спринтерская подготовка» обеспечивает умение развивать достаточно высокую скорость в разбеге и до известной степени стабилизирует длину бегового шага. Но как и когда можно приступать к обучению прыжку, применяя разбег на больших скоростях? Этот вопрос еще недостаточно ясен.

Наши наблюдения на соревнованиях за техникой выполнения прыжков спортсменами различной подготовленности показали, что у них, в основном, встречаются две характерные ошибки. Почти все новички и большинство прыгунов III и

II разрядов недостаточно активно проводят отталкивание маховой ногой в последнем шаге, что вызывает излишний подсед и замедленное продвижение вперед. Эту ошибку допускают и многие перворазрядники. На всесоюзных зимних соревнованиях этого года в Ленинграде даже наши ведущие бегуны «робко» выполняли последние шаги (недостаточно активно продвигались вперед), и результаты А. Ваушаса, Л. Барковского, Д. Бондаренко были намного хуже ожидавшихся.

В то же время многие новички, участвуя в соревнованиях, на последних шагах нарушают прямолинейность разбега. Делая последние два шага, они «уходят» в сторону толчковой ноги. У прыгунов II разряда эта ошибка встречается реже, а у перворазрядников — только в отдельных случаях.

В беседах со спортсменами выяснилось, что новички, в основном, боятся бруска и что такие движения облегчают им отталкивание. Прыгуны более высокой подготовленности, по их словам, даже не замечают этих ошибок. Вероятно, у них уже выработался прочный навык.

По нашему мнению, одной из причин указанных ошибок яв-

ляется преждевременное обучение прыжкам в длину на больших скоростях. Обычно новички начинают прыгать без соответствующей силовой подготовки. Во время отталкивания нога должна выдерживать большую нагрузку, для которой мышцы часто не бывают еще достаточно подготовлены. Юным спортсменам уже в самом начале занятий хочется прыгнуть как можно дальше. Они разбегаются быстро, но чувствуют, что на такой скорости оттолкнуться не смогут, и подсознательно стараются «разгрузить» ногу во время отталкивания. Поэтому и появляются отклонение от прямолинейного разбега, излишний подсед и замедленное продвижение вперед на последнем шаге.

В свою очередь, подсед вызывает отклонение туловища, низкий подъем бедра, выхлестывание голени, спорадичный толчок, позднее движение маховой ноги. Существовавшие раньше методические рекомендации отнюдь не способствовали предупреждению этих ошибок, а, наоборот, помогали их закреплению.

Десять лет назад был опубликован фундаментальный труд В. М. Дьячкова «Прыжки в длину с разбега» (ФИС, 1953). Автор всесторонне исследовал технику прыгунов того времени. Им были обнаружены аритмия, «прихрамывание» на маховой ноге в последних шагах разбега, удлинение предпоследнего и укорачивание последнего шага. Так действительно прыгали спортсмены того времени, но их результаты были немногим более 7 м. Исходя из практики тех лет, автор рекомендовал всем прихрамывать на маховой ноге, изменять длину последних шагов.

На наш взгляд, это является ошибкой, которую вызывает неверная психологическая настройка, переключение внимания бегуна на сильный толчок. Между тем все внимание спортсмен должен сосредоточивать на активном продвижении вперед, а не на толчке. Из наших прыгунов ближе всех к этому подошла Т. Шелканова. Если же на последних шагах разбега внимание переключается от наращивания скорости на отталкивание, то, на основе учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности и А. А. Ухтомского о доминанте, можно полагать, что во второй сигнальной системе человека возникает соответствующая доминанта, в результате которой на последних шагах разбега усиливается отталкивание толчковой ногой и соответствующие шаги удлиняются, а шаги, выполненные маховой ногой, сокращаются.

Как показывают исследования В. Б. Попова, такое выполнение последних шагов можно видеть и ныне, но хорошо подготовленные прыгуны стремятся по возможности избежать этого, так как умышленное укорачивание последнего шага мешает развивать максимальную скорость. Предварительные исследования И. Тер-Ованесяна на динамографической платформе показывают, что наиболее эффективное отталкивание получается при одинаковой длине последних шагов.

Чтобы у самого бруска горизонтальная скорость была наивысшей, темп последнего шага нужно повысить, но только не за счет сокращения его длины, так как при этом пострадает главное — стремительное продвижение вперед. Для повышения темпа последнего шага рекомендуем отталкиваться маховой ногой вперед под более острым углом, с тем чтобы повышение траектории продвижения общего центра тяжести на последнем шаге было наименьшим.

Между тем существующая методика обучения прыжкам в длину приучает пассивно проходить последнюю опорную фазу на маховой ноге и не способствует освоению правильных движений при переходе от разбега к отталкиванию. В книге «Школа легкой атлетики» (ФИС, 1962) предлагается имитация движений при отталкивании на месте с активным выводом таза вперед и небольшим подъемом колена, что якобы будет служить самым простым и доступным средством создания правильных мышечных ощущений при отталкивании (стр. 155—156). В действительности это может служить только для ознакомления с формой движений, а мышечные ощущения не будут соответствовать правильному движению, так как маховая нога отрывается без предварительного отталкивания.

Для овладения ритмом разбега и сильным отталкиванием в книге рекомендуются прыжки через барьер или планку. Это развивает сильный толчок, но на последнем шаге получается задержка, ибо спортсмен выставляет толчковую ногу вперед дальше, нежели это нужно для прыжков в длину.

В начальной стадии обучения правильному отталкиванию не способствует и наклонная дорожка, так как спортсмен еще не может справиться с высокой скоростью. Хотя отталкивание в прыжках в длину играет решающую роль, однако непелесообразно ради сильного толчка жертвовать горизонтальной скоростью. Подобная методика приводит к познанию прыгунов, которые в конце разбега нарушают его ритм, но имеют очень сильный толчок. Обычно это не позволяет им полностью раскрыть свои потенциальные возможности.

Наш опыт говорит о том, что не следует выделять отталкивание из единого целостного прыжка, где каждое движение вытекает и обуславливается предыдущим.

Чтобы рекомендовать какую-то методику обучения, нужно иметь ясное представление о технике, знать, чему обучать.

В этой связи непонятна методика обучения подростков прыжкам в длину с разбега, изложенная М. С. Лукинским в сборнике «Проблемы юношеского спорта» (ФИС, 1962, выпуск III). Автор советует научиться переходу с «высокого» на «низкий» бег, причем последние три шага в разбеге выполнять на всей ступне. Далее автор ставит задачу овладеть движениями в полете в соответствии с задачей восстановления равновесия. Как основные упражнения предлагаются прыжки с полного разбега, производя при отталкивании наклоны туловища то в сторону толчковой ноги, то вперед, и для выравнивания рекомендуется делать «ножницы» или вытягивать тело по вертикали. Очевидно, эти советы базируются на устаревших взглядах о применении того или другого способа прыжка в связи с потерей равновесия.

Следует отметить, что спортсмен в полете теряет равновесие не столько из-за наклона туловища в ту или другую сторону во время отталкивания, сколько от неправильного толчка, когда место отталкивания оказывается не на линии разбега или слишком укорачивается (удлиняется) последний шаг. О роли движений в полете уже рассказывал мастер спорта Ю. Еремин в статье «Только ножницы», («Легкая атлетика» № 8, 1962).

Мы рекомендуем к обучению прыжкам в длину с разбега приступать после некоторой беговой и, что особенно важно, силовой подготовки. Для выработки правильных мышечных ощущений и связывания разбега с толчком предлагаем следующие упражнения.

1. Стать на передней части стопы слегка согнутой в колене маховой ногой; выпрямленная толчковая нога вперед; стопа на 10—15 см поднята над землей; туловище вертикально. Отталкиваясь опорной (маховой) ногой, «послате» вперед таз и опустить толчковую ногу сверху вниз. Маховая нога после отталкивания сгибается в колене и выносятся вперед-вверх.

2. Стоя боком в 15—20 см от возвышения, поставить на него толчковую ногу, а маховую, слегка согнутую в колене, — в 30—40 см сзади на землю. Отталкиваясь маховой ногой, продолжать движение бедром вверх и затем отталкиваться другой ногой. В обоих упражнениях следить за подниманием плеча, одноименного толчковой ногой.

3. Прыжки в длину с разбега в 6—8 шагов, отталкиваясь от возвышения в 10—12 см. Задача — прыгать как можно дальше. Требуется прыгать далеко заставляет спортсмена отталкиваться маховой ногой и идти вперед плечами во время отталкивания. В дальнейшем это упражнение можно выполнять в обычных условиях, без возвышения.

В начальной стадии обучения следует избегать прыжков через препятствия, которые формируют навык излишнего подседа на маховой ноге и медленного продвижения вперед. Лучше делать прыжки вверх, доставая коленом, головой или плечом (но только одноименным толчковой ногой) подвешенные предметы. Пока не выработан прочный навык подхода к толчку и самого отталкивания, максимально быстрый разбег следует принимать очень редко — только для контроля.

Спорным является и вопрос о том, с какого способа («согнут ноги» или «ножницы») начинать освоение техники прыжка в длину. В большинстве случаев методическая литература рекомендует вначале обучать прыжку «согнут ноги», а на «ножницы» переходить, когда спортсмен приблизится к первоначальным результатам. Между тем к этому времени у спортсменов уже вырабатывается прочный навык прыгать только способом «согнут ноги», и переход на «ножницы» дается очень трудно. Даже многие хорошие прыгуны просто перебирают ногами в воздухе, начиная эти движения поздно, уже пролетев значительное расстояние в шаге. Такие «ножницы» не способствуют правильному подходу к толчку, а только затрудняют выбрасывание ног вперед при приземлении. Часто можно слышать мнение, что «ножницы» являются трудным способом прыжка в длину и новички усваивают его очень медленно. Мы считаем, что эти трудности возникают в том случае, если обучение начинается без соответствующей предварительной подготовки.

Если способ «ножницы» обучать, как предлагается в книге «Школа легкой атлетики», искусственно выделять отдельные элементы из единого целостного двигательного акта, то процесс обучения затягивается на длительный срок. Более доступен для новичков метод целостного обучения, когда, прыгая с 3—4 шагов разбега вниз по склону, спортсмены в воздухе продолжают беговые движения ногами. Можно устроить и соревнования, кто сделает больше шагов. Освоению «ножниц» способствуют и различные прыжки на месте с поворотом на 180 и 360°, прыжки на месте, делая в воздухе движения ногами одновременно вперед-назад. После такой предварительной подготовки, прыгая в длину с небольшого возвышения, новички свободно выполняют «ножницы» в 2½ шага.

Э. КЕХРИС,

мастер спорта,  
ст. преподаватель института  
физкультуры

г. Рига

## ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА!

С № 7 объем „Легкой атлетики“ увеличивается. Журнал будет выходить на 48 страницах. Подписка на журнал „Легкая атлетика“ принимается пунктами подписки „Союзпечати“, конторами и отделениями связи, общественными распространителями печати. Подписка оформляется с любого очередного месяца на любой срок до конца 1963 года.

Подписная цена: на 5 месяцев — 1 руб. 50 коп., на 3 месяца — 90 коп.

Товарищи читатели! Не забудьте своевременно продлить свою подписку, заканчивающуюся у вас в июле или августе.

# ПОЛЕЗНЫ ЛИ ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

**Р**ОСТ спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики в огромной мере зависит от совершенствования и рационализации методов тренировки, повышающих функциональные возможности организма человека. В связи с этим исключительно важное значение приобретает проблема дальнейшего развития двигательных качеств. Рационализация методов силовой подготовки — центральный вопрос современной системы спортивной тренировки метателя, прыгуна, спринтера.

В течение последних лет, в связи с увеличением объема силовой подготовки в подавляющем большинстве видов легкой атлетики, тренеры стараются применять такие методы и средства, которые значительно сокращают общее тренировочное время, экономят силы и энергию легкоатлета. Одним из таких методов, приобретающих сейчас большую популярность, является так называемый изометрический метод развития силы.

Двигательная деятельность легкоатлета складывается из двух режимов работы его мышц — динамической и статической. Когда при преодолении сопротивления мышечные окончания сближаются, мышца укорачивается и утолщается. Такой режим работы называется динамическим, или изотоническим. Напряжения мышц, при которых их длина не меняется, называются статическими, или изометрическими. Сама по себе изометрическая система силовых упражнений не представляет ничего принципиально нового. Изометрические напряжения давно известны и исследованы физиологами.

Еще в начале 20-х гг. были проведены интересные лабораторные исследования, в которых изолированные мышцы подвергались воздействию статических нагрузок. Значительный интерес представляют исследования сотрудников лаборатории профессора Н. К. Верещагина в Свердловском медицинском институте (1952, 1953 и 1962 гг.). Изучая характер воздействия на организм животных и человека статических напряжений, Верещагин показал, что при подобного рода упражнениях наблюдаются значительные сдвиги в ц.н.с. и в организме в целом. Этому вопросу посвящен сборник трудов Свердловского медицинского института «Физиология статического напряжения», изданный в 1962 г.

Тренировка к статической работе изучалась также В. Скрябиным, В. Розенблатом, профессором А. Коробковым и др. Результаты их исследований показали, что по мере роста тренированности организм хорошо справляется со статической нагрузкой. Затруднения кровообращения постепенно сглаживаются, и оно становится адекватным потребностям организма.

В 1953 г. двое западногерманских ученых — д-р А. Мюллер и д-р Т. Хеттингер — пришли к выводу, что наи-

больший прирост силы дают изометрические напряжения. Американские физиологи Ф. Раш и В. Пирсон, применяя в 1960 г. электромиографические методы исследования, пришли к предположению, что в некоторых случаях изометрические силовые упражнения более эффективны, чем изотонические, динамические движения с грузом. Исследования советских специалистов Д. Донского, В. Дьячкова, Д. Маркова, М. Мирского, И. Ратова, проведенные в 1962 г., показали, что выполнение упражнений в изометрическом режиме позволяет локально воздействовать на нужные мышцы и достигать значительных степеней мышечного напряжения и что в условиях изометрии значительная степень мышечного напряжения сохраняется более длительное время, чем в обычных вариантах движений динамического характера.

Изометрией в последнее время заинтересовались даже те люди, которые не помышляют о спортивных успехах. Это и понятно. Уж очень заманчивой кажется перспектива стать сильнее, выносливее и притом без значительных затрат времени и энергии, с чем связаны обычные изотонические тренировки с тяжестями.

Авторы некоторых статей, опубликованных в зарубежной и нашей прессе, часто преподносят изометрическую систему силовых упражнений в «сенсационном» освещении, приписывая ей «магические» свойства. Однако, как нам думается, нельзя рассматривать изометрию как универсальное и наилучшее средство развития силы независимо от вида легкой атлетики, степени подготовки и периода тренировки.

Но имеются высказывания и противоположного характера, в которых, очень часто без всяких доказательств и аргументации, изометрические напряжения отвергаются, изображаются чуть ли не «зловредными». При этом считают, что статические упражнения оказывают отрицательное воздействие на многие функции организма (затрудняют кровообращение, задерживают дыхание и т. д.).

В спортивной практике советских легкоатлетов статические упражнения применяются уже давно. Так, заслуженные тренеры СССР В. Алексеев и Л. Сулиев широко использовали для развития силы у своих учеников статические упражнения типа акробатических подержек.

В 1962—1963 гг. группа московских барьеристов под руководством мастера спорта И. Ильина на протяжении 6 месяцев подготовительного периода исключала из тренировки динамические силовые упражнения с отягощениями и вместо этого полностью переключилась на изометрические общие и специальные упражнения. Это позволило сохранить высший прошлогодний уровень силовых достижений (контрольные упражнения со штангой). Однако не было получено данных о том, что изометрия

развивает силу лучше, чем изотоническая работа с отягощением.

В текущем году группа прыгунов с шестом под руководством мастера спорта В. Ягодина полностью исключила из своей тренировки прыжковые упражнения. Взамен этого в течение 1,5 месяца выполнялись изометрические упражнения для ног, соответствующие рабочим фазам отталкивания, в сочетании с изотонической тренировкой с тяжестями (2 раза в неделю, продолжительность каждого изометрического напряжения — 6 секунд). В итоге у спортсменов произошли значительные положительные сдвиги.

На протяжении двух последних лет один из авторов статьи проводил автоэксперимент по использованию в своей тренировке копьemetателя изометрической системы силовых упражнений. В результате были достигнуты большие сдвиги в уровне развития специальной силы. В настоящее время эти исследования продолжаются уже на группе ведущих копьemetателей страны. Изометрические напряжения используются в рабочих углах «тяги» и «рывка» копья и применяются три раза в неделю в сочетании с бросками ядер (2—4 кг).

Продолжительность каждого изометрического усилия — 5 секунд. В одном тренировочном занятии выполняются 3 упражнения. К каждому упражнению 3 подхода с интервалом в 1 минуту. Предварительные результаты этих экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что у копьemetателей произошли положительные сдвиги в контрольных скоростно-силовых упражнениях.

К изометрической системе силовых упражнений сплошь и рядом начинают обращаться выдающиеся зарубежные спортсмены, специализирующиеся в скоростно-силовых видах спорта (тяжелая атлетика, метания, прыжки), которые в результате многолетней изотонической (динамической) тренировки с тяжестями достигли весьма высокого уровня развития мышечной силы.

Один из сильнейших ядротолкателей и штангистов мира американец Г. Губнер, регулярно сочетая изометрию с изотонической системой силовой тренировки, добился чрезвычайно высокого уровня развития абсолютной силы и мускулатуры. Об этом свидетельствуют его некоторые данные: вес — 115,7 кг при росте 188 см; сумма тяжелоатлетического троеборья — 510 кг; лучшие результаты в движениях троеборья: жим — 175 кг, рывок — 145 кг, толчок — 192,5 кг; жим лежа — 204 кг, приседание с весом — 286 кг; объем груди — 125 см, бедро — 91 см, рука, голень и шея — по 47,5 см. Лучшее достижение Губнера в толкании ядра — 19,80.

Весьма широко использует в настоящее время изометрическую систему силовой подготовки и рекордмен мира в метании молота, чемпион XVI Олимпийских игр Г. Коэнолли

(США). Экс-рекордсмен мира в метании диска Джей Сильвестер показал свое лучшее достижение в период занятий изометрическими упражнениями. Тренеры венгерских метателей Э. Колтай и Ш. Хармати на состоявшейся недавно в Варшаве международной конференции тренеров легкой атлетики, посвященной вопросам развития силы, заявили, что изометрические упражнения способствовали росту результатов Д. Живоцкого (молот), В. Варью, Ж. Нады (ядро).

Финские прыгуны с шестом, добившиеся в последнее время удивительного роста результатов, полностью переключились на изометрию. Они считают, что эта система силовой тренировки в отличие от изотонической работы с тяжестями позволяет увеличить силу, избегая одновременного увеличения веса тела, нежелательного для прыгунов.

Характерно стремление ряда известных зарубежных легкоатлетов к выделению специальных тренировочных дней (обычно 2—3 в неделю), посвященных изометрии.

Изометрические напряжения могут быть проявлены в чистом виде с помощью неподвижного сопротивления (закрепленная палка, гриф от штанги, закрепленный трос, стол, шкаф, стена, дерево и т. д.). В зависимости от продолжительности усилия статическая система силовых упражнений подразделяется на легкую — 6 секунд, среднюю — 10 и тяжелую — 12 секунд. Часто практикуется постепенное нарастание усилия, особенно в тяжелой программе.

Попытки сочетать изометрические и изотонические усилия в одном упражнении привели к разработке системы «изометроник». Практикуется много различных способов сочетания статики и динамики: 1. **Мышечное сокращение с ограниченной амплитудой.** Например, выполняется только заключительная или начальная фаза жима штанги. Движение оканчивается статическим напряжением мышц. 2. **Статические напряжения с**

**весами больше предельных.** Например, неглубокие приседания могут выполняться с гораздо большим весом штанги, чем полное приседание. Заключительная фаза выпрямления ног также оканчивается изометрическим усилием. 3. **Метод промежуточных напряжений.** Упражнения с отягощениями по этому методу выполняются в медленном темпе с промежуточными остановами. Например, взять штангу на грудь, держать 6 секунд, затем выжать ее и снова держать 6 секунд. После этого опустить штангу до высоты головы и держать следующие 6 секунд и т. д. 4. **Замедленное выполнение упражнений.** Мышечное напряжение осуществляется за счет очень медленного поднимания штанги вверх (обычно в течение 10 секунд) и медленного опускания ее вниз и т. д.

Итак, какие же положительные стороны следует отметить в изометрической системе силовой тренировки? Прежде всего общедоступность статических напряжений благодаря широкому возможностям использования с этой целью самых различных предметов и несложных специальных приспособлений. Огромный выбор статических упражнений позволяет широко использовать их для общей и особенно специальной физической подготовки легкоатлета.

Изометрия, по сути дела, является связующим звеном между силой и техникой. Она дает возможность проявить статические максимальные усилия именно в тех рабочих углах и положениях тела легкоатлета, которые имеют место в беге, прыжках и метаниях. Одним словом, изометрические напряжения можно проявлять в структурном сходстве с любым двигательным навыком или частью его. Таким образом, с одной стороны, изометрия выступает как ценный метод обучения и совершенствования техники («мышечное чувство», запоминание нужного положения руки, ноги и пр.), с другой стороны, она дает возможность в широком плане совершенствовать спе-

циальную физическую подготовленность легкоатлета.

Изометрическая система силовых упражнений ведет к значительному сокращению тренировочного времени, что имеет особенно важное значение в период соревнований.

Однако изометрическая система силовых упражнений имеет и недостатки. Так, статические упражнения не соответствуют динамическому характеру выполнения движений в легкой атлетике и предъявляют большие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Поэтому статические нагрузки необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

К отрицательным особенностям изометрической системы силовых упражнений следует отнести и то, что спортсмен не имеет возможности контролировать величину своего мышечного напряжения и следить за ходом развития своих силовых качеств. В связи с этим для выполнения изометрических упражнений необходимо создать аппаратуру, в которую были бы вмонтированы специальные динамометры. Это позволит спортсмену контролировать прилагаемое усилие, определять величину мышечного напряжения и постоянно быть в курсе своего силового прогресса.

Из этого небольшого обзора положительных и отрицательных сторон изометрической системы отнюдь не следует, что мы призываем к принципиальной ломке установившегося скоростно-силового тренировочного режима. И вряд ли есть смысл противопоставлять изометрический метод развития силы изотонической (динамической) тренировке. Речь идет не о замене существующего тренировочного режима другим, а о рациональном сочетании изометрических напряжений с динамическими усилиями.

**В. КУЗНЕЦОВ,**

заслуженный мастер спорта,  
кандидат педагогических наук

**В. ЧУДИНОВ,**

кандидат педагогических наук

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ У СПРИНТЕРОВ

**Н**аиболее часто повреждения мышц у бегунов на короткие дистанции происходят в области задней поверхности бедра. Преимущественно это двусуставные сгибатели голени. В 1962 г. по этой причине не смогли успешно выступить на первенстве Европы по легкой атлетике в Белграде Н. Политико, С. Прохоровский, И. Пресс.

Наиболее опасными являются рецидивы мышечных повреждений в области задней поверхности бедра. Повторные травмы нередко заставляют спортсмена надолго, если не навсегда, покидать беговую дорожку. Практика показывает, что подавляющее число подобных травм происходит во время бега на короткую спринтерскую дистанцию — 60 или 100 м, в редких случаях в беге на 200 м и как исключение в беге на 400 м.

В течение многих лет тренеры и спортсмены мирятся с создавшимся положением. Ничего радикального для предупреждения травм задней поверхности бедра не было предложено и нашими врачами-специалистами.

В настоящее время многие советские спринтеры достигли высоких скоростей. Подтверждением этому может служить новый рекорд страны в беге на 100 м (Э. Озолин — 10,2). Но советской легкой атлетике необходимы десятки спортсменов, пробегающих 100 м за 10,3—10,2, и несколько спринтеров, преодолевающих эту дистанцию за 10,1. Стремление к даль-

нейшему повышению скорости в беге таит в себе опасность увеличения случаев повреждений мышц. Поэтому сегодня особо важно принять такие предупредительные меры, которые если бы даже не полностью свели травмы на нет, то хотя бы резко сократили возможность их возникновения.

Встает вопрос о создании эффективной методики специальной подготовки мышц задней поверхности бедра и составлении комплексов упражнений, которые воздействовали бы на эти группы мышц и обеспечивали увеличение их эластичности, способности выдерживать мощные мгновенные сокращения.

Ниже мы предлагаем серию упражнений, которые, как показывает опыт, способствуют укреплению мышц задней поверхности бедра и предупреждению травм мышц у бегунов на короткие дистанции. Большинство из предлагаемых упражнений знакомы тренерам и спортсменам, но применялись до сих пор нерегулярно, без должной целенаправленности.

**В. АТАМАНОВ,**

заслуженный тренер СССР,  
**Р. ЛЮЛЬКО,**

заслуженный мастер спорта,  
**Б. ЩЕННИКОВ,**

заслуженный тренер РСФСР

г. Ленинград

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

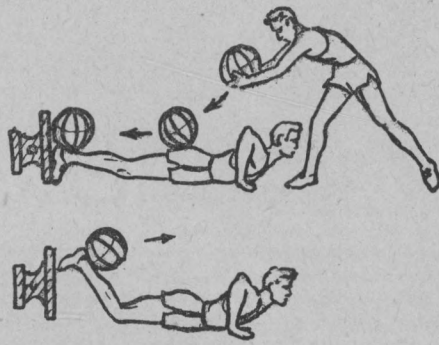


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

1. Держась руками за гимнастическую стенку на уровне пояса, поочередное поднимание голени. Постепенно убыстряя, доводить темп до максимального.

2. То же, что в упражнении 1, но на голень, ближе к голеностопному суставу, одевается манжет с грузом. Темп и количество движений определяются тренером.

3. Лежа на животе, держаться за рейку гимнастической стенки. Партнер, стоя на коленях, оказывает легкое сопротивление лежащему на полу при сгибании им ноги.

4. Стоя на коленях спиной к стенке, зацепить ступни между рейками. Небольшие наклоны с прямым туловищем вперед.

5. То же, что и в упражнении 4, но изменяется степень наклона, которая доводится до опускания вперед на руки. Оттолкнуться руками от пола. Не сгибаясь в тазобедренном суставе, возвратиться в исходное положение.

6. Стоя на левой ноге, положить правую на рейку (чем выше, тем лучше). Обе ноги прямые. Наклоны к поднятой ноге.

7. Сидя на полу, положить пятки на

гимнастическую скамейку. Не сгибая ног, наклоняться вперед. Руки вытянуты вперед.

8. Наклоны сидя на гимнастической скамейке.

9. Наклоны вперед сидя на скамейке в положении барьерного шага. Разноименная рука направлена к носку выпрямленной ноги.

10. То же, что в упражнении 8, но положив прямую ногу на скамейку.

11. Набивной мяч зажат между ногами. Толчком двух ног отделиться от пола, одновременно прогнувшись в пояснице, согнуть ноги в коленях и перебросить мяч через голову.

12. Лежать на животе. Партнер, стоя у головы, накатывает набивной мяч по спине лежащего. Когда мяч достигает стенки гимнастической скамейки, лежащий, резко сгибая ноги в коленях, бросает мяч через себя. Партнер ловит мяч.

13. Сгибание и разгибание ног в коленном суставе лежа на животе на плите. Может быть применен любой вид отягощения (диск от штанги, манжет с песком и т. д.).

14. Стоя правым боком к стенке, правой рукой держаться за рейку. Поднять левую ногу, согнутую в колене, опустить ее беговым движением вниз. Коснувшись стопой пола, с усилием прижимая ногу к полу, отвести ее в крайнее заднее положение. То же самое в медленном беге с высоким подниманием бедра. То же с другой ноги.

15. Стопу правой ноги поставить на набивной мяч. Быстрым движением протолкнуть мяч назад. То же самое левой ногой.

# ПОВЫШАТЬ МАСТЕРСТВО СПРИНТЕРОВ

Вопросы техники бега на коротких дистанциях продолжают привлекать внимание многих тренеров и спортсменов. В последние месяцы в редакцию нашего журнала поступил ряд статей и писем, в которых читатели высказывают свои взгляды на технику спринтерского бега, и особенно на технику старта и стартового разбега.

Все это свидетельствует о том, что многие пытаются по-новому взглянуть на привычные представления о технике спринта, задумываются о том, не следует ли отказаться от ряда канонов, «кочующих» из одного учебного пособия в другое.

Вместе с тем с сожалением приходится отметить, что большинство авторов статей и писем ограничиваются умозрительными заключениями, не подкрепляя свои выводы фактическими материалами. Это в значительной мере снижает ценность порой весьма оригинальных и верных предположений.

В статье В. Горожанина (Кустанайская обл.) «О некоторых особенностях техники старта» высказывается в принципе верное предположение о том, что «секрет» хорошего старта заключается не столько в быстроте реакции на стартовый выстрел, сколько в ритмичном, свободном беге со старта, позволяющем плавно «войти в бег» на дистанции. В подтверждение этого В. Горожанин приводит слова рекорсмена мира в беге на 100 м А. Хари: «В последнее время поднималось много споров о моих каких-то необычных стартах. Но если я даже и реагирую на выстрел быстрее других, то сколько же сотых секунд может составить эта разница? 0,05 секунды. А ведь к 15-му метру я выигрываю почти 2 метра у Мариана Фойка (Речь идет о забеге на 100 м на матче Польша — ФРГ в 1960 г. — Прим. ред.) Очевидно, тут дело не в старте, а в способности к ускорению на начальном отрезке бега. Я значительно быстрее других вхожу в бег «на полные обороты».

Опираясь на данные исследований В. Сорокина и Л. Сорокиной (1952 г.), доказавших, что прирост скорости в стартовом разбеге зависит главным образом от увеличения длины шагов, В. Горожанин правильно говорит о том, что спринтер должен обращать особое внимание на энергичный вынос бедра вперед-вверх, так как это значительно удлиняет шаги и способствует увеличению скорости. Кстати, это положение было экспериментально обосновано исследованиями А. Стуколова и В. Филина (журнал «Легкая атлетика» № 5, 1957 г.).

Читатель журнала В. Удуд (г. Томск) считает, что А. Хари выигрывает у своих противников уже на первых 3-4 шагах за счет активной постановки стопы на дорожку. Между тем этим лишь отчасти можно объяснить успех немецкого спортсмена.

О нецелесообразности для спринтера чрезмерно долго и искусственно удерживать наклон туловища в стартовом разбеге

пишут в своей статье Р. Люлько и Г. Меерович (Ленинград): «Наиболее характерным для современной техники стартового разбега является более быстрое выпрямление туловища, иначе говоря, более ранний переход к оптимальной длине шага при оптимальном темпе бега».

В последнее время все чаще высказывается сомнение в необходимости так называемого «свободного хода» между стартовым разбегом и бегом по дистанции. В частности, В. Горожанин логично рассуждает: «Если спортсмен научился свободному, ритмичному бегу с первых же шагов дистанции, то вопрос о применении «свободного хода», на наш взгляд, отпадает. Небезынтересно упомянуть о том, что Л. Жданов, опросивший несколько десятков сильнейших спринтеров страны (1960 г.), установил, что ни один из них не применял «свободного хода». Характерно также, что никто из опрошенных ведущих тренеров не высказался в пользу этого приема в беге на 100 м. Следует отметить, что в литературе «свободный ход» рекомендовался лишь как средство обучения ненапряженному переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Большое внимание авторы статей уделяют вопросу о стартовом разбеге, и в частности о его длине. Р. Люлько и Г. Меерович, например, утверждают, что лучшие спринтеры набирают максимальную скорость на первых 10-12 м и что А. Хари достигает оптимальной длины шагов также на 10-12-м м дистанции. Но еще в 1952 г. исследованиями американского специалиста Ф. Генри было установлено, что сильнейшие спринтеры США достигают максимальной скорости на 6-й секунде после начала бега, т. е. приблизительно на 55-м метре дистанции.

Об этом же свидетельствует анализ спидограмм бега сильнейших спринтеров страны. Этот анализ показывает, что шаг спринтера приобретает максимальную длину на 20-24-м шаге.

Р. Люлько и Г. Меерович предлагают «отбросить давно бытующий термин «стартовый разгон», считая, что эта фаза бега фактически отсутствует. С этим согласиться трудно, так как спринтер на начальном отрезке дистанции от состояния относительного покоя за короткий промежуток времени переходит к бегу с довольно высокой скоростью (до 10-10,5 м/сек). Следовательно, он разбегаются. Кроме того, надо иметь в виду, что этой фазе бега присущи определенные особенности: последовательное увеличение длины шагов, постепенное выпрямление туловища спортсмена и т. д. Чтобы облегчить анализ техники спринтерского бега, целесообразно сохранить существующую терминологию, тем более что тренеры и спортсмены знают об условности и относительности такого деления. Другое дело, назрела необходимость пересмотра определения стартового разбега. Более правильно под стартовым разбегом понимать ту начальную фазу бега, на протяжении которой происходит последовательное нарастание длины шагов до среднего уровня, характерного для бега на дистанции, и постепенное выпрямление туловища до нормального «бегового» положения. Естественно, что четкой грани между стартовым разбегом и бегом на дистанции не существует.

У сильнейших советских спринтеров стартовый разбег обычно заканчивается на 22-24-м м дистанции (на 13-15-м беговом шаге). К этому моменту спортсмен достигает приблизительно 93-95% своей максимальной скорости.

Можно надеяться, что продолжение исследований с применением объективных методов регистрации основных элементов техники спринта позволит уточнить, а в ряде случаев, возможно, и коренным образом пересмотреть наши представления о современной технике бега на короткие дистанции.

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**С**ТОИТ ли говорить о том, что победа в спринте во многом зависит от умело взятого старта? Между тем в вопросе о рациональной технике низкого старта еще много неясного. Прежде всего это объясняется недостаточным количеством исследований с использованием аппаратуры, объективно регистрирующей основные компоненты техники бега спринтера, хотя отдельные попытки в этой области и предпринимались А. Тарасевичем, Л. Бандейкиной, Р. Люлько и другими специалистами.

В течение последних лет мы осуществили ряд исследований среди спортсменов сборной команды СССР и собрали материалы, позволяющие, на наш взгляд, разработать и научно обосновать современную технику низкого старта.

В процессе исследований нами были использованы стартовые динамографические колодки конструкции В. М. Абакова (ЦНИИФК), которые позволяют фиксировать время реакции спортсмена на стартовый выстрел, а также распределение и характер усилий. Время пробегания первых 10 м дистанции регистрировалось с помощью электросекундометров и электрофиксаторов.

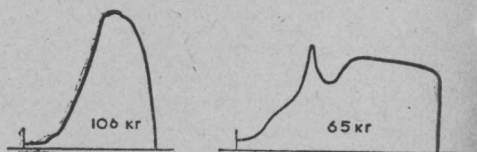
Прежде всего о расположении стартовых колодок. Собранные нами данные о расстановке колодок 17 сильнейшими спринтерами СССР последних лет (имеющими результаты в беге на 100 м 10,2-10,4 и в беге на 200 м — 20,9-21,4) показывают, что ими применялся такой вариант расстановки, при котором передняя колодка была удалена от стартовой линии в среднем на расстояние 41,3 см, а задняя от передней — на 43,8 см. Как показали наши исследования, этот вариант расположения стартовых колодок более эффективен, чем тот вариант, когда расстояние между колодками уменьшено.

На рис. 1 показаны распределение и характер усилий, развиваемых одним и тем же спринтером при различных вариантах расстановки стартовых колодок. Как видно при описанном выше варианте, суммарная величина усилия, развиваемого при отталкивании, больше, чем в варианте с уменьшенным расстоянием между колодками (соответственно 171 и 149 кг). Опорная площадь передней колодки должна иметь угол наклона, равный 40-45°, задней — 50-60°. Таким образом, вариант низкого старта, применяемый большинством сильнейших спринтеров, является наиболее эффек-

тивным. В таблице 1 приводятся данные о расположении стартовых колодок у ряда бегунов на короткие дистанции.

Экспериментальные исследования болгарского специалиста М. Бачварова (1962 г.) показали, что большими преимуществами обладает также и такой вариант расстановки стартовых колодок,

I вариант. Обычное расстояние между колодками (42,5 см).



II вариант. Уменьшенное расстояние между колодками.

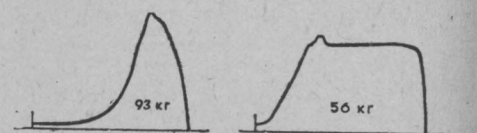


Рис. 1. Распределение и характер усилий, развиваемых спортсменом при отталкивании от колодок при различных вариантах их расстановки.

ТАБЛИЦА 1  
РАСПОЛОЖЕНИЕ СТАРТОВЫХ КОЛОДОК У СИЛЬНЕЙШИХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Фамилия	Страна	Лучший результат в беге на 100 м	Лучший результат в беге на 200 м	Рост (см)	Вес (кг)	Расстояние от передней колодки до стартовой линии (см)	Расстояние от передней колодки до задней колодки (см)
Б. Токарев	СССР	10,3	20,9	169	62	41	40
Ю. Коновалов	"	10,3	20,9	183	78	40	44
Л. Бартев	"	10,2	20,9	174	69	40	37
С. Прохоровский	"	10,3	20,9	172	70	35	39
Н. Политико	"	10,2	21,0	179	80	41	42
Р. Нортон	США	10,1	20,6	189	81	40	42
Б. Морроу	"	10,2	20,6	186	75	38	49
М. Иткина	СССР	11,4	23,4	166	59	39	36

при котором передняя колодка устанавливается в 20—30 см от стартовой линии и имеет угол наклона около 30°, а задняя на расстоянии 30—50 см от передней с углом наклона 35—40°.

Очень важно выяснить, какие усилия развивает спринтер при отталкивании от стартовых колодок. Данные об этом приведены в таблице 2 (результаты 64 измерений).

ТАБЛИЦА 2  
УСИЛИЯ, РАЗВИВАЕМЫЕ СПРИНТЕРОМ ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ ОТ СТАРТОВЫХ КОЛОДОК

Отталкивание от колодок (в кг)	Средние данные	Наибольшая величина	Наименьшая величина
Отталкивание от передней стартовой колодки	67,4	118	40
Отталкивание от задней стартовой колодки	79,9	118	30
Суммарная величина отталкивания обеими ногами	147,3	224	94

Как видно из данных таблицы, суммарные усилия, развиваемые спринтерами при отталкивании от колодок, достигают значительных величин. В ряде случаев они в 3 раза превосходят собственный вес спортсмена. При отталкивании от задней колодки спринтеры в большинстве случаев развивают большее усилие, чем при отталкивании от передней. Однако разница между усилием, развиваемым ногой, стоящей сзади, и ногой, стоящей впереди, достигает значительной величины и имеет соотношение 2:1 лишь в редких случаях. Также редки случаи когда усилие ноги, стоящей сзади, меньше, чем усилие ноги, стоящей впереди. Не было ни одного случая (из 400 измерений), когда спортсмен «снял» ногу с колодки не производя ею отталкивания.

Характер усилий, развиваемых спринтером при отталкивании от колодки сзади расположенной ногой, отличается от характера усилий, развиваемых но-

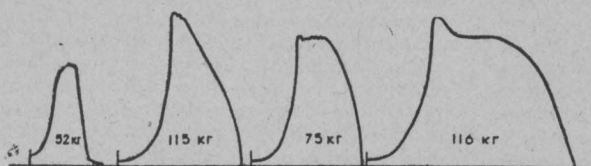


Рис. 2. Распределение и характер усилий, развиваемых при отталкивании от задней стартовой колодки у различных спортсменов.

гой, стоящей впереди. Однако в характере проявления этих усилий имеется и общее. Так, во время латентного периода (период между выстрелом стартера и началом отталкивания спринтера от колодок) обе ноги оказывают на колодки постоянное давление, такое же, как и при опоре спринтера о колодки по команде «На старт!»

По окончании латентного периода обе ноги начинают быстро развивать усилие, которое в большинстве случаев является максимальным. Затем величина силы отталкивания ноги, стоящей сзади, начинает уменьшаться, причем медленнее, чем она возросла, и это уменьшение продолжается вплоть до момента, пока нога не покинет колодку (рис. 2).

Усилие ноги, стоящей впереди, после того как оно достигнет максимума, незначительно снижается и затем вновь повышается, представляя собой как бы плато, которое во времени является наиболее длительным моментом во всем усилии. Такая волнообразная кривая усилия ноги, стоящей впереди, является характерной для всех спортсменов (рис. 3). Как показал анализ собранных нами данных, величина усилия, развиваемого спринтером при отталкивании, в значительной степени зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спортсмена, а не от его собственного веса.

Имеется ли зависимость между величиной силы отталкивания спринтера от колодок и скоростью бега? Чем более мощно выполняется первоначальное отталкивание, тем выше начальная скорость и, следовательно, тем быстрее преодолеет спринтер первые 10 м. Но всегда ли наблюдается прямая зависи-

мость между мощностью отталкивания и временем пробегания начальной части спринтерской дистанции?

Экспериментальные данные о величине усилий, развиваемых спринтерами при отталкивании о стартовые колодки, и времени преодоления ими первых 10 м дистанции позволили нам прийти к заключению, что прямая зависимость между отталкиванием и начальной скоростью бега чаще наблюдается у более квалифицированных спринтеров, хорошо умеющих использовать ускорение, возникающее в результате мощного отталкивания от колодок: Время преодоления первых 10 м дистанции зависит, таким образом, не только от отталкивания, но и от степени приложения усилий при первых беговых шагах.

В последние годы в тренировочных занятиях спринтеров все большее распространение получает такое упражнение, как выпрыгивание со стартовых колодок с целью добиться более мощного отталкивания. Безусловно, это очень полезное упражнение, но не следует забывать о том, что его необходимо сочетать с последующим бегом на дистанции. В стартовом разбеге все усилия должны направляться на движение вперед, поэтому энергичный вынос вперед бедра маховой ноги является ведущим движением при стартовом разбеге. Чрезмерно большой наклон туловища затрудняет это движение.

Во время стартового разбега происходит последовательное нарастание длины шагов до среднего уровня, все большее вынос бедра по отношению к горизонтали и постепенное выпрямление туловища до нормального бегового положения. Таким образом, в стартовом разбеге техника бега постепенно изменяется, все более приближаясь к технике бега на дистанции.

Когда длина шагов достигла своего среднего уровня, а корпус спортсмена занял обычное для бега на дистанции положение, стартовый разбег завершен. Однако четкой грани здесь не существует. Бег на дистанции плавно вытекает из стартового разбега.

У сильнейших спринтеров стартовый разбег заканчивается на 22—24-м метре дистанции, на 13—15-м беговом шаге, а максимальная скорость достигается на шестой секунде, т. е. приблизительно на 55-м метре дистанции.

Таким образом, исследования, проведенные нами в сборной команде СССР, позволяют внести ясность в понимание таких важнейших компонентов техники старта и стартового разбега, как установка стартовых колодок, величина и характер усилий бегуна при отталкивании от колодок, зависимость времени пробегания первых 10 м дистанции от величины усилий при отталкивании, длина стартового разбега и динамика увеличения длины шагов. Нужно надеяться, что эти данные позволят тренерам и спортсменам более продуктивно работать над совершенствованием техники бега на короткие дистанции.

В. ФИЛИН,

кандидат педагогических наук  
В. ЛИХОНИЙ

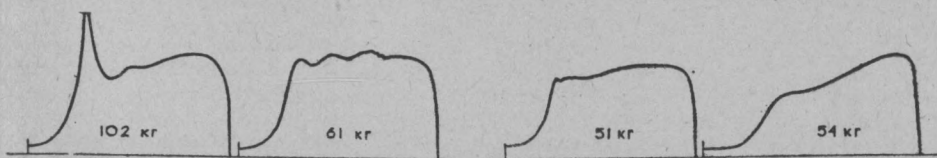


Рис. 3. Распределение и характер усилий, развиваемых при отталкивании от передней колодки у различных спортсменов.

# ДЫХАНИЕ СПАРТАКИАДЫ

**В** СОЗДАНИИ материально-технической базы коммунизма в нашей стране Казахстан занимает видное место. Бескрайные просторы республики, занимающей по территории второе место в стране после Российской Федерации, нуждаются еще в освоении. Увлекательные перспективы дальнейшей разработки природных богатств республики, развития производственной мощности промышленных предприятий для своего осуществления требуют человеческих рук, и сюда со всех концов Советского Союза едут энтузиасты коммунистического строительства. Едет в основном молодежь. Ее кипучей энергии хватает на созидательный труд, на учебу и, конечно, на занятия спортом. А климатические условия для этого здесь отличные.

В общем росте спорта с каждым годом все более заметную роль играют



заяввший 2-е место на дистанции 800 м с результатом 1.50,5, Олег Югай, прыгнувший в длину на 7,56 и оказавшийся четвертым. Но общими усилиями сборного коллектива легкоатлетов Казахстана тогда было достаточно лишь для того, чтобы в командном зачете передвинуться на два места выше.

ды народов Советского Союза в таблице не было ни одного мастерского результата и в 11 графах, преимущественно против прыжков и метаний, фигурировали лишь результаты ниже I разряда.

Изменилось и соотношение сил между легкоатлетами республики и их ближайшими соседями — спортсменами Узбекистана, Туркмении, Таджикистана и Киргизии: казахские атлеты одерживали победы в традиционных матчевых встречах, добивались успеха и на всесоюзных состязаниях. Амин Туяков стал одним из сильнейших спринтеров страны. В родные места вернулся после службы в армии Гусман Косанов. В мастеров международного класса выросли Василий Савинков, ставший рекордсменом страны в беге на 800 м, и Юрий Окуньков, достигший высоких результатов в тройном прыжке.

Качественный рост достижений спортсменов позволил общественности республики поставить перед легкоатлетами в этом году новую, более трудную, задачу — подняться в финальных соревно-

## Оправданный

легкоатлеты. Поклонников «королевы спорта» здесь много. Главным образом это школьники, студенты. Как и везде, кумиры молодых спортсменов и образцы для подражания — Брумель, Тер-Ованесян, Болотников, сестры Пресс. В популяризации легкой атлетики большую роль сыграли Спартакиады народов Советского Союза, ставшие тем могучим рычагом, который способствовал развитию массового спорта в республике. Родившаяся по существу в послевоенные годы легкая атлетика здесь встала на ноги лишь в последние 5—6 лет.

О том, как всесоюзные и республиканские спартакиады повлияли на рост мастерства легкоатлетов, на привлечение молодежи в секции, говорят некоторые сравнительные данные. В I Спартакиаде народов СССР легкоатлетическая команда Казахстана выступала неполным составом — в коллективах физкультуры еще мало было спортсменов, способных выполнить зачетные нормативы, установленные для участников Спартакиады. Но и те, кто приехал в Москву, тоже не блеснули результатами. Более или менее удовлетворительно выступили лишь бегуны. В итоге команда заняла 12-е место, позади легкоатлетов Латвии, Грузии, Узбекистана, Литвы, Азербайджана, Эстонии, не говоря уже о лидерах — спортсменах Российской Федерации, украинцах и белорусах.

Прошло три года. Тренеры затратили немало труда на воспитание легкоатлетов и добились некоторого улучшения в состоянии этого вида спорта. Это позволило подготовить более сильную команду для участия во II Спартакиаде народов Советского Союза. Любопытно вспомнить, что именно в 1959 г. проявили себя впервые Амин Туяков, с результатом 10,8 поделивший с Александром Мацко из команды РСФСР 10—11-е места в беге на 100 м, Василий Савинков,

## оптимизм

За годы, прошедшие после II Спартакиады народов СССР, казахские легкоатлеты вновь продвинулись вперед. Увеличилось их число в списках 25 сильнейших легкоатлетов-мужчин в стране за сезон. В 1959 г. мужчины Казахстана занимали здесь 11 мест (по 9 видам), женщины — 3 (по 3 видам); в 1960 г. — мужчины — 10 мест (по 10 видам), женщины — 3 (по 2 видам); в 1961 г. мужчины заняли 15 мест (по 14 видам), женщины — одно, а в 1962 г. у мужчин было 14 мест (11 видов), у женщин — по-прежнему одно. Как видно из приведенных цифр, сказалось отставание казахских легкоатлетов в темпах роста достижений — учитываемые в списках результаты повышались по стране быстрее, чем в республике.

Подготовку к участию в III Спартакиаде народов Советского Союза Федерация легкой атлетики Казахстана начала еще в 1961 г. Тогда были выявлены основные кандидаты в сборную команду республики, намечен план подготовки спортсменов, усилилась борьба за повышение мастерства, за ликвидацию белых пятен в таблице рекордов. На состязаниях, а их стали проводить чаще, продолжались поиски способных молодых атлетов, тренеры повышали мастерство бегунов, прыгунов и метателей.

Организационная работа дала свои плоды. В ходе учебно-тренировочных занятий выявились новые силы. В течение 1961 и 1962 гг. в таблицу республиканских рекордов были внесены коренные изменения. Сейчас рекордные результаты зарегистрированы во всех видах, причем у мужчин 14 рекордов равны нормативам мастера спорта, а остальные — I разряда. Небезынтересно вспомнить, что накануне I Спартакиа-

ваниях Спартакиады народов СССР на две ступеньки выше и занять 8-е место.

Что же делается в республике для осуществления этой задачи? Подготовкой кандидатов в сборную команду занимаются более двух десятков лучших тренеров из Алма-Аты и других городов республики. От совместных усилий педагогов и ученых зависит успех подготовки. О том, что проделанная работа дает свои плоды, свидетельствуют результаты, показанные на весенних республиканских командных соревнованиях, а также на традиционной матчевой встрече республик Средней Азии и Казахстана в Ташкенте. Качественно лучше, чем в прошлом году, выступил сборный коллектив республики в финальных состязаниях всесоюзного кросса газеты «Правда» в Москве, хотя занятое им место и осталось прежним — 8-м.

Казахстанская спартакиада выявит спортсменов, достойных защищать спортивную честь республики на финальных состязаниях Спартакиады народов СССР. Здесь же выяснится, кто будет выступать от республики в соревнованиях производственных коллективов и на спартакиаде школьников в Волгограде. Предварительные данные говорят, что наибольшие шансы попасть в Москву имеют производственные коллективы физкультуры Усть-Каменогорска и алма-тинский «Локомотив». Среди школьников предпочтение пока отдается юным легкоатлетам Караганды, которые рассчитывают занять большую часть мест в сборном коллективе республики. После казахстанской спартакиады Федерация наметила провести товарищескую встречу с легкоатлетами Литвы и с одним из спортивных обществ Москвы. Помимо



# ВСЕ БЛИЖЕ



участия в соревнованиях, много времени предполагается уделить учебно-тренировочной работе и шлифовке техники, особенно в прыжках и в метаниях.

Обновление состава кандидатов в сборную команду, преимущественно молодежи 1941—1945 гг. рождения, широкое представительство не только столичных спортсменов, но и легкоатлетов из Караганды, Усть-Каменогорска, Чимкента, Семипалатинска, Павлодара, Целинограда, Темир-Тау, Джамбула позволяет верить что 8-е место по силам казахским спортсменам.

Эффект подготовки легкоатлетов Казахстана к участию в III Спартакиаде народов СССР мог быть значительно большим, если бы «королева спорта» встречала у местных спортивных и общественных организаций несколько большее внимание. А ведь в мае, в разгар подготовки к решающим соревнованиям, в Алма-Ате и в Караганде — крупнейших городах республики, где мне довелось быть, легкоатлеты занимались в далеко не благоприятных условиях.

В столице, например, из четырех стадионов к занятиям легкой атлетикой пригодны два — «Динамо» и «Кайрат». И если динамовская дорожка и секторы удовлетворительны по качеству, то плохо обстоят дела с необходимым инвентарем и оборудованием — их нет. На апрельских состязаниях, посвященных открытию сезона, не было нужного количества стартовых колодок, дисков, ядер, планок для прыжков в высоту. Участникам негде было размяться перед выступлением.

Еще хуже положение на республиканском стадионе «Кайрат». Жалкое зрелище представляет беговая дорожка на фоне отлично подготовленного футбольного поля. В течение прошлого года за ней не ухаживали, а во время кинофе-

стивала разрешили ездить на автомашинах. В результате дорожка пришла в полную негодность. При безразличном отношении к нуждам легкоатлетов со стороны директора стадиона В. П. Анисимова нет уверенности, что дорожка будет приведена в должное состояние к республиканской спартакиаде.

И на этом стадионе неблагополучно с инвентарем и оборудованием. Отсутствие приборов для определения метеорологических данных ставит под угрозу утверждение рекордов в тех видах, где такие данные требуются правилами.

В Алма-Ате нет мест, где бы могли тренироваться метатели. Федерация договорилась с администрацией стадиона «Кайрат», что для этой цели будет использована часть огромной свободной территории республиканского стадиона. Однако т. Анисимов забыл о своих обещаниях, и метателям по-прежнему тренироваться негде. А ведь именно в метаниях показатели казахских атлетов невысоки.

Караганда — второй по числу жителей город в республике. Здесь хорошо налажена работа с детьми. Энтузиасты тренеры, возглавляемые А. З. Кирсановым, много времени отдают тому, чтобы привить детям любовь к легкой атлетике. В зимнее время и в непогоду для занятий используется манеж размером 7 × 50 м. За день в этом помещении, бывшем тире, бывает не одна сотня детей и взрослых. Однако оборудован манеж плохо. Даже помыться после тренировки негде — душа нет.

В неудовлетворительном состоянии находятся дорожка и секторы на стадионе «Енбек», поэтому занятия ведутся на 100-метровой земляной и опилочной дорожках. В летнее время, когда жарко, здесь неплохо — деревья своими кронами укрывают от солнца, не попадает сю-

да и ветер, столь частый в Караганде, — дорожка находится за трибуной стадиона. Но у метателей и здесь нет удобства для занятий. На стадионе им не разрешают тренироваться даже на запасном земляном поле, а на пустыре около Дворца спорта, в другой части города, нет элементарных удобств, к тому же пустырь в этом году будет застроен.

О нуждах легкоатлетов в Караганде знают и в помощи им не отказывают. Так, на стадионе «Енбек» обещают поставить сетку и сделать круг для метаний. Предполагают, по словам заведующего учебно-спортивным отделом общества «Енбек» П. С. Шарффмессера, оборудовать помещение под реконструированными трибунами стадиона, удлинить существующий манеж. Но обещания подобного рода вызывают у спортсменов и тренеров лишь горькие улыбки — они слышат их уже не первый год. Будут ли реализованы проекты улучшения условий для занятий легкой атлетикой — с таким вопросом я обратился к заместителю председателя Карагандинского областного совета спортсоюза А. Е. Келлеру. «Будут», — сказал он, — но когда — неизвестно». Между тем отсутствие элементарных удобств не способствует привлечению молодежи в секции легкой атлетики — она переключается на другие виды спорта, в частности на спортивные игры, где больше заботятся о состоянии площадок, инвентаря и т. д.

Мало внимания обращается на пропаганду легкоатлетического спорта. Редко о нем услышишь по местному радио, прочтешь в печати. Ни в Алма-Ате, ни в Караганде на стадионах весной не было видно таблиц рекордов, разрядных нормативов, плакатов, фотопостеров. Правда, ответственный секретарь Федерации легкой атлетики Ю. М. Жиров уверял, что этот пробел будет устранен к началу республиканской спартакиады. Но не поздно ли это будет?

Многие неполадки в развитии легкой атлетики в республике, очевидно, возникают не только из-за безразличного подчас отношения руководителей спортивных обществ, директоров стадионов, но и потому, что к работе в Федерации и секциях очень слабо привлекается общественный и, что очень важно, комсомольский актив. С их помощью, наверное, можно было сделать значительно больше и скорее решить ряд насущных вопросов. Это тем важнее, что условия для превращения легкой атлетики в ведущий вид спорта в Казахстане отличные. Ряд неполадок устраним без особого труда, а без них и подготовка к III Спартакиаде народов Советского Союза пройдет лучше и даст больший эффект.

**Б. КОСВИНЦЕВ**  
(Наш спец. корр.)

Алма-Ата—Караганда

Карагандинские легкоатлеты на тренировке



# СУДЬБЫ ДВУХ ГРАФИКОВ

**Э**ТИ два графика, висящие среди множества других красочных таблиц, схем, диаграмм над столом ответственного секретаря Федерации легкой атлетики Белорусской ССР Юрия Константиновича Мазуркевича, привлекают к себе внимание резкой противоположностью своих «характеров». К первому из них мы вернемся позднее. Начнем сразу со второго. На нем результаты выступлений белорусских легкоатлетов на командных первенствах страны в послевоенные годы. Линия ведет себя очень спокойно. Поднявшись в 1946 г. до отметки «7-е место», она держится на этом уровне 5 лет, но затем, перешагнув через две ступеньки в легкоатлетической «табели о рангах», утверждает себя на 5-м месте. И с тех пор, «споткнувшись» лишь однажды (6-е место на I Спартакиаде народов СССР), белорусские легкоатлеты замыкают пятерку сильнейших легкоатлетических команд страны.

Казалось бы, что положение белорусских легкоатлетов прочно и они никому не собираются уступать «свое» 5-е место, которое занимают около 10 лет. Но ведь приближаются старты III Спартакиады народов СССР, которые наверняка внесут непредусмотренные, а порой и неприятные, коррективы в распределение мест в итоговой таблице.

Соревновательный период, прошлого года для сильнейших спортсменов республики закончился примерно 20 октября, то есть сразу же после командного первенства страны. А уже с 20 ноября легкоатлеты Белоруссии начали тренировки по программе подготовительного периода. Состоявшийся в конце декабря 1962 г. пленум республиканской Федерации легкой атлетики утвердил предложенный тренерским советом план подготовки к III Спартакиаде народов СССР, контрольные нормативы, выполнение которых должно быть включенным в число кандидатов в состав сборной команды республики, а, кроме того, сильнейшие легкоатлеты Белоруссии получили персональные задания и были закреплены за тренерами, опекающими в сборной команде отдельные виды.

И вот намеченный план стал претворяться в жизнь. Уже в первых числах февраля состоялись соревнования на приз газеты «Физкультурник Белоруссии» — первое крупное выступление в новом сезоне, которое помогло отобрать еще группу кандидатов в состав сборной команды. Причем и в этих и в последующих состязаниях упор делался на многоборность легкоатлетов. В результате серии отборочных соревнований в феврале — мае было отобрано около 130 кандидатов для участия в Спартакиаде. Особенно хочется отметить, что все эти спортсмены получили специально изготовленные удостоверения кандидатов и письма Федерации с планами и заданиями на 1963 г. Так что с точки зрения подготовки сильнейших легкоатлетов к III Спартакиаде народов СССР и пропаганды этих крупнейших соревнований в республике была проделана значительная работа.

Но в то же время, когда знакомимся с кандидатами в сборную команду республики, то почти сразу же обнаруживаем основной недостаток в развитии легкой атлетики в Белоруссии. В списке кандидатов рядом с фамилиями 109 спортсменов значится г. Минск или Минская область. Второй «легкоатлетический» город — Витебск представлен лишь 11 (!) спортсменами, а всего от 5 областей республики (исключая Минскую) в число кандидатов входит менее 40 легкоатлетов.

Такую же картину можно увидеть, взяв списки 10 сильнейших легкоатлетов Белоруссии за прошлый год. Спортсмены столицы республики и столичной области упоминаются в них 221 раз, а легкоатлеты остальных областей — только 96 раз. Так что фактически, за небольшим исключением, спортивную честь Белоруссии отстаивают легкоатлеты Минска. А где же спортсмены других областей? Ведь не может же один Минск соперничать со сборными командами Украины, РСФСР, Москвы или Ленинграда.

В постановлении последнего пленума республиканской Федерации записано: «Вызывает серьезную тревогу развитие легкой атлетики в Гомельской области, где областная секция и тренерский совет бездействуют». И это в городе, который раньше славился своими легкоатлетами, успешно соперничавшими с минчанами. Как может второй город республики, имеющий большое число промышленных предприятий, учебных заведений, среди которых педагогический институт с единственным в республике факультетом физвоспитания, и, наконец, великолепный Дворец спорта, в котором вполне можно проводить даже всесоюзные и международные соревнования по десятку различных видов спорта, плестись в самом хвосте спортивного движения.

Нет спора, что большая часть вины за развал, именно развал, легкой атлетики ложится на областную секцию. На весь город с 200-тысячным населением можно насчитать только несколько десятков легкоатлетов, а команда области в последние годы неизменно занимает последние места на республиканских соревнованиях. Но, помимо секции, в этом виноваты и областные совет спорта и областные советы спортивных обществ. Ведь секция — орган общественный и далеко не всегда может решить все вопросы без помощи других спортивных организаций. Фактически в городе нет стадиона, где бы могли заниматься легкоатлеты, а во Дворце спорта их пускают 2 раза в неделю, да и то в ночное время.

Сейчас областную секцию возглавил очень деятельный человек, известный в прошлом легкоатлет, мастер спорта Н. Толстопятов. Наследство нынешнему составу секции досталось небогатое, и за один год вряд ли удастся коренным образом изменить создавшееся положение. И все же первые результаты есть. На недавнем первенстве республики по кроссу на приз газеты «Правда» ученики Толстопятова выиграли и личное и командное первенства по

группам юношей и юниоров. И хоть гомельчане в общеконном зачете оказались на четвертом месте, все-таки это был успех.

На этих соревнованиях произошел любопытный случай. В забеге женщин на 2000 м незадолго до финиша вперед вышла никому не знакомая спортсменка, которая с большим преимуществом выиграла забег и стала чемпионкой республики. Больше других удивились гомельчане, когда узнали, что чемпионкой стала Нина Штукарь из ...Гомельской области. До этого никто из гомельских тренеров не знал об этой девушке, которая живет и учится в небольшом городке Буда-Кошелево. Нина Штукарь никогда легкой атлетикой не занималась регулярно и на соревнованиях попала фактически случайно. Сколько же таких талантов остается пока вне поля зрения гомельских тренеров? Нужно их только найти и привлечь к регулярным занятиям. Но кто это сделает, если из 34 гомельских тренеров и преподавателей по легкой атлетике 25 работают в областном центре. Причем аналогичное положение и в других областях республики. Более того, в Минске и Минской области находится почти половина всех тренеров Белоруссии. Видимо, республиканской Федерации стоит принимать участие в распределении выпускников института физической культуры и факультета физвоспитания педагогического института, специализирующихся по легкой атлетике.

Два профсоюзных общества — «Спартак» и «Красное знамя». В обоих за последнее время уменьшилось число занимающихся легкой атлетикой. Чем это объяснить? В «Красном знамени» ссылаются на то, что в прошлом году часть мелких коллективов в сельской местности была передана обществу «Урожай». Но, тем не менее, это не должно было помешать выполнению перспективного плана развития легкой атлетики в обществе, согласно которому в 1962 г. число легкоатлетов должно было достичь пятнадцати с половиной тысяч. На деле их оказалось на три тысячи меньше. Причем ни один из областных советов общества не выполнил плана как по общему числу занимающихся, так и по подготовке мастеров спорта и перворазрядников. А все 6 перворазрядников, подготовленных в обществе за 1962 г., воспитаны в одном коллективе — на Минском автозаводе. Особенно плохо обстоят дела в Гродненском, Гомельском и Брестском областных советах общества, причем последний из них вообще даже не представляет команду на первенства общества.

Еще хуже положение в «Спартаке». За один год в обществе стало на пять тысяч легкоатлетов меньше. Темпы небывалые! Особенно «постарались» в Брестской и Гомельской областях, где ряды спартаковских доклонников «королевы спорта» поредели соответственно на 1626 и 1186 человек. Если учесть, что в Брестской области после этого осталось менее трети, а в Гомеле чуть больше половины легкоатлетов, то ста-

нет понятно, что в этих областных со-  
ветках «Спартак» «потрудились» на сла-  
ву.

В вузах количество занимающихся  
легкой атлетикой не уменьшается, но  
зато не особенно быстро растет и ма-  
стерство. Несмотря на то, что в вузах  
работают лучшие тренеры и много за-  
нимающихся, за весь прошлый год бы-  
ло подготовлено лишь 3 мастера спор-  
та и 7 перворазрядников, из них 4 в  
инфизкульте.

Наиболее сильной легкоатлетической  
организацией Белоруссии среди спор-  
тивных обществ является, бесспорно,  
«Динамо». Об этом говорят победы ди-  
намовцев на первенствах республики,  
наиболее успешное выступление на по-  
следнем командном первенстве страны,  
количество подготовленных мастеров  
спорта и рекордсменов республики.  
Если посмотреть список кандидатов в  
сборную команду Белоруссии, то боль-  
ше всего там динамовцев — 34, в то  
время как идущий за ними «Буревест-  
ник» представлен 22 спортсменами. Та-  
кое же положение и в списках 10 силь-  
нейших легкоатлетов республики за  
прошлый год. Правда вслед за дина-  
мовцами, которые имеют 83 места, идут  
спартаковцы — 64, но дальше большой  
разрыв — «Буревестник» и «Красное  
знамя» по 38 мест.

Но, говоря о динамовских легкоатле-  
тах, нельзя не упомянуть об одной

«ложке дегтя». Везде, где речь идет  
об успехах легкоатлетов «Динамо», на-  
до добавлять г. Минск, ибо, за исклю-  
чением двух спортсменов, все осталь-  
ные динамовцы — из Минска. Так что  
фактически белорусское «Динамо» и  
большую часть основного состава сбор-  
ной команды республики представляет  
сильная команда минского городского  
совета «Динамо». И в этом, пожалуй,  
самый серьезный упрек и Федерации  
легкой атлетики Белоруссии и советам  
спортивных обществ республики. Долж-  
ны быть и другие команды, которые бы  
могли успешно соперничать с мински-  
ми динамовцами.

В начале статьи речь шла об одном  
из двух графиков, висящих в респуб-  
ликанской Федерации легкой атлетики.  
И если линия на графике, показываю-  
щем итоги выступлений легкоатлетов  
Белоруссии на первенствах страны, ве-  
дет себя спокойно, то линию на дру-  
гом графике, показывающем количест-  
во новых мастеров спорта, явно лихо-  
радит. Взять хотя бы последние годы:  
в 1958 г. — 6 новых мастеров, 1959 г. —  
11, 1960 г. — 10, 1961 г. — 4, 1962 г. —  
9. Конечно, в какой то степени эти ко-  
лебания определяются изменениями  
классификации, но оправдать только  
этим нельзя.

Видимо, большинство тренеров пред-  
почитает готовить учеников в техниче-  
ски менее сложных видах. Это подтвержда-

ет и анализ республиканских рекордов.  
Больше всего рекордов — ветеранов»  
в технических видах: рекорд в беге на  
400 м с/б установлен в 1954 г., в беге  
на 3000 м с/п — в 1955 г., а в беге на  
200 м с/б — еще в 1950 г. Среди жен-  
ских рекордов самые старые: в мета-  
нии копья — значится в таблице с  
1951 г. и беге на 80 м с/б — с 1956 г.  
Что же, в сезоне III Спартакиады наро-  
дов СССР хочется пожелать белорус-  
ским легкоатлетам обновить эти застояв-  
шиеся достижения.

В нынешнем сезоне сильнейшие лег-  
коатлеты республики до начала Спар-  
такиады выступают в 16—17 соревнова-  
ниях, и основным критерием для вклю-  
чения спортсменов в состав сборной  
команды будет наибольшая стабиль-  
ность результатов в последних 5—6  
стартах.

Заниматься прогнозами относитель-  
но исхода спортивных состязаний — де-  
ло неблагодарное, и все же думается,  
что легкоатлеты Белоруссии отстают  
свои позиции и на предстоящей Спар-  
такиаде. Но республиканской Федера-  
ции легкой атлетики стоит подумать над  
тем, как шагнуть вперед, как добиться  
должного развития легкой атлетики и  
за пределами Минска.

**Р. ОРЛОВ**  
Судья республиканской категории  
(Наш спец. корр.)

Гомель — Минск

## ЗА ДЕЛОВУЮ КРИТИКУ

**«Атака со старых позиций»...** Под та-  
ким заголовком газета «Советский  
спорт» опубликовала 31 марта 1963 г.  
статью заслуженного мастера спорта  
СССР, рекордсмена мира в беге на  
5 000 м Владимира Куца. В своем от-  
вете на рецензию, помещенную в жур-  
нале «Легкая атлетика» (№ 1, 1963 г.),  
В. Куц был вынужден сделать полупри-  
знание, что в его книге имеются «неко-  
торые» недостатки. Но в заключитель-  
ных строках своей статьи мировой ре-  
кордсмен высказывает удивление и оби-  
ду, что на страницах журнала, призван-  
ного идти в ногу с жизнью, появилась  
критическая рецензия, якобы со старых  
позиций атакующая его взгляды на ме-  
тодику тренировок.

Эта мысль В. Куца была развита и  
усилена в редакционном послесловии  
к его статье. «Советский спорт» обви-  
нил журнал в намерении вернуть тре-  
неров и легкоатлетов на старые, отжи-  
вшие позиции. Журнал будто бы недру-  
желюбно относится к книгам известных  
советских мастеров спорта и занимает  
неправильную позицию в публикации  
рецензий.

Редакционная коллегия журнала, есте-  
ственно, не могла оставить без внима-  
ния столь серьезное осуждение всей  
9-летней деятельности журнала и прой-  
ти мимо этой явно несправедливой  
оценки материалов, печатавшихся на

страницах «Легкой атлетики». Опубли-  
кованная в журнале рецензия кандидата  
педагогических наук, мастера спорта  
СССР, доцента Московского областного  
педагогического института имени  
Н. К. Крупской А. Макарова «О книге  
Владимира Куца», статья В. Куца «Ата-  
ка со старых позиций» и послесловие  
редакции «Советского спорта» к ней  
обсуждались на заседании редакцион-  
ной коллегии журнала.

Редакционная коллегия журнала «Лег-  
кая атлетика» как и прежде считает,  
что рецензия совершенно правильно  
оценивает достоинства и недостатки  
книги В. Куца «От новичка до мастера  
спорта», изданной Воениздатом в 1962 г.  
Поэтому утверждение газеты «Совет-  
ский спорт», что журнал не идет в ногу  
с жизнью и проповедует устаревшую  
методику, по меньшей мере, необосно-  
ванно.

Журнал не менял и не меняет курса  
пропаганды передовой отечественной  
методики тренировки в легкой атлетике  
среди многочисленных советских и за-  
рубежных читателей из 36 стран мира.

Вызывает удивление и голословное  
утверждение газеты «Советский спорт»,  
что в журнале «явно проглядывает тен-  
денция недружелюбного отношения  
к книгам известных мастеров спорта,  
что эти книги встречаются в штыки». Вероятно, авторы редакционного после-

слова в газете за последние два-три  
года довольно невнимательнознакоми-  
лись с содержанием раздела журнала  
«Критика и библиография». Только этим  
можно объяснить, что они прошли  
мимо положительных рецензий Л. Гори-  
ловского «Годы свершений» (№ 9,  
1962 г.) на первую книгу олимпийского  
чемпиона в метании копья заслуженно-  
го мастера спорта В. Цыбуленко «По-  
единки трех олимпиад» (изд. ЦК ЛКСМ  
Украины «Молодь»), М. Богуславского  
«Тренеры делятся опытом» (№ 5,  
1962 г.) на первую книгу группы вид-  
ных ленинградских тренеров «Прыжки»  
(изд. Ленинградским отделением Уч-  
педгиза), А. Кузнецова «Настоящее и  
будущее тройного прыжка» (№ 12,  
1962 г.) на первую книгу московского  
тренера Ю. Верхошанского «Тройной  
прыжок» (изд. ФиС), заслуженного ма-  
стера спорта Евг. Буланчика «Королева  
спорта» на олимпиадах» (№ 9, 1960 г.)  
на первую книгу молодого спортивного  
журналиста И. Мельникова «Королева  
спорта» (изд. «Советская Россия»).

Разве все эти рецензии не говорят  
о внимании и доброжелательстве ре-  
дакции журнала к легкоатлетической  
литературе, которая выходит и в цен-  
тральных и в местных издательствах,  
о стремлении оказать действенную по-  
мощь молодым авторам и дать добрый  
совет их читателям? Судя по этим мате-  
риалам, журнал «Легкая атлетика» за-  
нимает правильную позицию в публи-  
кации рецензии: если книга того или  
иного автора действительно хороша, то  
она заслуженно получает положитель-  
ную рецензию. И не вина редакции  
журнала в том, что иным выдающимся  
советским спортсменам (отчасти из-за  
плохой помощи литературных работни-  
ков) не удался дебют на литературном

# МОЛОДЕЖЬ ПРОСИТ ПОМОЩИ

# ТРЕВОЖНЫЕ Сигналы

На первый взгляд кажется, что с развитием легкой атлетики у нас все в порядке. Команда легкоатлетов Кустанайской области выглядит не хуже других в Целинном крае. Начинаются краевые соревнования, и, если командный зачет ведется по одному результату второго разряда, на счет коллектива записываются первые очки. В 1961 и 1962 гг. коллективы Соколовско-Сарбайского горнообогатительного комбината и треста «Соколоврудстрой» занимали первые места на спартакиаде Целинного совнархоза. Сборная области тоже заняла почетное второе место после команды Северного Казахстана. Все вроде идет хорошо.

Но посмотрим, кто приносит коллективу области зачетные очки. В беге на короткие дистанции — А. Василевских; на средние — Ю. Хохлов; на длинные — К. Аубакиров, в основном занимающийся лыжами; в метаниях и многоборьях — В. Шелуха и Н. Прохоров; в прыжках — Б. Рубашенко и Г. Желудев. Все это уже зрелые спортсмены, давно высту-

пающие в соревнованиях, а где же молодые легкоатлеты?

В г. Рудном очень много способной молодежи, которая рвется к спорту, но, не привлеченная ни в одну секцию, гоняет старый футбольный мяч на засыпанном песком стадионе. О молодежи вспоминают лишь тогда, когда по календарю спортивных мероприятий подходит срок соревнований по легкой атлетике. Руководители советов ДСО «Енбек», комбината и треста начинают, глядя в потолок, прикидывать, что вот тот паренек «шустрый» — должен хорошо пробежать, а вот этот «здоров» — должен неплохо толкнуть ядро. Но толку от такого внимания мало: соревнования прошли — и о легкоатлетах забыли.

Минувшей зимой была попытка организовать регулярные занятия легкоатлетов, но вопрос уперся в отсутствие помещения. Между тем в городе достаточно спортивных залов в школах и помещении учебно-курсового комбината.

Как бы там ни было, спортсмены не

вешают головы, а настойчиво готовятся к летней спартакиаде Казахской ССР. Плохо обстоит дело в г. Рудном с тренерами по легкой атлетике. Конечно, есть легкоатлеты, разбирающиеся в технике отдельных видов, но это все действительные спортсмены, которые тренируются сами и, к сожалению, мало уделяют внимания младшим товарищам.

Хочется верить, что подобное положение — временное явление и к легкой атлетике снизойдут председатели коллективов ДСО «Енбек», комбината и треста (В. Келембат, А. Юдицкий), что, наконец, нам будет оказана действительная помощь со стороны городского (председатель Т. Степанов) и областного советов спортоюза (председатель Д. Поляков). При организации секции легкой атлетики на предприятиях нашего города год за год через два мы сможем на равных бороться с командами Караганды, Усть-Каменогорска и Алма-Аты.

К. ПОЛИЧЕНКО

Кустанайская обл.  
г. Рудный

поприще. Разве в таких случаях критика должна молчать?

Редакционная коллегия журнала согласна, что редакция первого абзаца неудовлетворительна и тон его неправилен, не гармонирует с деловым критическим содержанием рецензии. Этот абзац, действительно, мог дать повод подумать о недружелюбном отношении рецензента к молодому автору.

Однако дальнейшее содержание статьи говорит об обратном. Об отношении рецензента к автору книги, пожалуй, можно судить по следующим цитатам из рецензии: «Сейчас В. Куц предстает перед нами в новом качестве — как организатор и тренер школы бегунов на средние и длинные дистанции при Центральном спортивном клубе Армии и... автор первой книжки. И то и другое радует. Видишь, что прославленный спортсмен, покинув дорожку, не уносит с собой свои «секреты», а старается передать их молодежи. Как бы хотелось, чтобы перед каждым своим выступлением на литературном поприще талантливый спортсмен был в такой же отличной «форме», в какой его привыкли видеть на ответственных соревнованиях!» И далее: «На соревнованиях бег его отличался гибкой наступательной тактикой, и ей в книге посвящены самые интересные страницы. Впрочем, все, что автор пишет о себе, читается легко, заинтересовывает и увлекает».

В связи с этим не может не вызвать удивление позиция газеты «Советский спорт», обвиняющей журнал в попытке опорочить книгу В. Куца. Напомним, что в рецензии А. Макарова есть критические фразы и в адрес газеты, которая «призвана быть умным и требовательным наставником дебути-

рующих в литературе спортсменов», но «предложила миллионам своих читателей, вместо обстоятельной рецензии, лишь хвалебную аннотацию на книгу В. Куца», а затем неделовое критическое редакционное послесловие к статье «Атака со старых позиций».

К каждому слову прославленных мастеров с огромным вниманием относятся миллионы любителей спорта, читателей спортивной литературы. Это обязаны учитывать наши рекордсмены и чемпионы и особенно тщательно отбирать рекомендации и советы, которые они предлагают начинающим легкоатлетам. И печатным органам не следовало бы заниматься всепрощением, ошибок маститых спортсменов. Ведь профилактика помогает предотвратить болезнь. А, судя по выступлению «Советского спорта», огонь критики можно направлять лишь против вторых книг известных спортсменов или же рецензировать произведения еще малоизвестных авторов.

Нам нет необходимости повторять рецензию на книгу В. Куца — достаточно с карандашом в руке прочесть рецензию и книгу, чтобы убедиться в общности ряда рекомендаций, которые дает молодым легкоатлетам Владимир Куц. Хотелось бы видеть второе издание книги «От новичка до мастера спорта» свободным от допущенных автором ошибок и эту книгу адресованной не только армейским легкоатлетам, но и всем советским спортсменам.

В заключение подчеркнем, что рецензент обстоятельно, по-деловому разобрал содержание книги, стремясь предостеречь молодых легкоатлетов от не критического отношения к некоторым неверным и противоречивым советам В. Куца.

# ТОНЕМНОГУ О МНОГОМ

Бесспорно, лучшим профессиональным баскетболистом мира сейчас является негритянский спортсмен из США Уилт Чемберлайн, рост которого 2,18. Не так давно, когда его поздравляли со своеобразным юбилеем — десятилетиям мячом, заброшенным им в официальных матчах, Чемберлайн сказал: «Баскетбол, — конечно, хорошая игра, но я все же жалею, что, оставив любительскую легкую атлетику, стал профессиональным баскетболистом. Всем призам, завоеванным мной за последние 7 лет, я предпочел бы золотую олимпийскую медаль за прыжки в высоту. Ведь еще в 1956 г. я прыгал в 2,06. \* Бразильские футболисты, готовясь к ответственным соревнованиям, немало внимания уделяют легкой атлетике. Многие игроки команды, завоевавшей звание чемпиона мира 1958 и 1962 гг., добились неплохих показателей в легкой атлетике и полюбили «королеву спорта». Лишнее свидетельство тому — приз, который учредил знаменитый бразильский футболист Пеле для победителя традиционного пробега «Коррида Сен-Сильвестра». Первым обладателем этого почетного трофея стал в нынешнем году алжирский бегун Хаммед Амер. \* На легкоатлетическом небосводе маленькой Эфиопии заблистали еще две «звезды». Марафонцы Мамо Волде и Чгаис Габре, пожалуй, не уступят сейчас знаменитому Абебе Бикиле. 29-летний Волде и 24-летний Габре упорно тренируются и имеют уже в своем активе победы над такими бегунами, как Рхали, Хитлей, Суарес. \* Чехословацкая метательница диска Иржина Немцова установила в прошлом году рекорд страны — 55,33. В тот же день ее муж Здзек Немец метнул диск точно на отметку 55,33. Это был его лучший результат в сезоне. Вот что значит дружная семья! \* Выдающийся финский стайер начала века Ханнес Колекмайнен преподнес золотую медаль, завоеванную им на Олимпийских играх 1912 г., своему соотечественнику профессору Лаури Пикхале ко дню его 75-летия. Эта медаль будет передаваться по наследству наиболее видным деятелям финского спорта, достигшим 50-летнего возраста. Имя наследника владельца медали будет указываться в своем предсмертном завещании. \*

# ВЕДОМСТВЕННАЯ НЕРАЗБЕРИХА

Вот уже почти четыре года после окончания института им. П. Ф. Лесгафта я работаю в Мурманске, и меня, как тренера, волнует проблема развития легкой атлетики в Заполярье. Я не случайно говорю проблема, так как этот вид спорта находится здесь в крайне неудовлетворительном состоянии.

В Мурманской области работает всего один тренер по легкой атлетике (!), да и тот «почасовик». «Королева спорта» совершенно не культивируется в обществах «Динамо», «Буревестник», «Водник», «Локомотив», «Урожай», плохо ведется работа в обществах «Труд» и «Спартак».

А ведь в Мурманске имеется хорошая материальная база для занятий легкой атлетикой — Дворец спорта с залом 40 × 18 м и отличный стадион. Но соревнования по легкой атлетике проходят весьма редко, и участников бывает очень мало. Даже на первенстве области в большинстве видов результаты победителей ниже III спортивного разряда. С 1959 по 1963 г. ни разу не проводились первенства области среди юношей. Основными причинами такого положения, на мой взгляд, яв-

ляется недостаточное внимание к легкой атлетике со стороны руководителей областного спорсоюза (председатель С. Вязьменский) и советов спортивных обществ, а также слабый контроль со стороны Федерации легкой атлетики РСФСР.

Суровый климат Заполярья не помеха для занятий легкой атлетикой и подготовки разрядников. Я работаю преподавателем физической культуры в школе № 37 и тренером ДСШ Дворца спорта. За три года мной подготовлено 12 спортсменов II разряда, 20 — III разряда и более 30 — I и II юношеских разрядов. Наиболее успешно выступают воспитанники ДСШ А. Прудченко, занявший в 1960 г. 4-е место на первенстве РСФСР среди юношей в беге на 100 м — 11,2, В. Бабкин (1944 г. рождения), который стал чемпионом области 1962 г. в беге на 100 м — 11,0, и Е. Платонов (1946 г. рождения) — победитель первенства областного совета ДСО «Труд» 1962 г. по прыжкам в высоту — 1,75.

Нас очень волнует вопрос подготовки и участия сборной команды области в финальных соревнованиях Спартакиа-

ды школьников РСФСР в г. Воронеже. Результаты выступлений школьников идут в общий зачет III Спартакиады народов РСФСР, и, казалось бы, даже только из-за этого областные спортивные организации должны быть заинтересованы в успешном выступлении юных легкоатлетов. Но не тут-то было!

В ходе подготовки к Спартакиаде создались трудности с формой для команды. Здесь, конечно, ничего сложного нет. Но решить простой вопрос мешают ведомственные «интересы». Команда формирует облоно. Но из-за того, что она почти целиком состоит из воспитанников ДСШ общества «Труд», В. Воронцов из облоно, ссылаясь на нехватку средств, «любезно» предоставляет возможность экипировать команду обществу «Труд». В свою очередь, председатель облсовета «Труда» Н. Кириченко и его коллега в спорсоюзе т. Вязьменский отказывается помочь школьникам.

Время идет, спортивные руководители области обмениваются «любезностями», а до того, как будут выступать в Воронеже юные спортсмены, никому нет дела. Этот, казалось бы, незначительный, факт ярко характеризует отношение к легкой атлетике в Мурманске.

**А. ВЕЛИКОДВОРСКИЙ**

г. Мурманск

Я прочитал письмо тренера Рыкова, опубликованное в журнале «Легкая атлетика» № 11 за 1962 г. и посвященное организационным проблемам.

Этот вопрос не новый, и, по-моему, я не ошибусь, если скажу, что его поднимают тренеры всегда, как только нужно готовить команду города, края, области и т. д. к ответственным соревнованиям. Тов. Рыков правильно ставит вопрос о том, чтобы тренеры не разбрасывались на все виды легкой атлетики — это трудно и малоэффективно, а главное, выражаясь языком экономистов, непроизводительно.

Всем тренерам известно, что тренировать группу легкоатлетов одного профиля гораздо легче, чем группу с разной специализацией. Хочу сослаться на свой опыт, что путь «узкой» специализации тренера иногда почти невозможен.

В сентябре прошлого года я переехал в г. Хабаровск. Стал членом тренерского совета города. На одном из заседаний был поставлен вопрос, подобный вопросу Рыкова. Сборную команду города распределить по тренерам так, чтобы легкоатлеты одного профиля тренировались совместно. Но оказалось, что это сделать невозможно. Почему?

Во-первых, в Хабаровске нет базы, где можно было бы вести совместную зимнюю тренировку, хотя огромный Дворец спорта зачастую пустует. Хуже того, здесь ежедневно висит вывеска: «Сегодня танцы», а легкоатлеты еще ни разу в нем не были и даже не знают, как он построен внутри.

Почему же так получается? Оказывается, крайспортсоюз и общества не имеют возможности выделить средства на аренду. Вопрос о неправильном использовании Дворца спорта СКА неод-

## ЧТО МЕШАЕТ РОСТУ МАСТЕРСТВА

нократно ставился общественностью, но сдвига так и нет.

Во-вторых, Хабаровск растянут на 40 км. И понятно, что не у каждого спортсмена есть возможность и желание тратить час-полтора на проезд к месту тренировки, тем более если приходится ехать на двух-трех разных видах транспорта.

Спортивный корпус пединститута уже четвертый год не может вступить в строй по вине строительных организаций. На воздухе же в г. Хабаровске, особенно в самые «рабочие месяцы» — январь, февраль, декабрь — тренироваться почти невозможно, так как сильные морозы с ветром мешают тренировкам. Вот и приходится трудиться в залах размером 15 × 8 м. И где уж тут совместить тренировки по разным видам легкой атлетики.

В сезоне 1958—1959 гг. подобный опыт был проведен в городе. Во время подготовки ко II Спартакиаде народов Российской Федерации легкоатлеты Хабаровска были закреплены за тренерами по узкой специализации. Это распределение в большей или меньшей степени сохранялось до финала Спартакиады республики, а вскоре после ее окончания все пошло по-старому. Спортивные общества, стремящиеся прежде всего к победам своих команд, настояли на том, чтобы спортсмены вернулись к прежним тренерам. А городская легкоатлетическая секция и тренерский совет не смогли отстоять свое решение, хотя прогрессивность новой организации тренировочного процесса налицо.

Приближается финал III Спартакиады

народов РСФСР. Мы усиленно к нему готовимся. Но наши усилия порою пропадают даром из-за разобщенности, из-за отсутствия баз, инвентаря. Кстати, об инвентаре. В Хабаровск засылается самый худший инвентарь (где только берутся «шиповки» довоенного периода). Взять, например, шесты. Сейчас уже почти весь мир прыгает с фиброгласовыми шестами, а у нас в Хабаровске — дюралюминиевые с тремя красными полосками, которые в один прекрасный день, согнувшись под тяжестью тела прыгуна, так и остаются согнутыми в дугу.

Мы живем вдалеке от столицы. О нас нужно заботиться в первую очередь, как страна заботится об исследователях Северного полюса и Антарктиды.

Хочу сказать прямо, в г. Хабаровске хороший коллектив тренеров и спортсменов, но работать в таких условиях очень трудно.

Хочется верить, что искусственные препятствия на пути роста мастерства хабаровских легкоатлетов будут сметены. Нынешней зимой у нас в городе армейский легкоатлет А. Берилло первым в крае осилил мастерский норматив дома, прыгнув на 2,01 в высоту. Можно надеяться, что за первой ласточкой последуют и другие. Для этого нам нужна действенная помощь со стороны Всероссийского совета спортивного союза и Федерации легкой атлетики СССР в качественном инвентаре, кинограммах и кинокольцовках, в легкоатлетической литературе.

**Е. АНИСИМОВ**

г. Хабаровск

# КРОСС МИРА

**М**ИРУ И ДРУЖБЕ были в этом году посвящены всесоюзный и международной кроссы газеты «Правда». Празднично-торжественная обстановка царила в этот день на столичном ипподроме. Весеннее солнце ласково грело спортсменов и многочисленных зрителей, ярко освещало флаги расцвечивания и государственные флаги восьми стран, спортсмены которых собрались оспаривать почетные призы.

С волнением я ждал стартов финальных соревнований второго кросса газеты «Правда». Для этого было немало причин. Возрождение славной традиции — начинать летний сезон массовыми кроссовыми состязаниями — значительно оживило деятельность легкоатлетических секций. Мне очень хотелось увидеть борьбу на дорожке между теми, кто отличился в республиканских кроссах. Ведь каждое такое соревнование сулит надежду, что среди тысяч новых участников появятся и новые дарования. Не терпелось мне взглянуть и на наших гостей из-за рубежа, в частности на бегунов из ГДР, которые произвели такое большое впечатление в прошлогоднем кроссе.

Мои ожидания, очевидно, в какой-то мере совпадали с желаниями многих тысяч москвичей, заполнивших вместительные трибуны московского ипподрома задолго до начала международных состязаний. Уже старты девушек на 1000 м привлекли внимание остротой борьбы. Пять забегов прошли со все возрастающим накалом. В этом году все трассы осложнились низкими барьерами, расставленными по дистанции. К такому «рваному» бегу нужно было приспособиться. Это сказалось и на

результатах — они были ниже, чем в прошлом году. Однако общее впечатление осталось хорошее. Видно было, что участвующие организации лучше подготовили своих спортсменов — меньше было отставших, да и разрыв между ведущими и остальной массой не был таким большим.

Среди юниорок сильнейшей и в этом году оказалась Нина Довгалева («Труд», Московская область). Ей лишь на последних метрах дистанции удалось вырвать победу у Тамары Дунайской («Колхозник», УССР), занимавшей в первом кроссе «Правды» 8—9-е места. Бег Довгалевой, очень сильной физически, стал свободнее, но в нем все еще мало легкости, присущей спортсменам высокого класса. На третье место также вышла представительница сельской молодежи — эстонка Лайна Эрика. Очевидно, кроссовые соревнования — для сельской молодежи один из наиболее коротких путей в легкую атлетику, в большой спорт. Приходится пожалеть, что кроссы в сельской местности проводятся слишком редко.

Если среди девушек лишь Довгалевой удалось показать результат I разряда, то несколько иную картину мы наблюдали в забегах юниоров на 3000 м. Здесь перворазрядные результаты показали 19 участников. Победителем стал украинский армеец призыва Кудинский, занявший 3-е место на такой же дистанции в кроссе «Правды» в 1962 г. Ему пришлось почти до финишной черты бороться со своим земляком динамовцем Анатолием Курьяном. Кстати сказать, финиш на дистанции 3000 м был обозначен недостаточно четко, и многие путали его с общим финишем, расположенным на другой дорожке. Обстоятельство непредвиденное, но стоившее ряду спортсменов значительного ухудшения результата. На третье место, неожиданно для многих, вышел 18-летний студент из Семипалатинска Леонид Микитенко.

Соревнования юниоров показали, что многие из них, конечно при соответствующей систематической тренировке, могут вырасти в отличных бегунов. К этому у них есть все: и физические данные и возраст, а технические и тактические навыки с годами отшлифуются. Однако вызывает тревогу то обстоятельство, что среди участников мы увидели лишь немногих из тех, кто выступал в таких же соревнованиях здесь в прошлом году. Я воспринимаю это как сигнал, говорящий о том, что к выступлениям юношей и девушек в кроссовых соревнованиях нет еще серьезного отношения. Кроссы не рассматриваются как средство отбора наиболее способных в секции. Очень мало, на мой взгляд, делается для повышения мастерства тех, кто уже хорошо показал себя. Это тем более досадно, что у нас сейчас совсем неблагоприятно с перспективной молодежью на стайерских дистанциях как у мужчин, так и у женщин.

Международный кросс для женщин вновь завершился победой московской



К своим многочисленным победам П. Болотников присоединил еще одну — во II международном кроссе на приз газеты «Правда».

спартаковки Веры Мухановой. Вторым призером стала Зоя Скобцова, третьим — Тамара Бабинцева. В десятку сильнейших, как и в прошлом году, удалось попасть лишь одной гостье, на этот раз Анне Хюбнер из ГДР. Триумф опытных спортсменок радует тем, что они не сдают позиций. Но возникает вопрос, а какая польза от этого дальнейшего развитию женской легкой атлетики в стране? Ведь около ветеранов и близко не видно молодежи, равноценной им по результатам.

Значительно интереснее и поучительнее, как мне кажется, прошло состязание мужчин на 8000 м. Основная масса участников бега на эту дистанцию стартовала до забега асов. Таким образом, время москвича В. Самойлова стало ориентиром для оспаривавших главный приз в международном забеге. К сожалению, судейская коллегия не организовала информации о промежуточных временах, показанных лидерами по кругам, и это лишило зрителей материала для сравнений.

Уже после первого круга, начатого в резвом темпе Ф. Хузиным, стало ясно, что борьба за первое место пройдет именно между П. Болотниковым и К. Зимны. За это говорил и опыт этих бегунов и их спортивная репутация. Прошлогодних фаворитов — немецких бегунов не пришлось брать в расчет, так как они, не приняв предложенного темпа, сперва отстали, а потом уже не могли догнать лидеров. Я знал, что Болотников хорошо подготовился к ответственному соревнованию, но по ходу бега сомнения не раз одолевали меня, ибо Зимны бежал с явным наме-

Международный кросс женщин на 2 км. Впереди победительница кросса В. Муханова (№ 10)



# И ДРУЖБЫ

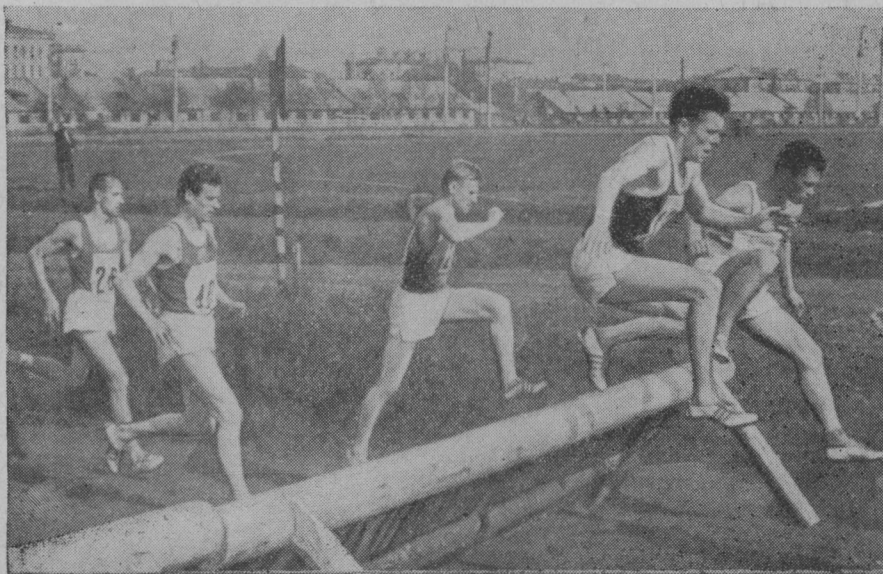


П. Болотников (СССР) и К. Зимны (Польша) на финишной прямой

рением вновь одержать победу над олимпийским чемпионом, не уступая ему ни в чем, принимая ускорения, с помощью которых Болотников пытался сбить соперника с темпа.

Болотников, кстати сказать, на 3 года старше Зимны, в этом беге продемонстрировал не только высокое мастерство, но и замечательную волю к победе. Незадолго до финиша был момент, когда дрогнули сердца у всех и зрители усомнились в победе московского спартаковца. Напряжение длилось секунды. Болотников нашел в себе силы

Препятствие преодолевает группа участников международного кросса на 8 км



несколько ускорить бег, достать, а затем и обогнать поляка, который сделал попытку вырваться вперед. Поучительный пример для молодых бегунов! За советскими спортсменами осталась победа и в командном первенстве.

Нельзя не сказать о состоянии дорожки ипподрома. Рыхлый ее покров требовал иной, чем на гаревой дорожке, техники, и те, кто пытался бежать как обычно, излишне расходовали свои силы. Очевидно, бегунам на длинные дистанции было бы полезно проводить тренировки вне стадионов на самом разнообразном грунте.

Мы видели на ипподроме борьбу между спортсменами. Однако не менее ожесточенной она была и между коллективами. Представители и тренеры республиканских команд подсчитывали результаты, показанные на всех дистанциях. Сделать это было не так просто. В итоге оказалось, что одинаковое количество очков набрали команды Украины и сборной областей и краев Российской Федерации. Однако почетный приз на этот раз увезли украинцы, добившиеся лучших показателей в беге на 8000 м. Неожиданным был успех литовских спортсменов — с пятого места в 1962 г. перебравшихся на третье и опередивших москвичей и ленинградцев. Лучше, чем в прошлом году, выступила и команда Эстонии. По сумме очков можно судить о борьбе между командами.

Второй кросс газеты «Правда» прошел по стране более организованно, чем состязания 1961 г., и привлек, по предварительным данным, около пяти миллионов участников. Организованной, праздничной прошли и финальные состязания. Острая спортивная борьба проходила в теплой, дружественной атмосфере. На дорожках не было противников — были друзья-соперники, в честной борьбе оспаривавшие почетные

призы. О распределении личных и командных мест дают представление прилагаемые технические результаты. Хочется пожелать, чтобы больше участников нынешнего кросса «Правды» вошли в составы легкоатлетических секций и стали настоящими спортсменами.

**Ф. Ванин,**  
заслуженный мастер спорта

## ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КРОССА ГАЗЕТЫ «ПРАВДА», МОСКВА, 5 МАЯ, ИППОДРОМ

Женщины. 1000 м. Н. Довгалева («Труд», РСФСР) 3.06,2; Т. Дунайская («Колхозник», УССР) 3.09,3; Л. Эерик («Калев», Эстонская ССР) 3.12,8; К. Продан («Спартак», УССР) 3.15,0; А. Прохоровская («Даугава», Латвийская ССР) 3.18,0; Т. Елистратова («Буревестник», РСФСР) 3.18,0; Е. Воднева («Буревестник», БССР) 3.18,9; Р. Малякко (Сов. Армия, УССР) 3.19,0; В. Бриль («Авангард», УССР) 3.19,0; М. Матикайнене («Биуд», Эстонская ССР) 3.19,2.

2000 м. В. Муханова («Спартак», Москва) 6.22,6; З. Скобцова («Труд», РСФСР) 6.23,0; Т. Бабинцева (Сов. Армия, Ленинград) 6.29,2; А. Рубан («Динамо», РСФСР) 6.30,2; Ф. Кораблене («Трудовые резервы», Литовская ССР) 6.31,2; Е. Козлова («Локомотив», РСФСР) 6.31,8; В. Гилева («Динамо», РСФСР) 6.35,4; Л. Манжос («Труд», РСФСР) 6.36,6; А. Хюбнер (ГДР) 6.39,0; Н. Тымчук («Динамо», УССР) 6.39,4.

Мужчины. 3000 м. В. Кудинский (Сов. Армия, УССР) 8.06,2; А. Курьян («Динамо», УССР) 8.43,8; Л. Микитенко («Буревестник», Казахская ССР) 8.49,4; А. Шелков (Сов. Армия, Москва) 8.59,2; В. Панасюк (Сов. Армия, Молдавия) 9.00,2; Ю. Русских (Сов. Армия, РСФСР) 9.00,6; И. Судник (Сов. Армия, БССР) 9.01,2; Ю. Перелетов («Труд», РСФСР) 9.01,4; В. Норкин («Спартак», РСФСР) 9.02,4; П. Боборыкин («Спартак», РСФСР) 9.02,6.

8000 м. П. Болотников («Спартак», Москва) 23.14,4; К. Зимны (Польша) 23.14,8; Л. Иванов («Трудовые резервы», Киргизская ССР) 23.35,4; И. Шипе (Венгрия) 23.40,2; Б. Ефимов («Авангард», УССР) 23.44,4; Й. Томах (Чехословакия) 23.50,0; Ю. Турин («Динамо», Москва) 23.51,4; Ф. Хузин («Труд», РСФСР) 23.51,6; Ф. Янке (ГДР) 24.01,4; З. Херрман (ГДР) 24.05,0.

Командное первенство в международном кроссе: женщины — 1. СССР, 2. ГДР, 3. ФСЖТ — Франция, 4. Болгария; мужчины — 1. СССР, 2. ГДР, 3. Чехословакия, 4. Венгрия, 5. Румыния, 6. Югославия, 7. ФСЖТ — Франция, 8. Польша. Общеконандный результат: 1. СССР, 2. ГДР, 3. Франция (ФСЖТ), 4. Болгария.

## ИТОГИ КОМАНДНОЙ БОРЬБЫ

Место	Команды	Дистанции				Очки
		1000 м	2000 м	3000 м	8000 м	
1	УССР . . . . .	1	4	2	2	9
2	РСФСР (сборная краев, областей, АССР) . . . . .	2	1	1	5	9
3	Литовская ССР . . . . .	5	3	6	3	17
4	РСФСР (Москва) . . . . .	11	2	5	1	19
5	Эстонская ССР . . . . .	3	9	10	4	26
6	БССР . . . . .	4	12	3	8	27
7	РСФСР (Ленинград) . . . . .	9	5	4	11	29
8	Казахская ССР . . . . .	8	9	6	7	30
9	Латвийская ССР . . . . .	6	7	7	13	33
10	Киргизская ССР . . . . .	10	10	17	6	43
11	Молдавская ССР . . . . .	7	14	8	14	43
12	Туркменская ССР . . . . .	14	13	11	10	48
13	Узбекская ССР . . . . .	13	8	15	12	48
14	Армянская ССР . . . . .	16	17	12	9	54
15	Грузинская ССР . . . . .	15	11	14	15	55
16	Таджикская ССР . . . . .	12	15	13	17	57
17	Азербайджанская ССР . . . . .	17	16	16	16	65

# РЕКОРДЫ И ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Виды	СССР		
	Результат	Имя, фамилия; город (область) и общество	Дата установления
<b>Бег</b>			
100 м . . . . .	10,2	Э. Озолин (Ленинград, Б)	13.10.62
200 м с неполным поворотом . . . . .	20,7	А. Игнатъев (Ленинград, У)	15. 7.56
200 м с полным поворотом . . . . .	20,9	Б. Токарев (Москва, ЦСКА)	10. 7.55
400 м . . . . .	46,0	А. Игнатъев (Ленинград, К)	25. 6.55
800 м . . . . .	1.47,4	В. Савинков (Алма-Ата, Л)	15. 7.61
1000 м . . . . .	2.20,4	Н. Маричев (Москва, ЦСКА)	12. 6.57
1500 м . . . . .	3.41,0	И. Белицкий (Одесса, СКА)	22. 7.62
2000 м . . . . .	5.09,8	В. Окороков (Москва, Д)	30. 8.55
3000 м . . . . .	7.56,4	В. Самойлов (Москва, ЦСКА)	18. 6.61
5000 м . . . . .	13.35,0	В. Куц (Москва, ЦСКА)	13.10.57
10 000 м . . . . .	28.18,2	П. Болотников (Москва, С)	11. 8.62
Марафонский бег . . . . .	2:15.17,4*	С. Попов (Иркутск, Л)	24. 8.58
110 м с/б . . . . .	13,7	А. Михайлов (Ленинград, Т)	16. 9.59
200 м с/б . . . . .	22,9	Б. Криунов (Ставрополь, У)	16. 7.59
400 м с/б . . . . .	50,4	Ю. Литувев (Москва, ЦСКА)	20. 9.53
3000 м с/п . . . . .	8.31,2	Г. Таран (Киев, СКА)	28. 5.61
<b>Эстафеты</b>			
4×100 м . . . . .	39,4	Сб. СССР (Э. Озолин, Л. Бартевев, Ю. Коновалов, Н. Политико)	15. 7.61
4×400 м . . . . .	3.09,4	Сб. СССР (К. Грачев, Ю. Литувев, И. Ильин, А. Игнатъев)	22.10.56
<b>Прыжки</b>			
Высота . . . . .	2,27	В. Брумель (Москва, Б)	29. 9.62
Длина . . . . .	8,31	И. Тер-Ованесян (Москва, Б)	10. 6.62
Тройной . . . . .	16,71	Б. Креер (Моск. обл., Д)	25. 7.61
Шест . . . . .	4,65	Я. Красовскис (Москва, ЦСКА)	18. 7.60
<b>Метания</b>			
Диск . . . . .	61,64	В. Трусенеv (Ленинград, Т)	3. 6.62
Копье . . . . .	86,04	Я. Лусис (Рига, Дг)	14.10.62
Молот . . . . .	68,95	В. Руденков (Москва, Д)	6.10.61
Ядро . . . . .	18,93	В. Липснис (Ленинград, Б)	21. 7.62
<b>Ходьба</b>			
20 км . . . . .	1:25.57,2	А. Ведяков (Москва, Д)	6. 9.59
50 км . . . . .	4:11.18,6***	М. Лавров (Воронеж, Т)	16. 9.59
<b>Десятиборье</b>			
	8360	Ю. Кутенко (Львов, СКА)	5-6.9.61
	10,7-7, 01-15,04-1, 80-50,3-15,2-47,18-4,30-72,79-4.34,3		
<b>Бег</b>			
60 м . . . . .	7,2	И. Бочкарева (Москва, Д)	28. 8.60
100 м . . . . .	11,3	В. Крепкина (Киев, Л)	13. 9.58
200 м с полным поворотом . . . . .	23,4	М. Иткина (Минск, Д)	14.10.56
400 м . . . . .	53,4	М. Иткина (Минск, Д)	12. 9.59
800 м . . . . .	2.04,3	Л. Лысенко (Днепропетровск, А)	3. 7.60
80 м с/б . . . . .	10,6	Г. Быстрова (Горький, Б)	8. 9.58
<b>Эстафеты</b>			
4×100 м . . . . .	44,5	Сб. СССР (В. Крепкина, В. Масловская, М. Иткина, Т. Шелканова)	15. 7.61
4×200 м . . . . .	1.36,4	Сб. СССР (В. Калашникова, Ф. Казанцева, З. Сафронова, Н. Двалишвили)	9. 8.53
<b>Прыжки</b>			
Высота . . . . .	1,78	Т. Ченчик (Челябинск, Б)	22. 8.59
Длина . . . . .	6,62	Т. Шелканова (Ленинград, Б)	6.10.62
<b>Метания</b>			
Диск . . . . .	58,98**	Т. Пресс (Ленинград, Т)	20. 9.61
Копье . . . . .	59,55	Э. Озолина (Ленинград, Б)	4. 6.60
Ядро . . . . .	18,55	Т. Пресс (Ленинград, Т)	10. 6.62
<b>Пятиборье</b>			
	5137	И. Пресс (Ленинград, Д)	8-9.10.61
		10,9-15,26-1,62-6,24-24,2	

Примечания: \* Высшее достижение. \*\* В этом виде к 30 мая 1963 г. показаны результаты, повторяющие или превышающие (Япония); шест — 4,95; 4,97 и 5,04, Д. Пеннел (США), 5,00 и 5,05 Б. Стернберг (США); 5,00, П. Никула (Финляндия); диск — 62,62, А. Ортер (США); (СССР). диск — 59,29 Т. Пресс (СССР). \*\*\* Материалы для утверждения результата в качестве европейского и мирового рекордов не были свое-

В настоящей таблице упомянуты лишь те спортсмены, которые первыми показали данный результат, признанный как официальный



# СССР, ЕВРОПЫ И МИРА

По состоянию  
на 30 мая 1963 г.

ЕВРОПЫ			МИРА		
Результат	Имя, фамилия; страна	Дата установления	Результат	Имя, фамилия; страна	Дата установления
10,0	А. Хари (ФРГ)	21. 6.60	10,0	А. Хари (ФРГ)	21. 6.60
20,4	М. Гермар (ФРГ)	31. 7.57	20,0	Д. Зим (США)	9. 6.56
20,5	П. Рэдфорд (Великобр.)	28. 5.60	20,5**	П. Рэдфорд (Великобр.)	28. 5.60
44,9	К. Кауфман (ФРГ)	6. 9.60	44,9	О. Дэвис (США)	6. 9.60
1.45,7	Р. Моэнс (Бельгия)	3. 8.55	1.44,3	П. Снелл (Н. Зеландия)	3. 2.62
2.16,7	З. Валентин (ГДР)	19. 7.60	2.16,7	З. Валентин (ГДР)	19. 7.60
3.38,1	С. Юнгвирт (ЧССР)	12. 7.57	3.35,6	Х. Эллиот (Австралия)	6. 9.60
5.01,6	М. Жази (Франция)	14. 6.62	5.01,6	М. Жази (Франция)	14. 6.62
7.49,2	М. Жази (Франция)	27. 6.62	7.49,2	М. Жази (Франция)	27. 6.62
13.35,0	В. Куц (СССР)	13.10.57	13.35,0	В. Куц (СССР)	13.10.57
28.18,2	П. Болотников (СССР)	11. 8.62	28.18,2	П. Болотников (СССР)	11. 8.62
2:15.17,4*	С. Попов (СССР)	24. 8.58	2:15.16,2*	Б. Абебе (Эфиопия)	10. 9.60
13,2	М. Лауэр (ФРГ)	7. 7.59	13,2	М. Лауэр (ФРГ)	7. 7.59
22,5	М. Лауэр (ФРГ)	7. 7.59	21,9	Л. Стайрон (США)	2. 4.60
49,2	С. Морале (Италия)	14. 9.62	49,2	Г. Дэвис (США)	6. 8.58
8.30,4	З. Кшишковяк (Польша)	10. 8.61	8.30,4	З. Кшишковяк (Польша)	10. 8.61
39,4	Сб. СССР (Э. Озолин, Л. Бартеков, Ю. Коновалов, Н. Политико)	15. 7.61	39,1	Сб. США (Х. Джонс, Ф. Балд, Д. Фрежер, П. Дрейтон)	15. 7.61
3.02,7	Сб. ФРГ (М. Киндер, Х. Реске, И. Кайзер, К. Кауфман)	8. 9.60	3.02,2	Сб. США (Д. Йерман, Э. Янг, Г. Дэвис, О. Дэвис)	8. 9.60
2,27	В. Брумель (СССР)	29. 9.62	2,27	В. Брумель (СССР)	29. 9.62
8,31	И. Тер-Ованесян (СССР)	10. 6.62	8,31	И. Тер-Ованесян (СССР)	10. 6.62
17,03	Ю. Шмидт (Польша)	5. 8.60	17,03	Ю. Шмидт (Польша)	5. 8.60
4,94**	П. Никула (Финляндия)	22. 6.62	4,94**	П. Никула (Финляндия)	22. 6.62
61,64	В. Труснев (СССР)	4. 6.62	62,45**	А. Ортер (США)	1. 7.62
86,74	К. Лиеворе (Италия)	1. 6.61	86,74	К. Лиеворе (Италия)	1. 6.61
70,42	Д. Живоцки (Венгрия)	23. 9.62	70,66	Г. Ковнолли (США)	21. 7.62
19,57	А. Роу (Великобр.)	7. 8.61	20,07	Д. Лонг (США)	18. 5.62
1:25.57,2	А. Ведяков (СССР)	6. 9.59	1:25.57,2	А. Ведяков (СССР)	6. 9.59
4:14.02,4	А. Памич (Италия)	19. 9.61	4:14.02,4	А. Памич (Италия)	19.11.61
8360	Ю. Кутенко (СССР)	5-6.11.61	8683**	Р. Джонсон (США)	8-9. 7.60
			10,6-7,55-15,85-1,78-48,6-14,5-51,98-3,97-71,09-5,09,9		
7,2	И. Бочкарева (СССР)	28. 8.60	7,2	Б. Катберт (Австралия)	27. 2.60
11,3	В. Крепкина (СССР)	13. 9.58	11,2	В. Рудольф (США)	19. 7.61
23,4	М. Иткина (СССР)	14.10.56	22,9	В. Рудольф (США)	9. 7.60
53,4	М. Иткина (СССР)	12. 9.59	53,4**	М. Иткина (СССР)	12. 9.59
2.02,8	Г. Краан (Нидерланды)	16. 9.62	2.01,2	Д. Уиллис (Австралия)	3. 3.62
10,5	Г. Биркемейер (ГДР)	24. 7.60	10,5	Г. Биркемейер (ГДР)	24. 7.60
44,5	Сб. СССР (В. Крепкина, В. Масловская, М. Иткина, Т. Щелканова)	15. 7.61	44,3	Сб. США (В. Уайт, Э. Поллард, В. Браун, В. Рудольф)	15. 7.61
1.36,0	Сб. ГДР (Х. Задау, Г. Биркемейер, Б. Майер, Х. Штубник)	26. 7.58	1.36,0	Сб. ГДР (Х. Задау, Г. Биркемейер, Б. Майер, Х. Штубник)	26. 7.58
1,91	И. Балаш (Румыния)	16. 7.61	1,91	И. Балаш (Румыния)	16. 7.61
6,53	Т. Щелканова (СССР)	10. 6.62	6,53**	Т. Щелканова (СССР)	10. 6.62
58,98	Т. Пресс (СССР)	20. 9.61	58,98	Т. Пресс (СССР)	20. 9.61
59,55	Э. Озолина (СССР)	4. 6.60	59,55	Э. Озолина (СССР)	4. 6.60
18,55	Т. Пресс (СССР)	10. 6.62	18,55	Т. Пресс (СССР)	10. 6.62
5137	И. Пресс (СССР)	8-9.10.61	5137	И. Пресс (СССР)	8-9.10.61

официальные рекорды, но еще не утвержденные: мужчины: 200 м с полным поворотом — 20,4 и 20,3, Г. Карр (США); марафон — 2:15.15,8, Т. Терасава десятиборье — 9121, Ян Чуань-куан; женщины: 400 м — 51,9 и 53,0, Сии Ким Дан (КНДР); 53,1, Б. Катберт (Австралия); длина — 6,62, Т. Щелканова временно представлены в ИААФ.



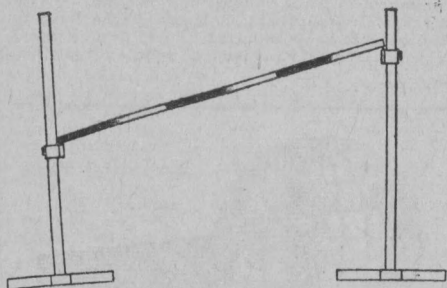


# КАК ОБЛЕГЧИТЬ ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКУ В ВЫСОТУ И БАРЬЕРНОМУ БЕГУ

**В** методике обучения сложным двигательным действиям, какими являются легкоатлетические упражнения, существует ряд не до конца решенных проблем. Это относится и к прыжкам в высоту и к барьерному бегу. Они являются теми движениями, цель которых — наиболее экономное преодоление вертикальных препятствий. Несмотря на различие в отдельных фазах, они динамически и структурно имеют много общих моментов и трудно поддаются разучиванию по элементам.

Однако самая большая трудность, возникающая при обучении этим видам легкой атлетики, заключается в том, что, испытывая страх перед препятствиями и пытаясь выполнить прыжок или преодолеть барьер, начинающие спортсмены совершают ряд ошибок, которые, повторяясь, приводят к стабилизации неправильных двигательных навыков.

Это бывает не только при установке планки на трудно доступной спортивной высоте. Когда обучение начинающих прыжку в высоту ведется на низко поставленной планке, новички преждевременно наклоняют туловище в ее сторону, принимая горизонтальное положение.



Кроме того, низкая планка не стимулирует занимающихся осуществлять отталкивание в координации с движением маховой ноги достаточно широкой амплитуды.

Аналогичный недостаток допускается при овладении техникой перехода барьеров. Скамеечки и всевозможные другие препятствия, когда их высота ниже нормальной высоты барьера, стабилизируют навыки и ритмические рефлексы, не характерные для барьерного бега, и не вызывают двигательных реакций, необходимых для точного исполнения движений. Если же высота барьера нормальная или выше нормальной, то она стимулирует прыжок, направление усилий преимущественно в высоту.

В том случае когда преодоление планки или барьера спортсмены разучивают в условиях, лишенных динамики (при специальных имитационных упражнениях, исполняемых на месте или в ходьбе), то усвоенная таким путем форма с трудом воспроизводится в условиях бега или прыжка. Когда же комплексы двигательных действий, включенных в одну и ту же фазу, изучаются изолированно (движения атакующей и отталкивающей ноги), то движение не воспринимается как единый комплекс действия.

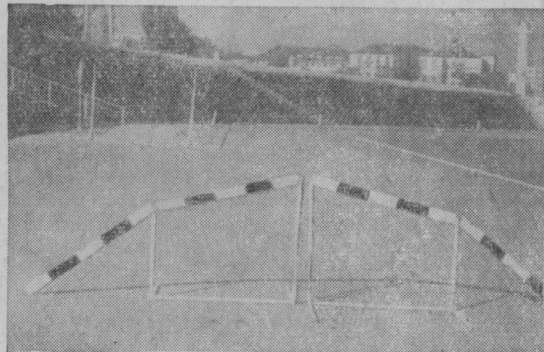
Мы попытались избежать этих недостатков в обучении прыжку в высоту и преодолению барьера при помощи различного расположения планки (рисунок) и поперечной доски барьера.

Какие же преимущества дает предлагаемый нами способ обучения?

**Прыжок в высоту.** Когда планка расположена наклонно и спортсмен разбегаются с той стороны, где она поставлена выше, разучивается продольное вращение. При этом предотвращается

также не досталось первого приза. Их «звезды» вынуждены были уступить венесуэльцу Р. Сандрэ (21,4). Лишь в беге на 400 м Д. Джонсон (46,7) сумел на грудь опередить М. Спенса из Ямайки. Легкоатлетам США удача сопутствовала лишь в беге на 10 000 м (М. Ардл), стипльчезе (Д. Фишбекк), десятиборье (Д. Мартин) и некоторых других видах. И то результаты были здесь невысокими. Хорошо выступили лишь Д. Торк (4,90 в прыжках с шестом), Д. Грелле (3,43,5 в беге на 1500 м), Р. Востон (8,11 в прыжках в длину) и Э. Джонсон (2,11 в прыжках в высоту), а среди женщин В. Уайт (6,15 в прыжках в длину) и Э. Макгуайар (11,5 в беге на 100 м). При этом следует сказать, что почти вся команда американских легкоатлетов, выступавшая в последнем матче СССР — США, стартовала в Сан-Паулу.

Среди представителей других стран неплохо зарекомендовал себя аргентинец Х. Дирзак, победивший в беге на 400 м с барьерами со временем 50,2, канадец Д. Вертойа, получивший золотую медаль на 800-метровой дистанции (1,48,3), чилийская копьеметательница М. Аренс — 49,93. Достойна похвалы кубинская легкоатлетка М. Кобан, завоевавшая серебряные медали на обеих спринтерских дистанциях — 11,5 и 24,0. Такие же медали получила команда Кубы за женскую эстафету 4×100 м и за выступление прыгуна тройным Р. Лопеса.



Опытные барьеры на стадионе в Софии

преждевременный и чрезмерный наклон туловища к планке, и отталкивание правильно согласуется с последующими движениями. Постепенно, путем выравнивания планки, спортсмен переходит к прыжку в нормальных условиях, сохраняя приобретенный правильный навык.

Когда же прыгун разбегаются с той стороны, где планка ниже, то это стимулирует его при отталкивании выполнить мах с широкой амплитудой. Таким образом, словесное указание тренера о махе с широкой амплитудой подкрепляется условиями, в которые поставлен спортсмен.

**Барьерный бег.** Показанное на фото устройство барьеров значительно облегчает обучение технике преодоления препятствий. Уже на первом этапе обучения создаются благоприятные предпосылки для овладения динамической основой движения. Создавая облегченные условия для переноса через барьер толкающей ноги, мы предотвращаем появление страха от удара и последующего за ним падения, который, как известно, смущает новичков и вынуждает их к высокому перепрыгиванию через препятствия. По мере овладения техникой движений толковой ноги низкий конец поперечной планки барьера постепенно повышается, и, в конце концов, спортсмен без страха и опасности травмирования переходит к преодолению препятствий нормальной высоты.

Разнообразные комбинации в установке верхней планки барьеров и планки в прыжках в высоту повышают эмоциональность обучения. Непрерывное изменение внешних условий способствует вариативности и пластичности нервных процессов при образовании двигательных навыков.

Эти очевидные преимущества значительно сокращают продолжительность времени, необходимого для овладения техникой в сложных видах легкой атлетики — прыжках в высоту и барьерном беге.

**Д. БЕЛБЕРОВ,**  
ст. ассистент  
Института физкультуры

г. София  
Народная Республика  
Болгария

**В. СЕМВОН**

Из отдельных результатов надо отметить прекрасный прыжок в длину алжирца Али Бракши — 7,91. Этот спортсмен вместе с Майком Ахеом из Ганы сможет реально претендовать на олимпийскую медаль. Хорошо пробежал 400 м сенегалец Гаку — 47,5, нигериец Эринле преодолел 110 м с барьерами за 14,4, конголезец Эленде прыгнул в высоту на 2,05, такой же результат показал Идрис из Республики Чад, команда Ганы пробежала 4×100 м за 41,2. Неплохие результаты были показаны в отдельных женских номерах. Так, Околи из Нигерии прыгнула в высоту на 1,64. Почти во всех видах были улучшены национальные рекорды. Результаты могли бы быть еще выше, если бы в состязаниях участвовали такие выдающиеся спортсмены, как Абебе Бикила, Мамо Волде, Серафино Антао. Все это позволяет надеяться, что в Токио африканские спортсмены выступят еще успешнее, чем в Риме.

Сенсациями изобиливали Панамериканские игры, состоявшиеся в Сан-Паулу. Неожиданным провалом завершилось выступление легкоатлетов США, обычно доминировавших в подобных состязаниях. Зато неплохо стартовали многие представители латиноамериканских стран. Особенно радует успешное выступление спортсменов свободной Кубы. Золотую медаль принес своей стране кубинец Энрико Фигерола. Он пробежал 100 м за 10,3 и опередил венесуэльца А. Эррера (10,4) и А. Мэрчисона из США (10,5). На 200-метровой дистанции североамерикан-

## НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ — ТАКТИКА

Имя Германа Буля хорошо знакомо москвичам. Три года подряд побеждал этот спортсмен в соревнованиях на призы имени братьев Знаменских, был приззером традиционного кросса «Правды».

— Своими успехами, — рассказывает Герман Буль, — я обязан той физической подготовке, которую прошел еще в первые годы службы в Национальной Народной Армии ГДР. Плавание, бокс, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, баскетбол, футбол — этим видам спорта я уделял много времени. Нагрузка, конечно, была тяжелой, но мне она дала очень много. Я окреп, стал выносливым, быстрым, а главное — научился творчески воспринимать ход спортивной борьбы. Впоследствии я с благодарностью вспоминаю это время. С тех пор я участвовал в сотнях больших и малых соревнований. Были победы, были и неудачи. Упорные тренировки позволили мне добиться неплохих секунд в беге на 3000 м с препятствиями. Но секунды приобретают особую ценность, если за ними кроется борьба с сильными соперниками, борьба, без которой немислим настоящий спорт. Я особенно люблю стипль-чез именно за то, что он таит в себе неисчерпаемые возможности для тонкой тактической борьбы на дистанции. Именно поэтому мне так нравится встречаться с сильными соперниками. Ведь в наше время победы в спорте нельзя добиться лишь за счет скорости и выносливости. Сплошь и рядом все определяет умение быстро и безошибочно решать тактические задачи, которые в стипль-чезе могут возникнуть чуть ли не на каждом шагу.

Бесспорно, каждый мыслящий бегун строит свою тактику, с одной стороны, из расчета своих индивидуальных особенностей, а с другой стороны, из конкретной ситуации, возникающей в процессе борьбы на дистанции. По-моему, это аксиома, с которой должен быть знаком всякий спортсмен. Однако о ней в пылу схватки многие нередко забывают. В итоге, конечно, поражение. Я знаю, например, что у меня неплохая техника преодоления препятствий. Поэтому я стараюсь проходить их так, чтобы не только не терять на них драгоценные доли секунды, а, наоборот, получать дополнительное ускорение. Хорошей скоростью я не отличаюсь — 12,5 на 100 м, поэтому я стараюсь не вымотаться перед финишным рывком и вкладываю в него все силы: на заключительных 100 м секундомеры нередко засекают 12,6—12,8.

Я очень высокого мнения о возможностях советского спортсмена Николая Соколова, которого наряду с бельгийцем

Гастоном Роелантсом и некоторыми другими считаю одним из лучших стипль-чезистов мира. Однако, к сожалению, Соколов, как и некоторые другие мои советские коллеги по легкоатлетической специальности, обладая прекрасными физическими данными и отличной подготовкой, нередко допускает в соревнованиях досадные тактические просчеты. Чем другим можно объяснить отдельные неудачи в ответственных международных соревнованиях? Скажу, исходя из своего опыта: в том, что мне трижды удалось выиграть на мемориале Знаменских, виноваты лишь хозяева состязаний. Они оказались настолько «гостеприимны», что, находясь в абсолютном численном большинстве и отнюдь не уступая мне по подготовленности, действовали очень неслужбно, неудачно строили бег в тактическом отношении и всякий раз, совершенно нерационально израсходовав свои силы, отдавали победу на финишной прямой.

Причина таких просчетов, вероятно, кроется в том, что не все еще мастера умеют творчески подходить к ситуациям, возникающим на беговой дорожке. В наше время, когда только в Европе можно насчитать больше десятка примерно равных по силам бегунов, специализирующихся на дистанции 3000 м с препятствиями, крайне необходимо умение самостоятельно и точно решать любые тактические задачи в ходе бега. В ответственных соревнованиях не следует, по-моему, слишком строго придерживаться заранее намеченного графика. Это нередко чревато поражением. Надо прежде всего наметить план тактической борьбы, не забывать о всяческих уловках и хитростях, которые могут применить соперники, быть готовым к любым неожиданностям и самому готовить какой-нибудь сюрприз. А для этого надо чаще выступать в соревнованиях, не избегать встреч с сильными соперниками, ведь тактическое мастерство оттачивается лишь в борьбе.

Говоря о значении тактики, мне хотелось бы привести такой пример. Не так давно в Берлине состоялось первенство ГДР по кроссу. В команде «Форвертса», кроме меня, были Фридрих Янке, Фред Дёринг, Артур Ханнеман, а также еще 4 молодых бегуна. Основным нашим соперником являлся Зигфрид Херрман. Он прекрасно подготовлен, но не мог рассчитывать на поддержку товарищей по команде, так как они значительно уступали ему. Этого было достаточно для того, чтобы еще до старта мы не сомневались в своей победе. Так и случилось. Сперва соперники взяли высокий темп,



Бежит Герман Буль

но мы его сбили. К концу дистанции против 4 бегунов из «Форвертса» практически боролся один Херрман. Мы несколько раз устраивали что-то вроде «стенки», которую Херрману приходилось обегать. Потом вперед устремился Дёринг, но это был ложный выпад. Как только закончился его рывок, спуртовал Янке. Херрман попробовал его догнать, но было уже поздно. Мало того, Херрман, догнав Янке, буквально «притащил» к финишу и меня. Перед самой ленточкой я сумел чуть-чуть опередить соперника. Кажется, Херрман до сих пор обижается на нас за свое третье место.

Мне кажется, что умению вести тактическую борьбу бегунам следует научиться у велогонщиков. Вспомните, какие захватывающие поединки проходят на трассе велогонки Мира. Борьба там полна напряжения и драматизма. Лидеры в личном и командном зачете ведут хитрейшую игру, «держат» друг друга, подстраховывают товарищей, рывки следуют за рывками. Это прекрасная школа тактической борьбы. Она приносит истинное удовольствие не только участникам, но и зрителям.

Несколько слов о своих планах. К сожалению, в нынешнем сезоне, я вероятно, не буду выступать на своей любимой дистанции: травма, которая подвела меня в Белграде, до сих пор мешает мне преодолевать препятствия. Собираюсь стартовать лишь в грядом беге. Конечно, основное — Олимпийские игры. К ним я постараюсь подготовиться как можно лучше.

## Не стареет Франьо Михалич!

Над головой просвистели пули, Ветки, срезанные длинной пулеметной очередью, упали к самым ногам. Опять мимо. Еще очередь. Еще. Франьо резко свернул влево, потом вправо, нырнул в чащу леса. Выстрелы гремели уже где-то в стороне. Он поправил висевший на плече автомат с пустым диском и побежал дальше. Задание было выполнено. Попавшие в засаду партизаны, отход которых он прикрывал, благополучно возвращались на свою базу. Пробежав еще несколько километров, Франьо догнал товарищей.

Так началась для молодого югославского наборщика Франьо Михалича парти-

занская война против фашистских захватчиков. Не так давно он занимался печатанием и распространением листовок, сбором оружия и денег. Потом, когда подпольщик попал под подозрение тайной полиции, он ушел в лес. Его назначили вестовым при штабе 25-й партизанской дивизии. Выполняя приказы командира, Михаличу приходилось ежедневно пробегать по многу километров. Всем на удивление, такая работа ничуть не утомляла молодого партизана. «Что будет с тобой, когда кончится война?» — шутили товарищи. — «Ты ведь не сможешь остановиться!» — Они оказались правы. После изгнания захватчиков Франьо Михалич

продолжал занятия бегом. С 1945 г. он стал членом белградского спортивного общества «Партизан».

Вот уже почти два десятилетия защищает он спортивные цвета своего клуба и своей страны. Наибольший успех пришел к Михаличу в 1956 г. на Олимпийских играх в Мельбурне. Там он выиграл серебряную олимпийскую медаль в марафоне вслед за знаменитым Алланом Мимунум. Дважды — в 1953 и в 1955 гг. — он был первым в традиционном новогоднем пробеге «Коррида Сен-Сильвестр» в Сан-Пауло. В 1957 г. стал чемпионом по марафону III Дружеских игр молодежи в Москве. В том же году победил в традиционном Бостонском марафоне. Было немало и других ярких побед. 14 раз Михалич выигрывал золотые медали чемпиона страны, 25 раз улучшал национальные рекорды на стайерских дистанциях.

Франьо Михалич не ушел из армии, стал офицером. Он окончил школу тренеров, начал заниматься с юными стайера-

# СЕНСАЦИЯ С ИЗЪЯНАМИ

хватило до рекорда Джонсона 6 очков! Фибергласовый шест «катапультировал» его на 4,83. А существующая таблица подсчета результатов в десятиборье дополнительно «подбросила» его на 444 (!) очка.

Таблица, которая построена на принципе простой арифметической прогрессии и давно уже критикуется многими специалистами, продемонстрировала на примере Ян Чуань-куаня все свои наиболее слабые стороны. Отрицательная роль «прогрессивной системы наценки» особенно ярко видна в том, что десятиборец за прыжки с шестом в границе 4,00 получает 100 очков за каждые 20 см; прыгая на высоту около 4,80, получает столько же очков за 5 см, а при высоте 4,79—4,83 — 30 очков за каждый сантиметр! Если Ян Чуань-куан прыгнет с фибергласовым шестом на 5,16 (что сейчас вполне возможно), он получит более 2500 очков. Такой же оценки он мог бы добиться, пробежав 100 м за 8,9; 400 м за 39,5; прыгнув в длину на 9,75; пробежав 110 м с барьерами за 12,0; метнув копье на 91,40; пробежав 1500 м за 3.16,0. Все это не может не вызвать улыбки.

1515 очков, которые Ян Чуань-куан получил за свой прыжок с фибергласовым шестом, — это самая большая оценка, которую когда-либо получал десятиборец за результат в одном виде. Примерно такую же сумму ему дали бы результаты 44,5 на 400 м или 13,3 на 110 м с барьерами.

За результаты в двух видах — ядре и диске — Ян Чуань-куан получил сумму 1346 очков, т. е. меньше, чем в одном шесте. При высоких результатах в некоторых видах (110 м с/б, копье) он продемонстрировал свою очевидную слабость как разносторонний спортсмен, чего отнюдь не наблюдалось у таких мастеров, как Рафер Джонсон, Василий Кузнецов, Юрий Кутенко.

В будущем году ИААФ намеревается ввести новую таблицу оценки в многоборьях. Но к тому времени результат Ян Чуань-куаня, по-видимому, уже будет признан в качестве мирового рекорда. Нововведение явно запаздывает. Как бы не повторилось то, что было на Олимпиаде в 1932 г., когда американец Д. Бауш опередил финна А. Ярвина,

а вскоре после этого была введена новая таблица, согласно которой результат Ярвина на 117 очков превосходил сумму Бауша!

Гейнц БИРКЕМЕЙЕР,  
Ганс ФОЛЛЬБРЕХТ  
(газета «Юнге Вельт», ГДР)

\* \*  
\*

Обладатель высшего мирового достижения в десятиборье студент Южно-калифорнийского университета в США Ян Чуань-куан родился 10 июля 1933 г. в г. Тайтунг на о. Тайвань, отторгнутом ныне от Китайской Народной Республики американской марионеткой Чан Кай-ши.

Легкой атлетикой Ян занимается с 1952 г. В десятиборье выступает с 1954 г. Первый его старт в многоборье на Азиатских играх принес довольно посредственную сумму — 5454 очка. С 1958 г. Ян Чуань-куан учится в Южно-калифорнийском университете, где тренировался под наблюдением обладателя официального рекорда мира Р. Джонсона. В 1960 г. впервые превзошел рубеж 8000 очков, а на XVII Олимпийских играх в Риме завоевал серебряную медаль. Рост спортсмена — 184 см, вес — 77 кг.

Во время состязаний в Уолнате, где был превзойден официальный рекорд мира в десятиборье, не обошлось без нарушений правил. Так, в толкании ядра Ян Чуань-куан вначале добился результата 13,73. Когда судьи взвесили ядро (а сделать это нужно было до состязаний), то оказалось, что оно весит меньше, чем установлено правилами. Состязания в толкании ядра были проведены повторно (!) с новым, теперь уже нормального веса, снарядом, который пролетел только 13,22.

В состязаниях с шестом была взята высота 15 футов  $10\frac{1}{2}$  дюймов, что составляет при пересчете 4,839. Таблица ИААФ рассчитана лишь до 4,82 (1515 очков). Это количество очков и было засчитано судьями.

Представьте себе, что мировой рекорд в прыжках в длину вдруг улучшается с 8,31 до 8,73. Такой скачок стал бы самой потрясающей сенсацией в истории легкой атлетики. Теперь случилось нечто похожее. На днях проживающий в США Ян Чуань-куан с острова Тайвань сразу на 438 очков превысил мировой рекорд в десятиборье Рафера Джонсона и первым набрал сумму свыше 9000 очков.

Но можно ли считать 9121 очко Ян Чуань-куаня такой же сенсацией, как 8,73 в прыжках в длину?

Ян Чуань-куан уже не первый год относится к числу сильнейших десятиборцев мира. Ведь его лучший результат равнялся 8426 очкам, которых он добился в 1960 г. в тяжелом поединке с Рафером Джонсоном, установившим тогда мировой рекорд — 8683. Сравним его сумму 1960 г. с той, которую он показал нынешней весной. Попробуем сопоставить их, исключая результат в прыжках с шестом. В девяти видах многоборья Ян Чуань-куан достиг весьма небольшого прогресса, превысив всего на 43 очка свою сумму, показанную в 1960 г. От Р. Джонсона в сумме тех же 9 видах новый «рекордсмен» отстал на 347 очков!

Таким образом, в установлении нового рекорда решающее значение сыграло выступление в прыжках с шестом. В рекорде Ян Чуань-куаня мы не видим ничего феноменального. ореол феноменальности придал ему лишь фибергласовый шест, по-прежнему подвергающийся острой критике в мировой спортивной печати, а также существующая в настоящее время несовершенная международная таблица оценок результатов в десятиборье.

В прошлом в своих лучших выступлениях по десятиборью Ян Чуань-куан никогда не прыгал с металлическим шестом выше 4,23—4,30. Предположим, что в результате упорных тренировок он смог бы прыгнуть с этим шестом, скажем, на 4,51. Но и тогда бы ему не

ми белградского клуба «Партизан». Многие из его учеников уже добились неплохих результатов, особенно быстро прогрессируют Иосип Матиевич и Милево Пешич. Вместе с молодыми бегунами тренируется и их нестарующий учитель.

Франьо Михаличу сейчас уже 42 года, но он продолжает успешно выступать в международных соревнованиях. «В чем причина столь удивительного спортивного долголетия?» — спросил я его. Михалич улыбнулся: «Многие спрашивают меня об этом. Прежде всего, — продолжает он, — я очень люблю легкую атлетику. Я не представляю, как можно жить без бега. Немаловажное значение имеет и то, что я никогда не пил спиртного, не курил, не обедался. Тренируюсь, я никогда не довожу себя до изнеможения. Час-полтора в день — вот моя летняя норма. Обычная тренировка состоит из 20-минутной легкой пробежки, 10 минут гимнастики, а затем бега на 20—25 км в парке или же отрезков: 40×100 м, 30×200 м, 20×400 м, 10×600 м. Два дня в неделю — отрезки, два — бег по пересеченной местности. Зимой трижды в неделю пробе-

гаю по 20—25 км, после которых следует 10-минутная гимнастика. Раз в неделю тренируюсь в зале. Летом занятия провожу в более высоком темпе, а зимой несколько уменьшаю нагрузки, но увеличиваю время тренировки».

Михалич тренируется в любое время года, при всякой погоде. А вместе с ним — его ученики, которые готовы идти за своим наставником в огонь и воду. Он не делает никаких послесезонных перерывов. Просто не может отключить организм от привычного ритма жизни. За 18 лет не было ни одной недели, когда бы он не тренировался. Самый большой перерыв — 6 дней болезни. Он тогда даже не дошел до стадиона, поспешив на стадион. И только там, наконец, почувствовал себя здоровым.

Ветеран пока не думает о покое. Но врачи, изучая его организм, уже начинают советовать понемногу сокращать нагрузки, тренироваться три, а затем два раза в неделю. Сам Франьо не спешит с этим. «Я привык, — говорит он, — доверять своему организму. Я его никогда не нагружаю жалкими нагрузками, а он

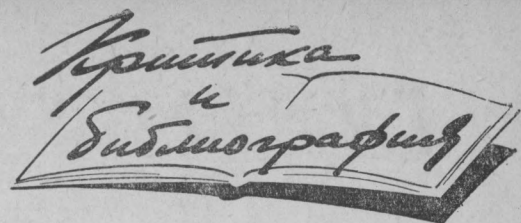
меня никогда не подводит. Пока что он требует бега». Так что белградцы еще не один год будут видеть седеющего чудака, который на зависть мальчишкам носится по парку.

Конечно, годы берут свое. Ветеран, никогда не страдавший излишним честолюбием, не рассчитывает повторить в Токио свой мельбурнский успех. Он считает, что не сможет тягаться с Виктором Байковым, Брайаном Килби, Абебе Бикилой, с лучшими японскими, корейскими и африканскими марафонцами.

Преданностью и любовью к спорту он показывает пример своим младшим товарищам по сборной команде Югославии: Славко Шпану, Францу Червану, Ивану Мустаичу, Иштвану Ивановичу, Джанни Ковачу, Ольге Гере, своим ученикам из «Партизана». Он вызывает восхищение у всех югославских любителей спорта. И действительно им трудно не восхищаться.

Таков Франьо Михалич — спортсмен, педагог, солдат.

С. ШЕНКМАН



ликопленных результатов в различных видах легкой атлетики, добились блестящих успехов во многих международных состязаниях и на трех олимпиадах.

Ну что ж, В. Викторову писать книгу было труднее. Зато интереснее! Чувствуется, что автор работал с увлечением, с огоньком, и книгу его интересно читать. Потому и не стоит делать выводы, кто из двух авторов оказался «на высоте»: в смысле стройности изложения предпочтение, пожалуй, можно отдать Никольскому, однако жизненного материала, фактов, которые легли в основу сочинения, у Викторова несравненно больше. А ведь любителям спортивной литературы одинаково важно и как она написана, и о чем написана.

В создании документальной книги о спорте неизбежно участвуют и спортсмен, совершающий подвиги на арене стадиона, и писатель или журналист. К сожалению, мастерство тех и других редко бывает равноценным, и что-то нет до сих пор книги о героях-легкоат-

первой половине книги. Автор как бы не доверяет себе... А напрасно! Когда Виктор дает волю своей фантазии, питающейся подлинными событиями жизни, он добивается бесспорного успеха. Так, глава «Будний день» — об известном дискоболле, а теперь тренере Б. Матвеева — читается как изящная новелла с умело скомпонованным сюжетом и ритмически четкой концовкой. В ней все на месте, все убедительно.

Борьба за высокое художественное качество популярной спортивной литературы сейчас, очевидно, самая главная задача. Книга о спорте (если это не сугубо методическое или справочное издание), которая содержит лишь добро-совестный перечень цифр, названий соревнований, фамилий участников, оставляет сердце массового читателя холодным и, стало быть, выходит зря. Ремесленничество здесь так же опасно, как и в любом творческом деле. Ведь спорт — достояние молодых. Каждое слово о нем

обращено прежде всего к молодежи, которая не терпит фальши, схематичности, безжизненной сухости. И об этом надо помнить тем, кто берется за перо, чтобы рассказать о прыгунах, взлетающих над планкой, трудном соперничестве бегунов на дистанции, далеком полете копья в небе. Пусть у читателя таких страниц сердце бьется сильно и часто, словно после финиша стометровки...

Не будем предугадывать, придут ли на стадионы и посвятят ли легкой атлетике часть своего досуга те любители спорта, которые прочтут книгу В. Викторова «Быстрое течение». Думается, что влияние ее на чувства и мысли читателей будет добрым, потому что о выдающемся тренере, своем герое, который умеет самоотверженно, прямо-таки подвижнически трудиться и при этом оставаться скромным, человечным, автор пишет тепло и выразительно. Вот он — этот «Макаренко в спорте», коренастый, круглолицый атлет — ходит по ленинградским дворам и выскидывает самых ловких, быстрых, сильных ребятшек. Потом позовет их в свою школу... А помните, как со стайками первых учеников он ездил за город, где после тренировок, у жаркого костра, велись задушевные разговоры о жизни, о спорте?..

Идут годы. Сотни детских и юношеских глаз устремлены на Виктора Ильича Алексеева. От него ждут совета и помощи, с него берут пример. Сколько человеческих характеров, столько и педагогических ключиков к ним. С Матвеевым, например, сначала пришлось заниматься боксом, а со Щербаковым — акробатикой и борьбой. Ученики не автоматы, которые надо лишь «настроить» на рекордный результат. Все это живые люди, сознательные строители нового общества. И они не только занимаются спортом, они еще приобретают специальность — учатся, работают.

## Герой рядом с нами

На одной из самых последних страниц книги, написанной В. Викторovich о человеке, которого называют «Макаренко в спорте», есть фраза: «О многом еще хотелось побеседовать с Алексеевым, но разве можно исчерпать тему — ведь в ней четверть века творческих усилий большого коллектива преподавателей и судьба семисот учеников в возрасте от двенадцати до сорока лет!»

Действительно, тема этой книги\* практически неохватна. Жизнь ее героя — заслуженного тренера СССР Виктора Ильича Алексеева — по-настоящему «прекрасна и удивительна». Но разве лучшие, наиболее известные его ученики, рекордсмены и чемпионы — Тамара и Ирина Пресс, Владимир Труснев, Галина Зыбина, Тамара Тышкевич, Анатолий Михайлов и другие — не достойны того, чтобы о каждом из них была написана подобная книга? Да, о многих из них книги уже и есть... Но как же тогда автору «объять необъятное»? На что нацелить внимание читателя?..

Гораздо легче было Л. Никольскому, выпустившему 14 лет назад, тоже в издательстве «Молодая гвардия», интересную книжку «Школа мастерства» — о знаменитой уже в те годы ленинградской легкоатлетической школе Алексеева. Автор-документалист обозревал более короткий отрезок времени, обобщал менее крупные события. В предисловии к книжке с гордостью, кажущейся теперь наивной, сообщалось, что в школе воспитаны «три мастера спорта СССР, многим юношам и девушкам присвоены первый и второй разряды...» Тогда Наталия Смирницкая первой из учениц Алексеева только что установила мировой рекорд в метании копья...

Теперь-то известно, что после ее славного дебюта воспитанники экс-рекордсмена страны Виктора Ильича Алексеева подарили Родине десятки ве-

летях, литературные достоинства которой были бы так же блестятельны, как слава наших рекордсменов мира и олимпийских чемпионов. Но, тем не менее, «Быстрое течение» В. Викторова (хотя и ему одни страницы удалось больше, другие меньше) счастливо избегает многих недостатков, свойственных книгам подобного рода. Двенадцать рассказов, которые ее составляют, написаны живо, грамотно, темпераментно. Двое из учеников героя — сестры Тамара и Ирина Пресс — в коротком предисловии к книге метко определяют ее положительные качества и отличительные особенности. Они напоминают также о воспитанниках и нынешних помощниках В. И. Алексеева — заслуженных тренерах СССР Г. Лукьянове и Е. Лутковском, его учениках второго и третьего поколений — И. Козлове, Б. Матвееве, В. Розенфельде, А. Горшкове, А. Карелове. Все они теперь приумножают славу школы.

В. Викторов в основном точно придерживается хронологии, и каждая глава книги последовательно показывает определенные этапы жизни замечательного коллектива легкоатлетов-«алексеевцев». Впрочем, точность не мешает автору в пределах одного рассказа допускать отступления, совершать экскурсы в прошлое, освежать давние события и полнее осмысливать более близкие. Он не боится мысленно унести и в будущее — пометать, например, об Олимпийских играх в Токио... Такое композиционное построение делает книгу увлекательнее, динамичнее.

Жаль, однако, что автор не извлекает больших возможностей из этого, хорошего в принципе, литературного приема. Прошлое он подает почти всегда только как воспоминание кого-либо из персонажей: то самого Алексеева (глава «Дикая» школа), то Лукьянова или Лутковского (глава «Лукьянов и Лутковский»), то И. Пресс (глава «Терпение...»). И в результате возникает некоторое однообразие изложения, особенно в

\* Виктор Викторovich. Быстрое течение, «Молодая гвардия», 1962. Тираж 30 000.

(Продолжение на стр. 32)

# ДИНАМИКА ОТТАЛКИВАНИЯ В БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ



**С**пециальные беговые упражнения — важное звено в системе обучения и тренировки спринтеров. Но, к сожалению, вопросы динамики и кинематики движений в этих упражнениях изучены слабо. А между тем исследования и правильная оценка содержания движений в каждом упражнении, на наш взгляд, помогли бы уяснить их роль в процессе овладения спортсменом навыком и совершенствования его.

За последнее время методов исследования спортивных упражнений стало гораздо больше. Изучение движений с помощью современной электронной и радиоаппаратуры сулит неисчерпаемые возможности. Вошедшие в практику методы векторной динамографии, сейсмографии, электромиографии, радиотелеметрии и тензометрии позволили получить много новых данных, в частности о параметрах движений в спортивных упражнениях.

Особенно широкое применение получил сейчас метод тензометрии, позволяющий объективно измерять и оценивать силовые и временные характеристики движений. Так, пользуясь этим методом, П. Никифоров исследовал отталкивание в прыжках в высоту с разбега, А. Парфенов и Р. Корнилов — динамику толчка в прыжках в длину с разбега, И. Ратов и Л. Мирский — динамику опоры в ходьбе и толкании ядра, В. Чмыхов — отталкивание в спринтерском беге. Мы в содружестве с лауреатом Государственной премии И. Жученко и

кандидатом технических наук В. Лапинским разработали методику регистрации усилий, которые развивает спортсмен при давлении на грунт, и провели предварительное исследование динамики отталкивания в специальных упражнениях спринтера.

Разработанная нами методика основана на применении тензометрической аппаратуры, состоящей из стелек специальной конструкции, моста сопротивлений, блока питания и самописца (ЭКПСЧ). Усилия, возникающие при давлении стопы спортсмена на грунт (мы регистрировали суммарные величины давления стопы на грунт без вычленения горизонтальной, вертикальной и поперечной составляющих реакции опоры), вызывают изменение сопротивлений тензодатчиков, вмонтированных в стельку, которая вкладывается в обувь легкоатлета. Обе стельки связаны тонкими проводами с мостом сопротивлений и самописцем, регистрирующим величину, время и характер развития усилий.

Существенное преимущество этой методики, по сравнению с применявшимися ранее, — возможность получать срочную информацию о параметрах усилий, что достигается применением в качестве самописца электрокардиографа. Таким образом, сразу после окончания выполнения упражнения можно увидеть, как развивались усилия спортсмена при отталкивании, внести необходимые коррективы в его технику и проконтролировать правильность повторных движений. Регистрацию времени опоры, величины и характера усилий можно проводить в естественных условиях тренировки (спортивный зал, стадион, местность) на отрезках дистанции длиной до 130 м.

В нашем эксперименте принимали участие спринтеры различной квалификации (от III до I разряда). Запись усилий проводилась при отталкивании в семенящем беге, упражнении «колесо», беге с высоким подниманием бедра, «выхлестывая» и «забрасывая» голень, беге прыжками, на «прямых» ногах, в упоре на месте. На первом этапе исследования мы выясняли характер усилий спринтера при обычном выполнении специальных упражнений, на втором этапе изучали влияние условий выполнения этих упражнений на изменение характера развития усилий в опорном периоде.

Анализ результатов первой серии опытов позволяет установить некоторые закономерности развития усилий при выполнении различных упражнений. Прежде всего обнаруживаются две разновидности отталкивания, заметно отличающиеся друг от друга по характеру развития усилий, их величине и продолжительности (см. рис. 1). В одних слу-

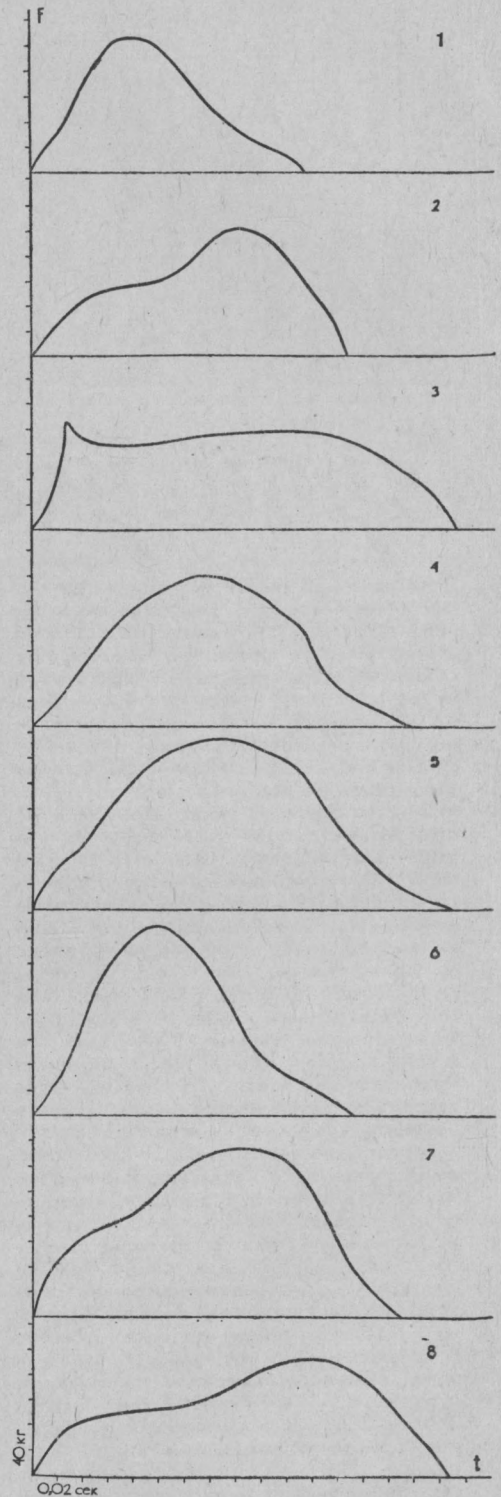


Рис. 2. Изменчивость характера развития усилий спринтера в беге, «забрасывая» голень, при обычном выполнении упражнения (1), акцентированном отведении бедра опорной ноги (2), постановке стопы на грунт движением сзади вперед (3) и «загребавшей» (4), выполнении упражнения в медленном темпе (5) и быстром (6), на твердом грунте (7) и мягком (8).

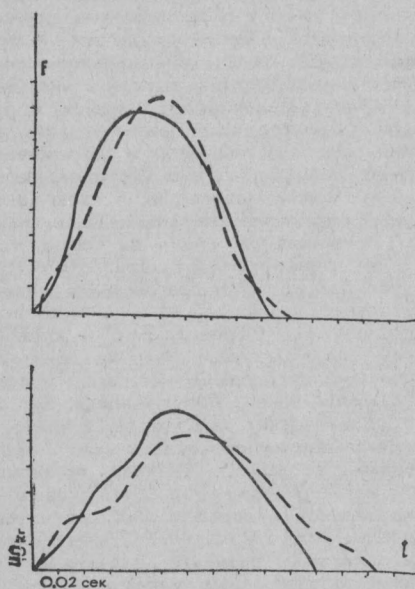


Рис. 1. Разновидности отталкивания при выполнении спринтерами упражнения «колесо» (пунктирная линия) и бега с высоким подниманием бедра (сплошная линия)



чайх усилия спортсмена при отталкивании развиваются быстро и до максимума, период опоры сравнительно непродолжителен, величина относительного импульса силы (отношение абсолютного импульса силы к весу тела бегуна) большая. В других случаях усилия при давлении на грунт нарастают неравномерно, период опоры продолжительнее, величины максимального усилия и относительного импульса силы меньше.

Резкое, «крутое» нарастание давления на грунт обуславливается жесткой постановкой ноги, особенно стопы, и слабой амортизацией ее в коленном суставе. Наоборот, не столь интенсивное нарастание усилий и неравномерное развитие их наблюдаются при мягкой, «загребавшей» постановке стопы. Величина максимального усилия, по-видимому, зависит от характера амортизации опорной ноги, амплитуды и скорости махового движения. Так, при увеличении амплитуды разгибания опорной ноги в тазобедренном суставе, как правило, происходит сдвиг максимума усилий к концу фазы опоры.

Исследуя динамику опорных реакций при выполнении спринтерами специальных упражнений, мы заметили большую изменчивость характера кривых и их количественных параметров (см. рис. 2). Для выяснения причин этого были проведены специальные опыты, в которых спортсмены получали определенные задания: акцентированно выполнять какой-либо элемент упражнения, изменять темп или амплитуду движений.

Нам удалось установить, что увеличе-

ние амплитуды махового движения обуславливает большие величины максимального усилия и относительного импульса силы. Акцентированное отведение бедра опорной ноги назад вызывает сдвиг пика кривой к концу отталкивания и возникновение небольшого плато кривой в начале фазы опоры. При подчеркнуто стопорящей постановке стопы отмечается резкое нарастание усилий в начале опоры и некоторое увеличение ее продолжительности. При «загребавшей» постановке стопы усилия нарастают более плавно.

Весьма характерны и изменения динамической структуры толчка, которые вызываются мягкой и ударной постановкой стопы на грунт, а также грубым перекатом ее с носка на пятку. При мягкой постановке усилия развиваются плавно, при ударной кривая в начале фазы опоры резко поднимается (при этом увеличивается относительный импульс силы) и быстро достигает максимума усилий. Когда же нога ставится перекатом с носка на пятку, отмечается возникновение острого пика кривой, который соответствует максимуму усилий спортсмена.

В упражнениях, которые спринтеры выполняли в медленном и быстром темпе, мы отметили существенные изменения временных и силовых характеристик фазы опоры. При медленном темпе движений продолжительность опоры и величина относительного импульса силы больше, а максимум усилий несколько меньше. При быстром темпе движений время опоры и отно-

сительный импульс силы уменьшаются, хотя величина максимального усилия немного увеличивается. Крутизна подъема кривой при выполнении упражнения в быстром темпе всегда выражена ярче.

Чтобы выяснить зависимость параметров кривой от условий опоры, мы предлагали спринтерам выполнять одни и те же упражнения на мягком и твердом грунте. Результаты эксперимента показали, что чем мягче грунт, на котором выполняются упражнения, тем меньше величины опорных реакций и относительного импульса силы и, наоборот, продолжительнее фаза опоры. Вместе с тем, сколько-нибудь заметных изменений в характере развития усилий не наблюдается.

Таким образом, методика регистрации усилий спринтеров при давлении на грунт во время выполнения специальных упражнений позволяет получать объективные данные о характере, величине и продолжительности усилий в опорном периоде, на основании которых можно выявить ряд закономерностей динамики отталкивания. Кроме того, наши исследования свидетельствуют, что бегуны способны «управлять» характером развития усилий, возникающих при давлении стопы на грунт. А это имеет важное значение для выбора последовательности, форм и условий применения специальных беговых упражнений в зависимости от конкретных задач тренировки.

г. Ленинград

В. БАЛЬСЕВИЧ

## ПЕРЕД СТАРТОМ

Особое состояние перед стартом хорошо знакомо каждому спортсмену, испытывавшему радость победы или горечь поражения. Уже за несколько дней до соревнований он полон мыслями о предстоящей борьбе. Его предстартовая настройка естественна и объясняется многими причинами, в частности связана с образованием условного рефлекса на обстановку предстоящих состязаний. Ведь теперь в спорте, чтобы достичь большого и стабильного успеха, недостаточно высокой тренированности, технического и тактического мастерства — необходимо еще неукротимое желание победить. И тут не обойтись без отличной нервно-психологической подготовленности.

Предстартовое возбуждение может быть другим, но и врагом спортсмена. Поэтому чрезвычайно важно уметь «управлять» своим состоянием, регулировать его.

У легкоатлетов с повышенной возбудимостью нервной системы предстартовое состояние выражается сильнее и начинается за несколько суток до команды «На старт!»: увеличивается раздражительность, нарушается сон (спортсмен с трудом засыпает), ухудшается аппетит, усиливается потливость. перевозбуждение нервной системы в иных случаях сменяется ее угнетением — у спортсмена наблюдается вялость, сонливость в дневное время, расстройство координации, появляется неуверенность в своих силах. Выступая в состоянии подобной стартовой апатии на соревнованиях, спортсмены обычно показывают низкие результаты. Однако осуждать и «прорабатывать» их за это не следует — гораздо больше им помогут чуткость тренера, поддержка товарищей по команде.

Добившись выдающихся побед, некоторые легкоатлеты испытывают большее, чем прежде, предстартовое волнение. Один заслуженный мастер спорта как-то

признался, что не боится никаких испытаний, но опасается плохого результата. Очевидно, каждый триумфатор прекрасно сознает, сколь ответственно и трудна его задача — сохранить титул сильнейшего в мире. Кроме того, о лучших спортсменах обычно много и по-разному пишет пресса. А это тоже никого не оставляет равнодушным и спокойным. Всякое ошибочное мнение может вызвать у спортсмена неверие в свои силы, от чего неминуемо ухудшится его предстартовое состояние. Поэтому, на наш взгляд, не надо изучать опубликованные материалы о себе в разгар спортивного сезона. Трезвым анализом своих успехов и неудач лучше заняться после соревновательного периода, в конце года.

Одним словом, во всех возможных случаях надо максимально щадить нервную систему человека. И именно с этой целью спортивным руководителям и тренерам следует не «накачивать» спортсменов в предсоревновательные дни, а в индивидуальные беседы с ними подчеркивать их сильные стороны, придавая каждому большую уверенность в победе. Вообще от спокойствия и выдержанности руководителей и представителей команд на соревнованиях во многом зависят успехи спортсменов.

Каким же должен быть режим легкоатлета перед соревнованиями, чтобы он мог лучше сохранить запас нервной энергии?

За 2–3 дня до старта тренировки, как правило, прекращаются, и спортсмен выполняет лишь привычную утреннюю зарядку, строго придерживаясь распорядка дня. Необходимо помнить, что именно обычное для того или иного человека поведение перед соревнованиями способствует хорошему выступлению в них. Если ежедневно вы укладываетесь в постель в 23 часа 30 мин., а по утрам вы-

полняете комплекс физических упражнений, то этот режим не надо изменять и при подготовке к состязаниям. Перед сном полезно хорошо прогуляться на воздухе, потом принять теплую ванну и лечь в постель, предварительно проветрив комнату. Полноценный, освежающий сон — важнейшее условие для высокой работоспособности, и глубоко неправы те спортсмены, которые, не умея подавить свое предстартовое возбуждение, отправляются в ночь перед соревнованиями на рыбалку или до рассвета читают книги.

Конечно, характер предсоревновательной тренировки зависит от вида, в котором будет выступать легкоатлет, и от индивидуального плана его подготовки. Но, так или иначе, количество упражнений, выполняемых во время утренней зарядки, за 2–3 дня до состязаний надо несколько уменьшить, заменив их легкими пешеходными прогулками в лесистой местности. А накануне соревнований обязательна интенсивная разминка. Причем спортсменам с повышенной нервной возбудимостью полезно увеличить продолжительность этой разминки, но все упражнения, начиная с легкого бега, надо проводить спокойно, в ровном темпе. Иногда же, чтобы почувствовать уверенность в своих силах и подавить чрезмерное возбуждение, можно немного увеличить и нагрузку. Кроме того, желательно, чтобы время разминки совпадало со временем старта спортсмена на следующий день. Если соревнования проводятся в малоизвестном месте, то неплохо заранее побывать на стадионе, попробовать грунт, ознакомиться с направлением ветра.

Всякие неприятности на работе, предстоящие зачеты или экзамены, конфликты в семье, недавно перенесенные заболевания могут очень обострить предстартовое состояние участника состязаний. Поэтому тренер, товарищи по команде, врач должны чутко и внимательно относиться к каждому спортсмену, завоевать его доверие и уважение. Только при бережной поддержке друг друга, и особенно людей с легкой ранимой нервной системой, создается сплоченный, боеспособный коллектив. Ведь дух товарищества

воспитывается не столько в часы соревнований, сколько в «будничной», повседневной жизни.

Время, свободное от работы или учебы, в дни перед соревнованиями надо потратить на организацию так, чтобы оно было заполнено определенными, но отвлекающими спортсмен от занятий, например чтением увлекательной книги, рыбной ловлей, неутомительной прогулкой в лесу (сбор ягод, грибов, цветов и пр.), игрой на музыкальных инструментах, несложным любимым трудом: рисованием, вышиванием, выпиливанием, ремонтом инвентаря. Можно посмотреть фильм или спектакль, однако не с остродраматическим сюжетом, послушать хорошую музыку, побродить по знакомой картинной галерее. Все эти развлечения надо продумывать и выбирать заранее, предполагая развитие художественно-литературного вкуса и повышение общей культуры спортсмена.

Непосредственно на соревнованиях время, оставшееся до старта, не следует проводить на трибунах стадиона или тем более на ярком солнце — это вызывает перенапряжение внимания, перегревание организма и может привести к солнечному удару.

Определенное внимание легкоатлеты должны уделять питанию в предсоревновательные дни. Объем питания целесообразно несколько ограничить. Небольшое уменьшение объема и калорийности питания за 3—7 дней до старта может быть особенно полезно прыгунам. Если спортсмену необходимо регулировать вес, то с этой целью он может не только изменить режим питания, но и пользоваться парной баней. Однако сбрасывать вес форси-

рованно — более чем на 3 кг — за 1—2 дня до соревнований нельзя (см. консультацию «Контроль за весом», «Легкая атлетика» № 2, 1962 г.).

Питание легкоатлетов перед соревнованиями должно состоять из разнообразных закусок, мясных бульонов, нежирного мяса, рыбных продуктов, молочнорастительных блюд, фруктов, большого количества сахара. В день старта, особенно в беге на средние и длинные дистанции, не следует включать в рацион сметану и жареное мясо, так как в процессе пищеварения они задерживаются в желудке очень долго — до 6—7 час.

В последние 10 дней до соревнований необходимо увеличить витаминизацию пищи. Спортсменам можно рекомендовать наши отечественные поливитамины в драже и в дополнение к ним ежедневно около 500 мг аскорбиновой кислоты. Полезны также белковое печенье — до 100 г — и белково-глюкозный шоколад — до 50 г в сутки.

Спортсменам с повышенной нервной возбудимостью при сильно выраженном предстартовом возбуждении имеет смысл профилактически в последние две недели перед соревнованиями провести курс лечения препаратами, содержащими бром (после консультации и по назначению врача). Но все эти формы предстартовой подготовки могут принести пользу легкоатлетам только при учете их индивидуальных особенностей и данных комплексного врачебного обследования.

**В. ГЕСЕЛЕВИЧ,**  
врач

(Окончание со стр. 29)

Образ передового тренера-воспитателя встает со страниц книги Викторова, и в этом одно из ее первейших достоинств. Можно, конечно, продолжать давний спор о том, каким должен быть положительный герой в произведениях нашей литературы и искусства, какие качества присущи характеру советского человека... Но не лучше ли оглянуться вокруг — сама жизнь подсказывает решение! Право же, нельзя не признать типичными нашими современниками шахтера Николая Мамаю и ивановскую прядильщицу Юлию Вечерову, космонавта Юрия Гагарина и колхозную труженицу Надежду Загладу. Рядом с ними и заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Виктор Алексеев. Как тут не пожалеть иных писателей, не находящихся в спорте достойных тем! Не близорукость ли мешает им воспринимать те глубины эмоций и коллизий, которыми бесконечно богат спорт?

И еще очень хорошо, что книга Викторова конфликтна. Автор не обходит острых углов, не сглаживает противоречий, не приглушает остроты столкновений, которые были неизбежны на пути становления школы, формирования тренера и его учеников. Обо всем этом рассказано прямо, откровенно. Галина Зыбина однажды отказалась подняться на пьедестал почета только потому, что

победительницей стала молодая Тамара Пресс. Чем был вызван столь неблагоприятный поступок известной спортсменки? И что было потом? А как «оценили» этот поступок несколько лет спустя сама Зыбина и иные наши недруги, которые все «непонятное» в жизни стараются объяснить со своих эгоистических ограниченных позиций, ловко тасая и передергивая факты?.. Прямо ставя вопросы, Викторов дает на них ясные, не оставляющие сомнения ответы. Никакого «хрестоматийного глянца» — жизнь в ее подлинной сложности! И от этого агитационное значение книги только возрастает.

...Как-то в разговоре с автором книги Виктор Ильич Алексеев вспомнил одно высказывание Льва Толстого: «Чем легче учителю учить, тем труднее ученикам учиться. Чем труднее учителю, тем легче ученику. Чем больше будет учитель сам учиться, обдумывать каждый урок и соразмерять с силами ученика... чем больше вызывать на ответы и вопросы, тем легче будет учиться ученику». Двенадцать рассказов, написанных В. Викторовым, убеждают, что сам Алексеев — именно такой учитель. Ему трудно учить, потому что он делает это, не жалея себя, чтобы максимально облегчить поиски учеников. И щедрость педагога не пропадает: питомцы В. И. Алексеева — народ трудолюбивый!

**Д. ОРЛОВ**

#### Редакционная коллегия

И. о. ответственного редактора Б. Е. Косвинцев  
С. Л. Аксельрод, Н. И. Базанов, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. А. Откаленко (ответственный секретарь), В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, В. П. Филин.

Художественно-технический редактор Э. В. Ягубенко  
Корректоры И. М. Ханютина и В. Н. Грачева

Издательство «Физкультура и спорт»

Типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза  
Москва, ул. Баумана, Денисовский пер., д. 30.

Сдано в производство 9/VI 1963 г. А 06051 Подписано к печати 10/VI 1963 г.  
2 бум. л. 4 печ.+0,5 печ. л. обложка. Зак. 298. Тираж 53 000 экз. Цена 30 коп.

Адрес редакции: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7  
Телефоны: Б 3-04-57, Б 8-96-72

#### INHALT

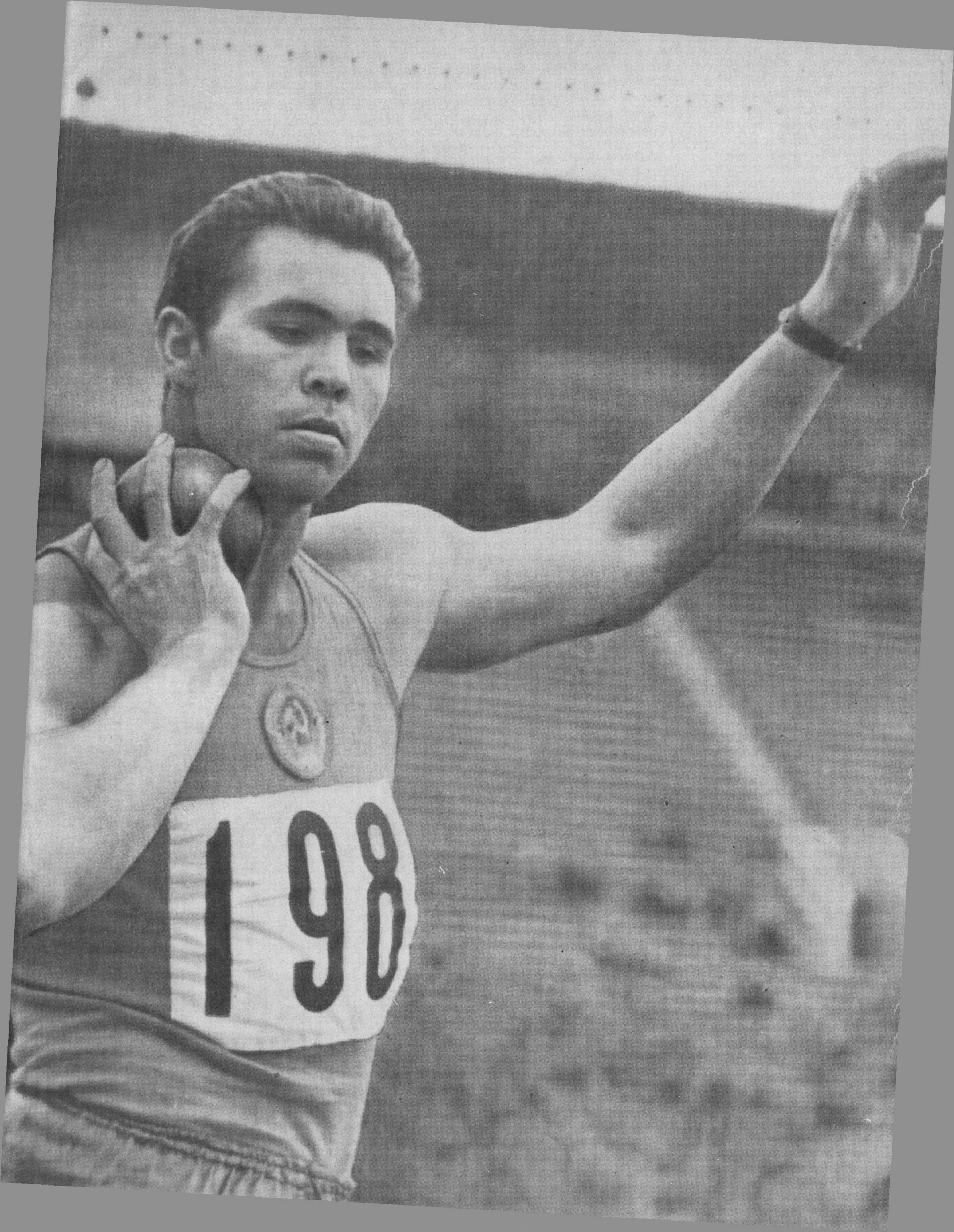
J. Koschelev — Auffallende Veränderungen; (S. 1). Leichtathletik in der Schule und Hochschule. G. Krakoviak — Regime des jungen Leichtathleten (S. 2); V. Lykov — Gehen für Jugendliche (S. 4). Technik und Methodik. V. Popov — Wege der Vervollkommnung der Weltspurtechnik (S. 5); E. Kekhris — Wann soll schneller Anlauf angewandt werden? (S. 7); V. Kusnetsov, V. Tschudinov — Sind isometrische Übungen nützlich? (S. 9); V. Atamanov, R. Ljulko, B. Stschennikov — Vorbeugung der Muskelverletzungen bei Sprintern (S. 10). Die Ergebnisse der Sprinter zu erhöhen (S. 12); V. Filin, V. Likhonin — Was zeigen Untersuchungen (S. 12). In der Sowjetunion. B. Kosvintzev — Gerechtfertigter Optimismus (S. 14); R. Orlov — Schicksale zweier Graphiks (S. 16); F. Wanine — Cross von Frieden und Freundschaft (S. 20). Rekorde von UdSSR, Europa und der Welt. Leichtathletik in Ziffern. 50 beste Leichtathletinnen der UdSSR aller Zeiten (S. 24). Im Auslande. B. Semenov — Meisterschaften von drei Erdteilen (S. 25); D. Belberov — Wie man den Unterricht des Hochsprungs und Hürdenlaufes erleichtern kann (S. 26); S. Schenkman — Franjo Michalitch altert nicht (S. 27); H. Birkemeler, H. Vollbrecht — Sensation mit Schönheitsfehlern (S. 28). Kritik und Bibliographie. D. Orlov — Der Held ist neben uns (S. 29). Wissenschaft und Sport. V. Balsevitch — Dynamik des Absprunghes in Laufübungen (S. 30). Consultation. V. Geselevitch — Vor dem Start (S. 31).

#### CONTENTS

J. Koschelev — Striking changes in track-and-field athletics at middle school and in the university. G. Krakoviak — Regime of the young athlete (p. 2); V. Lykov — Walking for youths (p. 4). Technics and methods. V. Popov — Ways of improvement of broad jumps technics (p. 5); E. Kekhris — When to apply fast run — up? (p. 7); V. Kusnetsov, V. Tschudinov — Are isometric exercises useful? (p. 9); V. Atamanov, R. Ljulko, B. Stschennikov — Prevention of muscle injuries of sprinters (p. 10). To raise mastery of sprinters (p. 12); V. Filin, V. Likhonin — What show investigations (p. 12). Soviet sporting life. B. Kosvintzev — Justified optimism (p. 14); R. Orlov — Fates of two graphiks (p. 16); F. Wanine — Cross of peace and friendship (p. 20). Records of USSR, Europe and the world. Track-and-field athletics in figures. 50 best athletes of USSR Women all time list (p. 24). Sports abroad. B. Semenov — Championships of three continents (p. 25); D. Belberov — How to alleviate teaching of high jumps and hurdles (p. 26); S. Schenkman — Franjo Michalitch does not get old (p. 27); H. Birkemeler, H. Vollbrecht — Sensation with defects (p. 28). Critics and bibliography. D. Orlov — The hero is beside by side of us (p. 29). Science and sport. V. Balsevitch — Dynamics of hitting the take-off board in running exercises (p. 30). Consultation. V. Geselevitch — Before start (p. 31).

#### SOMMAIRE

J. Koschelev — Les changements frappants de l'athlétisme en école et à l'école supérieure. G. Krakoviak — Le régime du jeune athlète (p. 2); V. Lykov — La marche aux jeunes (p. 4). Technique et méthodes d'entraînement. V. Popov — Les voies de perfectionnement de la technique du saut en longueur (p. 5); E. Kekhris — Quand faut-il appliquer l'élan rapide? (p. 7); V. Kusnetsov, V. Tschudinov — Les exercices isométriques sont-ils utiles? (p. 9); V. Atamanov, R. Ljulko, B. Stschennikov — Prévention des traumatismes des sprinters (p. 10). Hauser la maîtrise des sprinters (p. 12); V. Filin, V. Likhonin — Que montrent les expériences (p. 12). A travers l'Union Soviétique. B. Kosvintzev — L'optimisme justifié (p. 14); R. Orlov — Les destins de deux graphiques (p. 16); F. Wanine — Cross de paix et amitié (p. 20). Records de l'URSS, Europe et du monde. L'athlétisme en chiffres. Les 50 meilleures athlètes de l'URSS femmes de tous les temps (p. 24). A l'étranger. B. Semenov — Les championnats de trois continents (p. 25); D. Belberov — Comment soulager l'instruction du saut en hauteur et de la course de hale (p. 26); S. Schenkman — Franjo Michalitch ne vieillit pas (p. 27); H. Birkemeler, H. Vollbrecht — Sensation avec défauts (p. 28). Critique et bibliographie. D. Orlov — Le héros est à côté de nous (p. 29); La science et le sport. V. Balsevitch — La dynamique de la détente dans les exercices de course (p. 30). Consultation. V. Geselevitch — Avant le start (p. 31).



ИНДЕКС  
70482



Цена 30 коп.

НАШ АДРЕС: МОСКВА, К-45, РОЖДЕСТВЕНСКИЙ БУЛЬВАР, ДОМ 10/7