



ИЮЛЬ 1963 № 7 (98)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НОВАЯ ГРАНДИОЗНАЯ КОСМИЧЕСКАЯ ЭПОПЕЯ

ЗАВЕРШЕНА

БЛЕСТЯЩИЙ УСПЕХ СОВЕТСКИХ КОСМОНАВТОВ



В. В. ТЕРЕШКОВА

Язык цифр особенно понятен легкоатлетам. Ведь все наши достижения измеряются метрами, сантиметрами, секундами, минутами, часами. Интересно проследить «космическую статистику» (таблица справа).

Ныне Валерию Федоровичу Быковскому принадлежат все высшие космические достижения для мужчин (по дальности полета, по времени пребывания в космосе, по количеству витков вокруг Земли), а Валентине Владимировне Терешковой — для женщин. Небезынтересно подчеркнуть, что первая в мире женщина-космонавт превзошла все показатели всех четырех американских космонавтов вместе взя-

ПОЧЕТНЫЕ ЗВАНИЯ

Указом Президиума Верховного Совета СССР за осуществление длительного полета в космос почетное звание Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая звезда» присвоено первой в мире женщине-лётчику-космонавту Терешковой Валентине Владимировне и лётчику-космонавту Быковскому Валерию Федоровичу.

За выдающиеся достижения — космические полеты на кораблях-спутниках «Восток-5» и «Восток-6» и установление мировых рекордов полета в космическом пространстве президиум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР присвоил космонавтам Валерию Федоровичу Быковскому и Валентине Владимировне Терешковой почетное звание заслуженного мастера спорта.

14 и 16 июня 1963 года мощные советские ракеты вывели на орбиты вокруг Земли корабли-спутники «Восток-5» и «Восток-6».

Совместный полет космического корабля-спутника «Восток-6», пилотируемого первой в мире женщиной-космонавтом гражданкой СССР Терешковой Валентиной Владимировной, и космического корабля-спутника «Восток-5», пилотируемого космонавтом гражданином СССР Быковским Валерием Федоровичем, успешно завершен. В соответствии с программой совместного полета 19 июня 1963 года корабли «Восток-6» и «Восток-5» приземлились в заданных районах Советского Союза.

Корабль «Восток-6» совершил посадку на расчетном 49-м витке в 11 часов 20 минут по московскому времени в 620 километрах северо-восточнее города Караганды. Вслед за этим на расчетном 82-м витке в 14 часов 06 минут совершил посадку корабль «Восток-5» в 540 километрах северо-западнее города Караганды. В соответствии с расчетом оба космических корабля приземлились на одной широте — 53 градуса.

В местах приземления героев-космонавтов встретили группы обеспечения посадки, друзья, вра-



В. Ф. БЫКОВСКИЙ

чи, журналисты и спортивные комиссары.

Дата запуска	Космонавт	Кол-во оборот.	Продол. полета	Пройденный путь
12.04.61	Ю. А. Гагарин (СССР)	1	1,8 часа	41 000 км
6.08.61	Г. С. Титов (СССР)	17	25,3 часа	700 000 км
20.02.62	Д. Гленн (США)	3	4,9 часа	125 000 км
24.05.62	С. Карпентер (США)	3	5 часов	125 000 км
11.08.62	А. Г. Николаев (СССР)	64	95 часов	2 600 000 км
12.08.62	П. Р. Попович (СССР)	48	71 час	2 000 000 км
3.10.62	У. Ширра (США)	6	9,2 часа	250 000 км
15.05.63	Г. Купер (США)	22	34 часа	950 000 км
14.06.63	В. Ф. Быковский (СССР)	81	119 часов	3 300 000 км
16.06.63	В. В. Терешкова (СССР)	48	71 час	2 000 000 км

тых. Американские космонавты в своих четырех полетах в 1962—1963 гг. совместно совершили только... 34 оборота вокруг Земли, пробыли в космосе всего... 53,1 часа и пролетели лишь... 1 450 000 км. Срав-

ните эти цифры с достижениями В. Ф. Терешковой, и вы еще раз убедитесь в небывалом прогрессе советской науки и техники, в безграничном героизме наших космонавтов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

год издания девятый

№ 7 (98)

ИЮЛЬ

1963

ПУСТЬ ПОКОРЯТСЯ НОВЫЕ ВЫСОТЫ



III СПАРТАКИАДА народов Советского Союза шагает по стране. Со всех сторон нашей необъятной Родины к ее столице Москве идет грандиозная эстафета, которую несут миллионы людей. От этапа к этапу возрастает темп движения эстафеты. В состязаниях выявляются все новые и более сильные спортсмены и сейчас она в руках тех, кто, завершая предпоследний этап, пройдет 9 августа в торжественном параде на стадионе имени В. И. Ленина в Москве.

Спартакиады издавна стали грандиозными народными праздниками здоровья, силы, ловкости, смелости, готовности советских людей к созидательному труду, к защите рубежей Родины от врагов. Они отражают заботу партии и правительства о здоровье советских людей, о внедрении физической культуры и спорта в быт каждого советского человека. Мы видим, как от спартакиады к спартакиаде растет число ее участников, как неуклонно повышается мастерство спортсменов.

III Спартакиада народов Советского Союза как бы подводит итог тому, что сделано за 45 лет существования Советского государства для блага народа, для того чтобы молодые строители коммунистического общества росли здоровыми, сильными, смелыми, а люди старшего поколения дольше жили на нашей земле. Многие говорят об этом и прежде всего рост количества физкультурников и спортсменов, принимавших участие в предварительных состязаниях Спартакиады. Если в 1955 г. на старты I Спартакиады народов СССР вышло около 30 миллионов человек, а во II Спартакиаде приняли участие 40 миллионов, то в соревнованиях III Спартакиады, по предварительным данным, — более 50 миллионов физкультурников. За 8 лет, отделяющих нас от первой Спартакиады, выросли и ряды легкоатлетов. Их число увеличилось более, чем в два раза, и сейчас достигает 4,5 миллионов человек. Только в физкультурных организациях профсоюзов насчитывается около миллиона легкоатлетов.

Расцвет физической культуры и спорта в стране мы видим не только в росте количества занимающихся легкой атлетикой и другими видами спорта, но и в увеличении интереса к соревнованиям. Сейчас нас не удивляют 100 тысяч зрителей на матче СССР — США по легкой атлетике, на интересных состязаниях по футболу, конькобежному спорту. Неизмеримо улучшились условия для занятий — больше стало стадионов, спортивных залов, площадок. За последние 20 лет сложилась наша отечественная методика подготовки высококвалифицированных спортсменов. Наши тренеры владеют обширным комплексом знаний не только в области спорта, но и медицины, физиологии, психологии, гигиены.

Растут достижения советских спортсменов. Это обусловлено улучшением благосостояния советских людей, той заботой, которую проявляет государство о физическом развитии населения и, конечно, научной постановкой методики тренировки, высокой техникой исполнения упражнений. Сейчас нель-

зя без улыбки читать отчеты о состязаниях 30-х годов, когда в восторженных тонах читателям рассказывалось о результатах, доступных в наше время третьеразрядникам. Но для того времени это были высокие достижения, по ним равнялись остальные спортсмены.

Соревнования первых этапов III Спартакиады народов СССР всколыхнули огромную массу людей. Увеличился интерес к спорту. Обновились многие рекорды городов, республик. Появились новые имена атлетов, о которых мы наверное услышим на большой арене московских Лужников. Самое отчаянное, что способная молодежь была выявлена почти на всех республиканских состязаниях. Подтянулись и молодые мастера, перворазрядники. Среди наиболее отличившихся упомянем прыгунов в высоту Анатолия Беляева из Таджикистана, Германа Кутянина из Узбекистана, Валентина Батруха с Украины, прыгунов в длину Олега Александрова из Ленинграда, Эмериха Габора с Украины, Эйно Аккеля из Эстонии, дискоболола Гурама Гудашвили из Грузии, ленинградскую школьницу Валю Петрову, впервые выполнившую норматив мастера спорта в прыжках в высоту с результатом 1,67.

В ходе подготовки к Спартакиаде большую работу проделали секции и федерации легкой атлетики. Об этом можно судить по результатам спартакиад республик Средней Азии, Казахстана, Закавказья, Прибалтики, Украины, Белоруссии, РСФСР. Поиски новых людей, подготовка уже имеющихся кандидатов сыграли свою положительную роль, заставив федерации и спортивные общества обратить серьезное внимание на состояние легкой атлетики.

Финальные встречи республиканских команд в Москве будут не только фоном всесоюзной эстафеты — Спартакиады народов СССР, но и отчетом о проделанном за период четырехлетия, отделяющий нас от II Спартакиады. Мы ждем многого от выступлений легкоатлетов, и не только от сборных коллективов (а борьба за командное первенство будет, пожалуй, интересной как никогда), но и от каждого спортсмена. Ведь многие, кого зритель увидит на дорожке, в секторах для прыжков и метаний, это возможные кандидаты в сборную команду страны на предстоящие в 1964 г. XVIII Олимпийские игры в Токио. Вот где потребуются внимательный глаз специалиста для того, чтобы разглядеть и по достоинству оценить каждого стартующего в финальных состязаниях Спартакиады, сумеет отобрать наиболее достойных, а самое главное — перспективных. Ясно, что с теми результатами, которые будут достигнуты в Лужниках, далеко не все будущие олимпийцы могут рассчитывать на успех в Токио. В течение года, который будет отделять Спартакиаду народов СССР от всемирного форума спорта в Токио, нужно будет проделать колоссальную созидательную работу по подготовке боееспособного коллектива спортсменов, по повышению уровня достижений, особенно в гладком беге на все дистанции, прыжках с шестом, в толкании ядра.

Успех, достигнутый в Риме, должен быть закреплён в Токио и путь к этому лежит через Спартакиаду. Жизнь показывает, что с каждым разом все меньше число спортсменов старшего поколения добивается права выступать на очередной олимпиаде, уступая дорогу более молодым. И взоры тренеров должны быть направлены на тех, кому сейчас 17—18 лет. Они наша надежда, опора, фундамент будущих успехов на международной спортивной арене. Особое внимание, очевидно, следует уделить участникам школьной Спартакиады, которая в этом месяце пройдет в Волгограде и будет прелюдией к спортивным битвам в Лужниках.

III Спартакиаду народов надо рассматривать не только с позиции сегодняшнего дня, с точки зрения подготовки к Олимпийским играм, но имея в виду и перспективу — дальнейшее развитие легкоатлетического спорта в стране. Ведь именно легкая атлетика призвана быть одним из главных средств в борьбе за здорового человека, строителя коммунистического завтра. Между тем для развития легкоатлетического спорта в республиках сделано еще очень мало. В ряде городов плохо заботятся о создании спортивных баз, где люди могли бы после труда, учебы отдохнуть, набраться сил, занимаясь легкоатлетическими упражнениями. Рано или поздно жизнь заставит некоторых неадекватных руководителей спорта взяться за дело по-настоящему, и долг общественного актива помочь в этом спортивным организациям. Уже сейчас в ряде республик, например в Эстонии, России, силами общественности созданы все условия для плодотворных занятий спортом. Замечательный пример показывают организации и общественность молодого города Северодонецка, где спорт прочно вошел в быт новоселов.

Финальные соревнования Спартакиады народов СССР — замечательная трибуна для обмена опытом работы, достижениями спортивного мастерства и не только для тех, кто будет непосредственно ее участником. Здесь легкоатлеты столичных спортивных организаций увидят много поучительного, будут свидетелями установления всесоюзных, а возможно и мировых рекордов. Тысячи заявок с мест говорят о том, что на Спартакиаде будет много любителей легкой атлетики из разных городов страны. Они будут не только внимательными зрителями, но и прилежными учениками. В помощь им на время Спартакиады было бы неплохо организовать на стадионе консультацию специалистов по видам легкой атлетики, медиков.

В периоды больших соревнований жизнь в легкоатлетических секциях, как правило, замирала. Очень важно сделать так, чтобы это порочное явление не повторилось в дни проведения соревнований в Лужниках. Летний сезон текущего года должен быть насыщен различными состязаниями как никогда. В этом одно из условий успешного развития легкоатлетического спорта, подъема его еще на одну более высокую ступень. О проведении состязаний обязаны проявить заботу секции и советы спортивного союза, обществ и, конечно, коллективов физической культуры. Не должны стоять в стороне от этого дела и легкоатлеты. На празднично украшенном стадионе, заводской, школьной или домашней спортивной площадке можно провести состязания в беге на короткую и среднюю дистанции, в толкании ядра или метании гранаты. Особенно живо всегда проходят различные эстафеты, причем они могут быть самыми разнообразными. Интересно выявить лучшего в коллективе, в секции бегуна, пры-

гуна, метателя, награждая их грамотами, значками или памятными призами. Времени такие соревнования займут немного, да и организация их не составит большого труда. Конечно, нужно позаботиться о привлечении зрителей. Афиши, пригласительные билеты, объявления о состязаниях по местному радиовещанию помогут в этом спортсменам.

Советские люди привыкли к тому, что самые дерзкие мечты становятся в нашей стране былью, реальной действительностью. Есть мечты и у легкоатлетов. Лучшие наши мастера мечтают о том, чтобы добиться успеха на Спартакиаде, принести максимальную пользу коллективу своей республики и, конечно, как следует подготовиться к Олимпийским играм. Молодые спортсмены таят в душе надежду победить своих опытных соперников и заслужить право быть кандидатом в сборную команду страны. Тренеры мечтают о том, чтобы их ученики достигли вершин спортивного мастерства. Однако без творческой инициативы, без настойчивого труда мечты останутся иллюзиями. Нужно дерзать, бороться за осуществление своих желаний. Ведь смогла же молодая, не имеющая еще достаточного опыта украинская атлетка Татьяна Коцарь добиться права быть кандидатом в сборную олимпийскую команду. Вот с кого нужно брать пример легкоатлетам, которые мечтают лишь выполнить зачетный норматив Спартакиады. Споры нет, норматив I разряда достаточно труден, но он не должен становиться самоцелью. Членам сборных команд республик пора бы уже ставить перед собой большие задачи и стремиться попасть в олимпийскую сборную команду СССР.

Разве не будет осуществлением мечты тренера или активиста-общественника создание на стадионах высококачественных мест для занятий, боеспособных секций с широким кругом активистов. Ведь отличная организация работы будет лучшим средством пропаганды легкой атлетики среди населения и особенно среди молодежи, привлечения ее в секции, а дни Спартакиады — наиболее подходящее время для осуществления этого дела. Многие секции и федерации сетуют на отсутствие к ним внимания и помощи со стороны советских, партийных и общественных организаций. А ведь в отсутствии такого внимания подчас они повинны и сами тем, что ограничивают свою деятельность узким кругом людей и не заботятся о привлечении новых десятков, сотен и тысяч людей.

За последние годы общественность получила в свои руки средства, с помощью которых можно ярко и доходчиво популяризировать легкую атлетику среди населения по радио, кино, телевидению, не говоря уже о печатном слове. Легкоатлеты активисты очень мало используют эти замечательные достижения науки и техники. Даже в тех случаях, когда в эфире, на экране появляются материалы о легкой атлетике, качество их нередко оставляет желать лучшего. Сейчас, в период основных состязаний Спартакиады народов СССР, следует организовать прослушивание передач со стадиона имени В. И. Ленина, выпускать информационные бюллетени о ходе Спартакиады, передавать выступления специалистов с характерной наиболее ярких событий. Сделать все это под силу любой секции, нужна лишь творческая инициатива и, конечно, любовь к легкой атлетике.

Считанные дни остались до первых стартов III Спартакиады народов Советского Союза. Физкультурным организациям нужно сделать все возможное, чтобы использовать всенародный праздник для подъема легкой атлетики на новые высоты.

Все громче бьется

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

Все громче пульс Спартакиады. Каждый советский физкультурник все ярвственнее чувствует четкий ритм гигантских состязаний, идущих по всей стране. Как всегда, в первых рядах участников Спартакиады народов СССР — легкоатлеты. Миллионы «рыцарей королевы спорта» вышли на старт спартакиадного лета. К началу июня были улучшены сотни рекордов городов и областей, десятки высших республиканских достижений, в активе Спартакиады — мировой рекорд, установленный Т. Пресс в метании диска. В ходе республиканских спартакиад, первенств городов, областей и зон около 30 легкоатлетов впервые выполнили мастерские нормативы.

Тысячи спортсменов стали разрядниками. Несмотря на то, что финальные соревнования III Спартакиады народов СССР еще не начались, можно не сомневаться в том, что главная цель уже достигнута — к спорту и, в частности, к легкой атлетике приобщились сотни тысяч трудящихся.

В этом номере нашего журнала мы предлагаем вниманию читателей ряд материалов о том, как встречаются Спартакиаду народов СССР легкоатлеты Российской Федерации, Прибалтики, Закавказья и Средней Азии. К сожалению, не везде еще дела идут хорошо. Подготовка к финальным стартам выявила ряд серьезных недостатков в развитии легкой атлетике. В частности, речь идет о Латвийской ССР, Ярославской области, коллективе физкультуры Харьковского тракторного завода, где в погоне за высокими результатами порой забывают о массовости. В этом номере журнала мы публикуем также программу финальных соревнований III Спартакиады народов СССР по легкой атлетике и таблицы республиканских рекордов.

Наши специальные корреспонденты сообщают о весенних матчах

В МОСКВЕ • В ТАШКЕНТЕ • В БАКУ • В РИГЕ

А КАК НА СПАРТАКИАДЕ?

КОМАНДЫ «большой пятерки» в преддверии Спартакиады народов СССР проверили соотношение сил на юбилейном, 30-м матче республик и городов. С чем же вышли на предпоследний этап подготовки к всесоюзному форуму легкоатлетов спортсмены трех коллективов Российской Федерации (сборной областей, краев и АССР, Москвы и Ленинграда), Украины и Белоруссии, как характеризовалась расстановка сил команд за два месяца до Спартакиады?

Ответы на эти вопросы были даны ходом двухдневной борьбы на стадионе в Лужниках. После

четырёхлетних «каникул» первенство в общем зачете — вновь за москвичами. Длительное пребывание в лидерах легкоатлетического спорта нашей страны, по видимому, породило элемент успокоения в умах ленинградских тренеров и спортсменов, и на этот раз легкоатлетам с Невы пришлось потесниться. Третье место украинских спортсменов в матче, бесспорно, большой успех республиканской федерации. Удастся ли его закрепить и на Спартакиаде народов СССР, покинуть «традиционный» четвертое место во всесоюзной легкоатлетической «табели о рангах», покажет время.

что команде Белоруссии уже после двух-трех первых номеров программы матча была уготована роль аутсайдера, заставляет усомниться в целесообразности прошлогоднего перевода легкоатлетов БССР из прибалтийской зоны в центральную.

Могут сразу ответить на возможные возражения моих белорусских оппонентов. Если в былые годы на матчах прибалтийской зоны завоевать первенство вам удавалось без особого труда, то ныне с ростом мастерства ваших соседей для достижения победы белорусским легкоатлетам пришлось бы затратить значительно



Вряд ли можно какими-либо объективными причинами объяснить неудачу авангарда миллионного отряда российских легкоатлетов — сборной команды областей, краев и АССР, занявшей далеко не почетное четвертое место. Оптимизм главного тренера Федерации легкой атлетики РСФСР заслуженного мастера спорта А. Пугачевского, выступавшего на страницах нашего журнала накануне матча пяти, вероятно, теперь несколько приуменьшился.

Особого разговора заслуживает итог стартов на матче белорусских легкоатлетов. Безусловно, во встрече пяти коллективов кому-то должно достаться последнее, пятое место. Но очевидность того,

Кубок Спартакиады

КОМАНДЫ РЕСПУБЛИК

больше усилий. Бесспорно, для спортсмена больше чести отстаивать первенство своей команды, чем еще до старта смириться с поражением коллектива. А ведь сейчас пятое место коллектива принимается в республике как должное — столь очевидно превосходство соперников. Интересно, как бы реагировала общественность Белоруссии, если бы команда республики заняла, скажем, второе место в прибалтийской зоне?

Думается, Федерация легкой атлетики СССР и республиканская федерация сделают должные выводы, и в будущем году мы увидим коллектив белорусских спортсменов, стартующих в матче вместе с литовцами, латышами и эстонцами.

* * *

Каковы же были слагаемые победы москвичей? Их успех обеспечило более ровное выступление мужской части команды, первенствовавшей в матче (350 очков); у ленинградцев было на 48 очков меньше. Силы российских и украинских легкоатлетов в мужских видах программы оказались примерно равными — соответственно 258 и 261. Мужчины же команды Белоруссии набрали очков в два раза меньше, чем победители — всего 147. Несколько иное соотношение сил у женских коллективов. По-прежнему, ленинградки остаются сильнейшими в стране — на матче пяти они набрали 180,5 очка, что на 26,5 очка больше, чем у москвичек. Да и украинки значительно опередили спортсменок сборной областей, краев и АССР Российской Федерации — 137 очков против 118. Белорусская же команда, опирающаяся лишь на одну М. Иткину, сумела «наскрести» только 55,5 очка, заняв последнее место.

Матч в Москве был ознаменован установлением первого в нынешнем сезоне мирового рекорда советских легкоатлетов. Автором его явилась неутомимая Тамара Пресс, всерьез помышляющая

о штурме 60-метрового рубежа в метании диска. Можно лишь сожалеть о том, что свидетелями этого выдающегося спортивного события были считанные единицы — состязания женщин по метанию диска, да и другие виды метаний, проводились не на Большой спортивной арене стадиона, а на одном из запасных полей (!) вдали от многочисленных зрителей матча. Организаторов встречи пяти следовало бы упрекнуть и в излишней затянутах состязаний, в ненужных паузах на беговой дорожке. Думается, что спортивная общественность вправе требовать высокой культуры проведения соревнований на Центральном стадионе имени В. И. Ленина — центральном не только в Москве, но и в стране. Между тем оборудование мест состязаний по прыжкам в длину, высоту и особенно с шестом далеко от современных требований. Когда же получит права

гражданства на наших беговых дорожках и грасстекс? Хотелось бы услышать внятный ответ Федерации легкой атлетики СССР.

Несколько слов о том, как развертывалась командная борьба на матче. После первого номера программы — метания молота вперед вышли москвичи, но затем им временно пришлось уступить лидерство ленинградцам. Однако последним не удалось освоиться со столь привычной в прошлые годы ролью лидеров — прошло лишь три вида программы и по сумме пяти немеров матча вновь (и теперь уж до финала!) вперед вырвались хозяева поля.

Достаточно взглянуть на протоколы соревнований, чтобы убедиться в слабой подготовке к предстоящей Спартакиаде отдельных команд. На состязаниях в классифицируемых 32 из 36 видов матча было показано только 70 мастерских и 201 перворазряд-

Порадовали высокими результатами бегуны на 3000 м с/п. Одно из наиболее трудных препятствий — яму с водой преодолевают сильнейшие легкоатлеты страны: москвич Л. Народицкий (на снимке — второй слева) и Н. Соколов (РСФСР, третий слева)



ный результат. Вместе с тем все 5 команд не избежали полевых оценок за невыполнение участниками нормативов первого разряда: 49 (!) нолей составили пассив команд «большой пятерки». Интересно проследить, между какими коллективами они распределены: у мужчин наибольшее количество полевых оценок — 10 у белорусских легкоатлетов, по 5 — у украинских и сборной РСФСР, 4 — у ленинградцев и лишь одна (в беге на 100 м) у москвичей. Особенно неприглядная картина подготовки белорусских спортсменов в беговых видах программы — на дистанциях от 800 м до 3000 м с/п. Ими «заработано» 6 нолей. Не смогли осилить перворазрядный рубеж оба спринтера БССР в беге на 100 м.

Удельный вес незачетных результатов у женщин значительно выше, чем у мужчин. Из 110 результатов 24 не принесли очков командам; у мужчин 25 из 185. И снова среди «незачетников» мы видим больше всего представительниц Белоруссии и Российской Федерации: 12 — БССР и 6 — РСФСР. Москвички имели ноли в трех видах, украинки — в двух и ленинградки — в одном виде программы.

Успешно начал сезон III Спартакиады народов СССР рязанский легкоатлет Ю. Никитин, победивший в матче пяти в Москве на дистанции 5000 м



По-прежнему у женщин, да и у мужчин, не радуют успехи в беге на 100 и 200 м. Только 2 мастерских результата на обеих коротких дистанциях. Не маловато ли для состязания, в котором принимали участие сильнейшие бегуны страны? А у мужчин и того хуже — показан лишь один мастерский результат в спринте. Кстати, на дистанции 200 м у женщин победительница матча 1963 г. М. Иткиной (24,3) так и не удалось превзойти достижения весенней встречи (24,1) накануне II Спартакиады народов СССР.

Любопытно сравнить результаты матчей 1959 и 1963 г. В нынешнем году в соревнованиях мужчин победителям матча не удалось «выиграть» у тех, кто первенствовал в 1959 г. на весенней встрече, в 7 видах программы — беге на 200 м, 400 м с/б, 3000 м с/п, прыжках в длину и с шестом, в метании диска и десятиборье. Не говорит ли это сравнение о том, что нынешние темпы подготовки наших спортсменов в некоторых видах легкой атлетики несколько хуже, чем четыре года назад?

Более благоприятная картина при сравнении итогов матчей 1959 и 1963 гг. вырисовывается у женщин. Здесь только в двух видах — беге на 200 м и пятиборье — победительницы матча этого года «ступили» результатам 1959 г.

Но, пожалуй, наиболее отчетливо заметен прогресс и можно судить об отставании лишь при сравнении достижений победителей матчей 1962 и 1963 гг. В этом году прошлогодние показатели выросли в 11 видах программы из 24 у мужчин и в 6 из 12 у женщин. Хуже, чем год назад, выступили победители в беге на средние и обе короткие барьерные дистанции, в стипль-чезе, в прыжках с шестом и во всех видах метаний, в спортивной ходьбе и беге на 20 км, эстафете 4 × 100 м у мужчин. В видах программы матча для женщин подобная ситуация наблюдалась в беге на 400 м, 80 м с/б, прыжках в высоту и толкании ядра, пятиборье и эстафете 4 × 100 м.

Заканчивая сравнение итогов двух матчей, укажем, что только 5 прошлогодним победителям состязаний у мужчин и 6 — у женщин удалось повторить свой успех. Отметим и то, что лишь три спортсмена (В. Анисимов, В. Муханова и Т. Пресс) ныне добились победы в двух видах. Наибольшее число побед достигнуто ленинградцами — 14 (6 — у женщин и 8 — у мужчин), 9 побед добились москвичи (соответственно



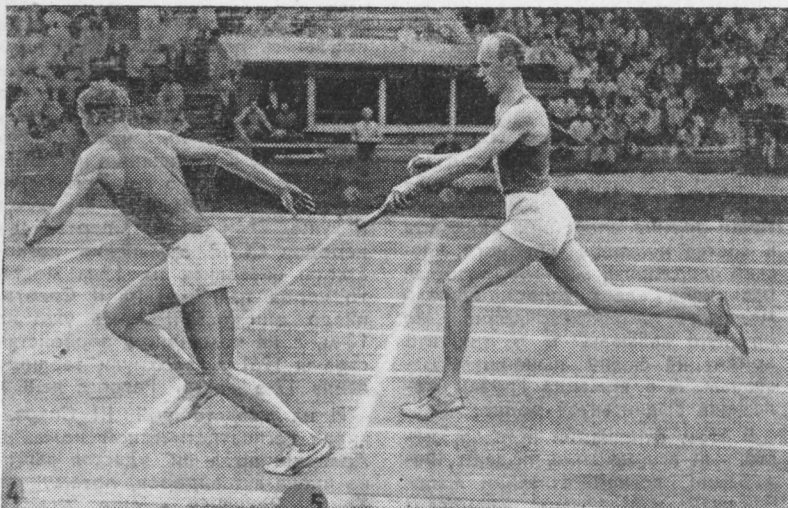
Москвичка В. Муханова одержала в матче команд РСФСР, Украины, Белоруссии, Москвы и Ленинграда две победы — в беге на 400 и 800 м

3 и 6), 5 — украинцы, 4 — спортсмены РСФСР и 2 — белорусские легкоатлеты. Тревожным сигналом для Федерации легкой атлетики УССР должен явиться факт, что ни одной украинской спортсменке не пришлось подняться на высшую ступень пьедестала почета.

О соотношении сил команд, участвовавших в матче, можно судить не только по очкам, количеству первых мест или незачетных показателей, но и по числу показанных мастерских и перворазрядных результатов. Пожалуй, последние цифры более наглядно показывают, на что реально могут рассчитывать в дни Спартакиады народов СССР каждый из 5 коллективов.

На матче, как уже указывалось, было показано 70 мастерских и 201 перворазрядный результат. Добавим, что 42 мастерских и 143 перворазрядных достижений пришлось на долю мужчин. Анализ показывает, что дающие зачет на III Спартакиаде народов СССР результаты (по мужчинам и женщинам) распределились так: Москва — 20 мастерских и 40 перворазрядных показателей, Ленинград — 18 и 41, УССР — 14 и 43, РСФСР — 13 и 40, БССР — 5 и 37.

Как известно, на матчах подсчет очков командного первенства ведется по занятым местам. Но на Спартакиаде будет иная система зачета — по таблице оценки результатов. При этом решающее значение сыграет качественный показатель, а многоступенчатое проведение состязаний на Спарта-



В острой борьбе прошли состязания в эстафетном беге 4×400 м. На снимке: передача эстафеты участниками команды Москвы

киаде позволит спортсменам на каждом из этапов улучшать свой результат и увеличивать очки командного зачета, чего нельзя добиться в матче при одном выступлении.

Если в свете этого рассмотреть итоги весеннего Матча пяти, то можно предположить, что наиболее реальные шансы победить на III Спартакиаде народов СССР имеют все же ленинградцы. 59 мастеровских и перворазрядных результатов, которых они добились, имеют значительно большую сумму очков, чем 60 показателей москвичей. Переоценка ценности произойдет и у команд, занявших третье и четвертое места. Более качественные 53 результата спортсменов сборной областей, краев и автономных республик РСФСР (против 57 у украинских легкоатлетов) позволяют им претендовать на третье место на Спартакиаде, отбрасывая украинцев на четвертое. Таковы прогнозы. Бесспорно точными назвать их нельзя, ибо они сделаны на основе весенних результатов спортсменов. Естественно, что на пути к финалу Спартакиады мастерство и результаты легкоатлетов всех команд будут расти, а это отразится на соотношении сил.

Какое впечатление оставили выступления спортсменов в отдельных видах программы матча?

Прежде всего хотелось бы отметить большой успех ассистента кафедры сопротивления материалов Волгоградского механического института Александра Золотарева (тренер К. Д. Рачков), прыгнувшего тройным на 16,60 (6-й ре-

зультат в мире за всю историю легкой атлетики). После рекордного броска Т. Пресс это, пожалуй, наиболее значимое достижение Матча пяти. Поражает стабильность формы волгоградского студента — все его пять удачных прыжков были лучше 16 м (16,60; 16,09; 16,19; 16,49; 16,28; 0). Следует отметить, что в пятой попытке результат 16,49 был им достигнут при падении на спину. Кто знает, возможно, при другом исходе в этой попытке был бы повержен рекорд страны.

ИТОГИ СНОВА НЕ РАДУЮТ

ПОД НАЗАД в нашем журнале была напечатана корреспонденция «Когда итоги мало радуют», автор которой, заслуженный мастер спорта В. Казанцев, рассказывал о традиционном матче легкоатлетов республик Закавказья и Молдавии, состоявшемся в 1962 г. Прошел год, и соперники вновь померились силами.

На афише соревнований — год 1963-й, место встречи — столица Азербайджана, команда Молдавии, уверенно потеснив коллектив атлетов Армении, занимает третье место. Вот, пожалуй, и все изменения, которые произошли по сравнению с прошлогодним матчем. Даже название статьи Казанцева можно было бы оставить без особых изменений и на этот раз. Да, ничего качественно нового нынешний матч не принес.

В отчете о прошлогоднем матче

Обратила на себя внимание и студентка Донецкого политехнического института Т. Коцарь (тренер В. Д. Атаманов). Молодая спортсменка сумела в прыжках в длину оказать упорное сопротивление рекордсменке мира Т. Щелкановой. Результат донецкой спортсменки 6,22 ленинградка сумела превзойти лишь в шестой попытке.

Заслуживает быть отмеченной и двукратная победительница кросса «Правды» москвичка В. Муханова. Она умело сочетает тренировку на длинных и коротких отрезках. Об этом свидетельствуют ее победы на кроссе «Правды» этого года на дистанции 2000 м, а затем два первых места в беге на 400 и 800 м в матче.

По-прежнему радуют успехи Э. Озолиной. На этот раз ее копье пролетело 58,67. Однако ни в одной из команд не видно соперниц, достойных рекордсменки мира. Тревожный факт!

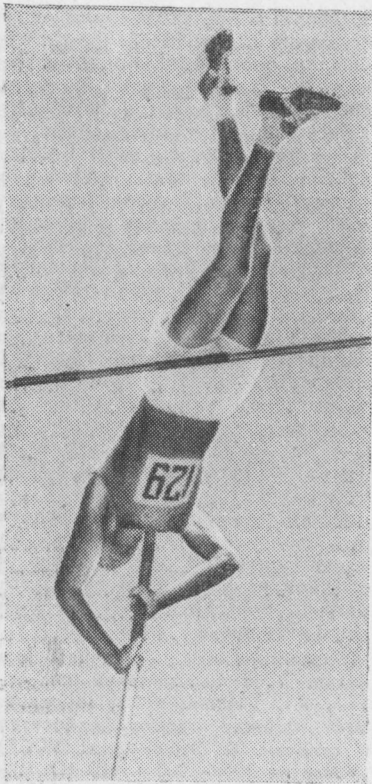
Благоприятное впечатление осталось от выступлений на отдельных дистанциях у мужчин. Это прежде всего относится к стартам В. Анисимова (УССР) в беге на 200 и 400 м с/б, Ю. Никитина (РСФСР) в беге на 5000 м, В. Коцакова (Ленинград) на 200 м, Б. Ефимова (УССР) на 10 000 м.

Оставляют желать лучшего итоги выступлений мужчин-метателей.

В. ОТКАЛЕНКО

строки: «...к сожалению, команды всех четырех республик плохо еще готовы к ответственному экзамену (Спартакиаде народов СССР.) К счастью, есть еще время наверстать упущенное... принять меры для ликвидации «узких мест». Увы, это пожелание так и осталось пожеланием. Заканчиваются республиканские спартакиады, а кое-где они уже закончились, и за те считанные дни, которые остаются до финальных стартов в Москве, вряд ли удастся сделать то, что не удалось за целый год.

Нынешние старты легкоатлетов республик Закавказья и Молдавии принесли немало разочарований. Легкоатлеты южных республик плохо используют благоприятные климатические условия и фактически входят в соревновательную форму позже своих северных соперников.



В прыжке мастер спорта Андрей Гамаль (Молдавия)

Традиционные легкоатлетические матчи, в которых выступили команды всех союзных республик, позволяют сравнить возможности участников предстоящей III Спартакиады народов СССР. Конечно, во время соревнований в Лужниках не обойтись без неожиданностей, и все же... мне думается, что в десятку сильнейших попадет команда легкоатлетов Грузии и, возможно, Азербайджана. Бесспорно, это было бы неплохим результатом, но от легкоатлетических федераций этих, в общем-то очень спортивных южных республик, имеющих институты физкультуры, спортивная общественность вправе требовать большего.

Победительницей матча легкоатлетов Закавказья и Молдавии вновь стала команда Грузии. Правда, в нынешнем году победа грузинским легкоатлетам досталась нелегко. После первого дня матча лидировали хозяева — азербайджанцы. И лишь успех в последних видах соревнований и эстафетах вывел коллектив легкоатлетов на первое место. Причем, нельзя сказать, что команда Грузии сейчас слабее, чем раньше, просто соперники стали сильнее.

И хоть победителей не судят, хочется остановиться на одном обстоятельстве: когда знакомишься с составом команды Грузии, то оказывается, что в подавляющем большинстве это спортсмены, которые далеко не первый год защищают спортивные цвета республики. Конечно, с определенной точки зрения спокойнее включить в состав команды опытного, пускай сходящего, мастера, который наверняка «даст зачет», нежели молодого перворазрядника. Но не надо забывать и о тех, кто придет на смену нынешним мастерам. А в команде Грузии молодежь выдвигается робко.

В этом отношении пример, достойный подражания, подают Федерации легкой атлетики Азербайджана и Молдавии, укомплектовавшие команды, в основном, молодыми легкоатлетами. Именно молодые спортсмены помогли команде хозяев успешно соперничать с победителями, а Молдавии — выйти на третье место.

Окончательный итог можно рассматривать с двух точек зрения: количественной — Грузия — 450,5 очка; Азербайджан — 429,5 очка; Молдавия — 226,5 очка; Армения — 157,5 очка и качественной. Но первый показатель позволяет оценить выступления только первых двух команд, так как Молдавия и Армения выставили лишь половинные составы. Более объективно показывает возможности команд количество результатов первого разряда и мастера спорта в данных соревнованиях. Всего таких результатов было 77—70 I разряда и 7 мастеров спорта. Грузинским легкоатлетам удалось показать 30 результатов из этого числа (26 I разряда и 4 мастера спорта), на долю команды Азербайджана приходится 32 результата (30 I разряда и 2 мастера спорта), команды Молдавии и Армении имели соответственно 11 (все I разряда) и 4 (I) (3 I разряда и 1 мастера спорта) результата. Общая сумма перворазрядных и мастерских результатов больше чем в прошлогоднем матче, но все же совершенно недостаточно для команд-победительниц Грузии и Азербайджана для успешного выступления на предстоящей Спартакиаде.

Совсем неприглядное выступление произвело выступление команды армянских легкоатлетов. 30 перворазрядников и мастеров спорта из Армении вообще смогли показать 3 результата первого разряда и 1 — мастера спорта, причем два из них приходится на

долю Э. Восканяна. Если сюда прибавить даже результаты чемпиона страны А. Конова, не стартовавшего по болезни, то картина не изменится. К этому остается добавить, что никаких перспектив к улучшению не предвидится, из года в год легкоатлеты Армении выступают все хуже и хуже. Если на I Спартакиаде народов СССР армянские легкоатлеты оказались на 15-м месте, то через три года на II Спартакиаде они остановились уже на 16-м, а на командном первенстве страны 1961 г. замкнули таблицу, заняв 17-е место. Регресс явный.

И на предстоящей III Спартакиаде легкоатлетической команде Армении вряд ли удастся выйти из числа аутсайдеров, потому что Конов, Восканян и еще два-три спортсмена при всем желании не смогут набрать такого количества очков, чтобы успешно соперничать с командами других республик. Побеждать может только коллектив, а не отдельные, пускай даже сильные, спортсмены. Спортивным и общественным организациям Армянской ССР нужно принять самые серьезные меры в отношении теперешнего катастрофически низкого уровня развития легкой атлетики в республике.

В программе матча, как и в прошлом году, было 36 видов легкой атлетики. Победители нынешнего матча в 23 отдельных видах преуспели, в 2 повторили и в 11 видах показали худшие результаты, чем победители прошлогоднего матча. Любопытно, что из 32 победителей бакинских соревнований 6 удалось показать результаты, равные или превышающие нормативы мастера спорта, 19 — I разряда и 7 — II разряда.

Наиболее отрадное впечатление оставили соревнования прыгунов, которым удалось показать 4 результата мастера спорта и 24 — I разряда, т. е. более трети от общего числа. Но если учесть, что в 6 видах прыжков среди женщин и мужчин выступили 19 мастеров и 29 перворазрядников, то даже успех прыгунов относителен.

У прыгунов с шестом, помимо планки, был еще один, пожалуй, даже более опасный соперник — ветер. Спортсменам приходилось подолгу выжидать, когда наступит подходящий для прыжка момент или пока судьи водворят на место планку, ежеминутно слетающую под порывами сильного ветра. Если бы не это, то молодой молдавский мастер А. Гамаль, из которого может вырасти отличный прыгун, мог бы преодолеть гораз-

до большую высоту. Но то, что второй призер проиграл победителю полметра (!), говорит не столько о силе Гамалы, сколько о слабости его соперников.

Если соревнования по тройному прыжку и по прыжкам в длину среди женщин закончились победой известных спортсменов А. Деметьева и Э. Восканян, находящихся сейчас в хорошей форме, то в успех юного бакинца А. Аюпджанова накануне соревнований по прыжкам в длину верили, пожалуй, только он сам и его тренер А. Сафаров. А когда закончилась последняя, шестая, попытка, то результат рекордсмена страны среди юношей А. Аюпджанова был на 19 см лучше, чем у второго призера А. Бедукадзе.

В 7 видах метаний соревновались 9 мастеров спорта и около 30 перворазрядников, которые сообща показали 2 мастерских и 15 перворазрядных результатов. Особенно плохо обстоят дела у метательниц, причем команды Армении и Молдавии вообще не выставили участниц в метаниях. Грузинским спортсменкам Л. Тугуши и Г. Бритвиной, которые сейчас далеко не в лучшей своей форме, было достаточно сделать по одной попытке, чтобы, намного опередив соперниц, занять первые места. Примерно такую же ситуацию можно было наблюдать и в соревнованиях дискоболов и «молотобойцев», где пре-

имущество Г. Гудашвили и В. Татаринцева было очевидным.

Приятным исключением стали поединки толкателей ядра. Упорная борьба за первенство развернулась между опытным бакинским мастером З. Садыховым и двумя молодыми грузинскими легкоатлетами М. Окрошидзе и Т. Мечурчишвили, отличающимися хорошими физическими данными. На этот раз нелегкая победа досталась Мечурчишвили, но ему опять не удалось выполнить норму мастера спорта, правда, надо сказать, что и для него и для Окрошидзе это вопрос времени и, видимо, самого недалекого.

Если с результатами, показанными прыгунами и многоборцами, метателями и скороходами, еще можно примириться, приняв во внимание, что в этих 16 видах (половине всей программы матча) были показаны все 7 результатов мастера спорта и 47 I разряда, то в 16 беговых видах матча зарегистрировано всего 23 перворазрядных результата и ни одного мастерского. Причем в 6 видах бега — 400 и 800 м у женщин, 400, 200 м с/б, 3000 м с/п и 10 000 м даже победители финишировали со второразрядными секундами.

Как ни странно, но именно бег на средние и длинные дистанции является наиболее слабым местом во всех командах, участвовавших в матче. А ведь условия

для подготовки хороших бегунов есть во всех республиках Закавказья и в Молдавии. И если, в Молдавии предпринимаются меры для ликвидации этого недостатка, молдавские средневики и стайеры на матче выступали очень неплохо, то о других республиках этого сказать нельзя. Взять хотя бы бег на 400 м. Рекорд Грузии на этой дистанции, принадлежащий с 1952 г. Л. Санадзе, — один из самых старых в республике. В Азербайджане нет и не предвидится смены одному из сильнейших бегунов страны В. Бычкову, уехавшему из республики. А рекорд Армении вообще нельзя назвать рекордом, так как он находится на уровне II разряда. Не намного лучше положение и с более длинными дистанциями. Причем кое-кто из тренеров склонен объяснять эти неудачи трудными для тренировок средневиков и стайеров климатическими условиями. Но эти ссылки опровергаются сами спортсмены, ведь вырос в том же Тбилиси мастер спорта в беге на 3000 м с/п В. Комаров, а его коллега по спортивной специальности чемпион страны А. Конов живет в Ереване. Так что, видимо, причина отставания заключается в нежелании тренеров искать и готовить бегунов на средние и длинные дистанции.

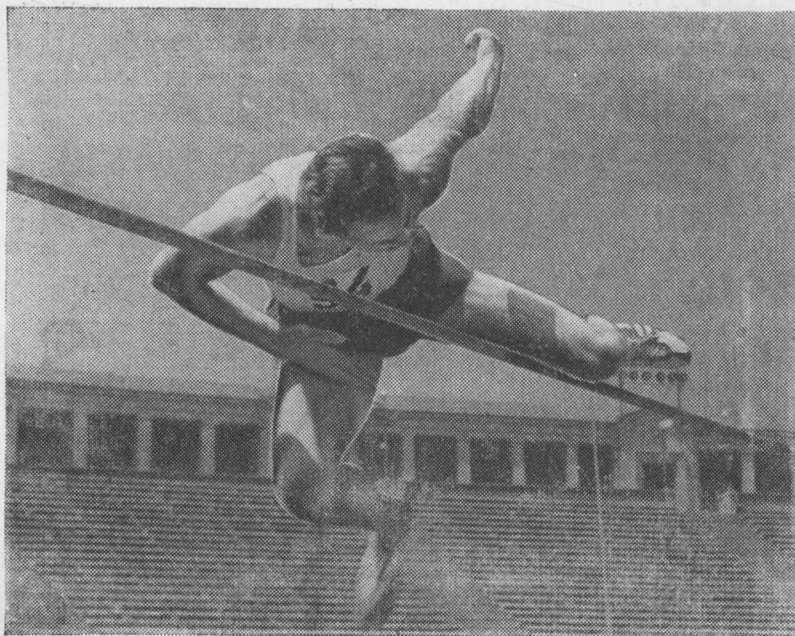
Если говорить честно, то часть этой критики можно адресовать и спринтерам, у которых достижение тоже не очень-то велики. Например, из 6 мастеров, стартовавших на стометровке, лишь трем удалось выполнить норму I разряда, а на 200 м 4 мастера спорта проиграли перворазряднику Э. Григоряну, который еле-еле уложился в I разряд.

Более интересно прошли соревнования барьеристов. Отличной техникой преодоления барьеров блеснул победитель бега на 110 м рекордсмен страны среди юношей бакинец Б. Пищулин. Но, для того чтобы стать хорошим барьеристом, ему необходимо много поработать над повышением скорости бега. Ведь те 12,5—12,7, за которые Пищулин пробегает гладкие 100 м, и являются сейчас для него основным барьером на пути к высоким результатам.

Соревнования закончены, легкоатлеты разъехались по домам. До финала III Спартакиады народов СССР осталась лишь «финишная прямая», длиной в несколько недель, от «прохождения» которой во многом зависит итог выступления легкоатлетов Закавказья и Молдавии в Лужниках.

Р. ОРЛОВ

Прыгает победитель бакинского матча в десятиборье Юрий Дьячков



НАСТУПЛЕНИЕ НА РЕКОРДЫ

НА ТРАДИЦИОННОМ весеннем легкоатлетическом матче республик Средней Азии и Казахстана парад проходил фактически перед пустыми трибунами. Ведь нельзя же в самом деле считать достаточным количеством зрителей те несколько сотен студентов института физкультуры и легкоатлетов, которые побывали в эти дни на ташкентском стадионе «Пахтакор».

Мы начали с этого факта потому, что он дает представление, с одной стороны, о популярности легкой атлетики в среднеазиатских республиках, а с другой стороны — о неумении местных федераций пропагандировать этот замечательный вид спорта и привлекать молодежь на соревнования. Отсутствие зрителей на матче было особенно обидно потому, что он проходил достаточно интересно, с большим накалом спортивной борьбы.

— Мы сделали все, что могли, — объяснил нам председатель Узбекской федерации легкой атлетики А. Березовский. — Выпустили афишу, организовали передачу по телевидению...

Но сделано было, конечно, не все. Не было приглашенных билетов, о соревнованиях не знали школьники, студенты многочисленных вузов города. Мы уже не спрашиваем о том, где были в эти дни те тысячи легкоатлетов, которые значатся в отчетах Ташкентского городского совета Союза спортивных обществ и организаций...

* * *

Матч, который являлся первым в этом году выходом легкоатлетов республик Средней Азии и Казахстана на большую спортивную арену, оставил, в общем, благоприятное впечатление.

Соревнования прошли хорошо, организованно. За небольшими исключениями (секундометристы на финише) судейская бригада работала уверенно и четко. И, что самое главное, участники соревнований в большинстве своем отличались хорошими физическими данными, владели основами рациональной техники.

На секторе для прыжков в высоту мы видели достаточно совершенный перекидной способ прыжка, на соревнованиях по прыжкам в длину — вполне современные «ножницы», в метании копья — энергичный разбег и мощный бросок.

Все это свидетельствует о том, что в республиках Средней Азии и Казахстане появились знающие свое дело тренеры. За последние годы они подготовили сравнительно большую группу спортсменов, способных показывать высокие результаты и успешно выступать на всесоюзных соревнованиях. В беге на короткие дистанции это В. Ситников, А. Конников, Ю. Хмельков; на средние дистанции — В. Савинков, А. Воронов, С. Исамбаев; на длинные — Н. Потехин, Л. Иванов, В. Рябов; в барьерном беге — А. Арапенко, В. Макеенко. Среди женщин можно назвать имена спринтера А. Чаловой, прыгуньи в высоту З.Куч, Г. Журавлевой и Н. Артемчук, метательницы Г. Быковой, многоборки В. Бевзюк.

Эти спортсмены и являются непосредственными «виновниками» тех успехов, которые были достигнуты на матче. Результаты прошлогодних соревнований были улучшены у мужчин в 14 и у женщин в 7 видах. Показано было 11 результатов, превышающих нормативы мастера спорта (2 в 1962 г.). В. Бевзюк (Таджикистан), набравшая в пятиборье 4518 очков и Г. Кутянин (Узбекистан), прыгнувший

на 2,00, впервые выполнили мастерский норматив. В ходе соревнований было улучшено 11 республиканских рекордов.

Пожалуй, наиболее успешно участники матча выступали в прыжках в высоту. Четверем девушкам удалось преодолеть высоту 1,65. А. Беляев (Таджикистан) установил личный рекорд, показав результат 2,05. Именинниками на соревнованиях были и метатели копья. Г. Подлазов (Узбекистан), послав снаряд на 74,63, и Л. Сабловскис (Туркмения), достигнув 73,35, в заочном поединке сумели опередить победителей московского матча В. Кузнецова (74,10) и В. Черченко (73,26). Лишь незначительно уступил победителю метания молота в Москве Г. Кондрашеву (64,70) узбекский метатель Э. Андрис (64,20), уже несколько раз в этом году имевший результаты за 64 м.

Анализируя итоги ташкентских соревнований, мы прежде всего должны иметь в виду, что в августе легкоатлетам Средней Азии придется защищать честь своих республик на финальных соревнованиях Спартакиады в Москве. Готовы ли они к этим жарким боям на беговых дорожках и секторах стадиона в Лужниках? Прежде чем ответить на этот вопрос, следует вспомнить, что зачет на III Спартакиаде будет проводиться по I разряду Единой Всесоюзной спортивной классификации.

В Ташкенте, где соревнования проходили в основном по программе Спартакиады, выступали 33 мастера спорта, но лишь 9 из них смогли подтвердить свое высокое звание, 235 остальных участников, имеющих, кстати, классификационные билеты I разряда, показали только 97 перворазрядных результатов. Этого, конечно, недостаточно, чтобы успешно выступить на Спартакиаде. Однако надо иметь в виду, что матч в Ташкенте состоялся в начале сезона, когда не все его участники обрели спортивную форму, к тому же многие спортсмены были близки к выполнению нормативов I разряда. Так, например, у мужчин в беге на 100 м четверым спортсменам не хватило для этого десятой доли секунды. Подобная же картина была и в беге на 200 м и в прыжках в длину, где двум участникам не доставало 1 см до 7-метрового рубежа. Таким образом, можно надеяться, что в Москве мы увидим в командах более подготовленных атлетов, способных показать зачетные результаты.

Обратимся к отдельным командам. Наиболее сильными снова оказались легкоатлеты Казахстана. В этом году в третий раз представители этой республики стали победителями матча (восемь раз побеждала команда Узбекистана). Успеху способствовало то, что в республике сложился дружный коллектив тренеров, каждый из которых имеет четкий профиль своей работы. Если В. Суслов тренирует бегунов на средние дистанции, то Е. Кадьякин занимается со стайерами, В. Гржибовский готовит прыгунов, Ю. Жиров — барьеристов, Р. Чарыев — метателей, В. Карунина — женщин-спринтеров и т. д. Подобная специализация оправдала себя.

В составе команды выступало 10 мастеров спорта, и в том числе один из сильнейших бегунов страны на средние дистанции В. Савинков. На соревнованиях в Ташкенте казахстанцы имели 34 результата I разряда и 1 результат мастера спорта. К сожалению, по 2 зачетных участника команда сумела выставить лишь в 11 видах. В 13 видах про-



Новый рекорд Узбекистана в беге на 800 м установила Тамара Неровная

граммы было показано по одному зачетному результату и в 8 видах стояли злополучные нули. Это бег на 5000 м, прыжки в длину, метание копья, десятиборье и ходьба на 20 км у мужчин, бег на 80 м с барьерами, прыжки в длину и метание копья у женщин.

Отрадно, что команда Казахстана была, пожалуй, самой молодой на матче. Хорошо выступали на матче в составе сборной талантливая молодая барьеристка Т. Ильина, выполнивший I разряд в беге на 400 м с барьерами А. Казаков, занявшая 1-е место в беге на 200 м В. Конькова. В некоторых видах тренеры Казахстана могли позволить себе такую «роскошь», как выбор лучших участников. На весеннем первенстве республики, которое состоялось незадолго до матча, было достигнуто 2 результата мастера спорта и 46 результатов I разряда. В прыжках с шестом, например, I разряд выполнили 6 человек.

Хозяева поля уже третий год подряд проигрывают матч. Однако если в прошлом году разница в очках между ними и представителями Казахстана достигала 136 очков, то теперь она уменьшилась до 32 очков. В прошлом году узбекские спортсмены показали лишь 24 результата I разряда, а в этом году — 27 и 5 результатов мастера спорта. Тренеры В. Барышев, А. Винк, Н. Быков, А. Григоренко, В. Бердюкин сумели подготовить значительную группу перворазрядников. Так, воспитанники Барышева уверенно выполняют норматив I разряда в прыжках в длину и тройном прыжке. Хорошо выступают ученики Ю. Шоломицкого. Выполнивший на матче впервые норматив мастера спорта по прыжкам в высоту Г. Кутянин пришел в ДСШ к Шоломицкому болезненным и слабым подростком и за сравнительно короткий срок стал сильным и здоровым юношей и отличным спортсменом. Много сделал для того, чтобы подготовить Кутянина, и известный в прошлом прыгун В. Портнов, работающий сейчас преподавателем института физкультуры.

Новый рекорд Узбекистана, несмотря на дождливую погоду, во второй день матча установила в бе-

ге на 800 м Т. Неровная — 2.11,4. Мастерские нормативы в прыжках в высоту выполнили О. Левоненко и В. Лебединская (Баллод). К сожалению, чрезвычайно слабо выступили на матче узбекские бегуны на средние и длинные дистанции. В беге на 800, 1500, 5000 и 20 000 м они не показали ни одного перворазрядного результата. Много слабых мест и в женской команде, особенно это относится к таким видам, как метание копья и диска, прыжки в длину и бег на 80 м с барьерами.

Глядя на прыжки с шестом мастера спорта И. Чувиллина, можно было наглядно убедиться в том, что фибергласовый шест дает преимущество только тем, кто умеет с ним обращаться. Зимней тренировки с новым шестом для Чувиллина оказалось недостаточным, и он победил с посредственным результатом 4,20.

На 3-е место с самого начала матча претендовала команда Киргизской ССР, и для этого у нее были основания. В составе команды выступали: такой разносторонний бегун, как обладатель рекордов республики на дистанции от 1500 до 10 000 м Л. Иванов, мастер спорта А. Вогуль, Ю. Нелюбов, Л. Черенева, Н. Артемчук. Однако в итоге матча спортсмены Киргизии показали только 14 перворазрядных результатов, 1 результат мастера спорта и оказались четвертыми, проиграв команде Таджикской ССР (15 результатов I разряда и 3 — мастера спорта). Своими успехами таджикские спортсмены в значительной степени обязаны прыгунам в высоту А. Беляеву и И. Каторгину, преодолевшим мастерский рубеж, супругам В. и В. Беззюк, хорошо выступившим в многоборье, и победителям матча Л. Саликовой (400 м), Ю. Хмелькову (200 м) и А. Арапенко (400 м с барьерами).

Тренерам Киргизии и Таджикистана В. Полубабкину, П. Селезневу, В. Александрову и другим придется приложить немало сил для того, чтобы на Спартакиаде народов СССР их команды были подготовлены лучше, нежели это было на матче в Ташкенте.

Легкоатлеты Туркменской ССР по традиции замкнули итоговую таблицу матча. Пока это не команда, а несколько одаренных спортсменов, которые, однако, сумели занять ряд первых и вторых мест. Победителем в толкании ядра стал А. Алиев (16,49), первым на 10 000 м был П. Потехин (30.37,0), лучший результат в беге на 400 м имел А. Воронов (48,2). Однако без коллектива они ничего не могли сделать в командном зачете. В итоге — всего 7 результатов I разряда и последнее место.

Матч в Ташкенте позволил увидеть недостатки в развитии легкоатлетического спорта в республиках Средней Азии и Казахстане. Главный из них — слабое привлечение молодежи, особенно коренной национальности, к занятиям бегом, прыжками и метаниями. Вот причина того, что в составе сборных команд еще мало молодежи, что в списки 10 сильнейших юных легкоатлетов страны за 1962 г. вошли только десять представителей республик.

Во многих видах программы матча победителями стали «знакомые все лица». Только в некоторых видах они поменялись местами. Так, если в матче прошлого года в беге на 100 м первые три места заняли И. Мер, Г. Косанов и В. Петров, то теперь первым был Косанов, вторым Петров, а Мер с 1-го места передвинулся на 3-е. Подобная же смена «слагаемых» произошла и в беге на 400 м, где И. Мер, В. Ситников и А. Воронов также лишь поменялись местами.

Косвенным свидетельством недостаточного прихода молодежи в сборные команды являются и рекорды многолетней давности. Так, с 30-х годов значится в таблице рекордов Туркмении результат С. Ляхова в метании диска — 50,41!

Второй большой недостаток заключается в том, что легкоатлетический спорт развивается главным образом в республиканских центрах — Ташкенте, Алма-Ате, Душанбе, Ашхабаде, Фрунзе. Но и в этих городах не всегда есть условия для занятий, особенно в зимнее время.

Мы понимаем, что тренерам, работающим в условиях Средней Азии и Казахстана, приходится не-

легко. Мало еще здесь стадионов, беговых дорожек, спортивных залов. Большим препятствием являются огромные расстояния, которые отделяют подчас один город от другого. В летнее время мешает заниматься иссушающая жара.

Но эти трудности преодолимы. Подготовка к Спартакиаде народов СССР всколыхнула молодежь, пробудила у нее интерес к спорту, и в частности к легкой атлетике. В этом залог успеха сборных команд республик Средней Азии и Казахстана на финальных соревнованиях III Спартакиады народов СССР.

В. ТЕННОВ

ХОРОШИЙ СТАРТ

НАКАНУНЕ традиционного матча легкоатлетов трех Прибалтийских советских республик старшие тренеры команд дали интервью корреспонденту рижской «вечерки» газеты «Ригас балсс». Разговор шел не только о шансах на предстоящей встрече, но и о том, как коллективы республик намереваются выступить в финальных соревнованиях III Спартакиады народов СССР. Высказывания заслуживают того, чтобы их процитировать.

Тренер литовской команды, победительницы матча 1962 г., А. Карпавичус сказал: «Мы были в сильном составе. Отсутствует лишь А. Ваупшас, серьезно повредивший ногу. Главную нашу силу представляют мужчины. Женская легкая атлетика у нас сейчас переживает небольшой кризис. В Риге мы надеемся добиться рекордов. Особенно «воинственно» настроены Орантас и Алексюнас, которые будут бороться за победу в беге на 3000 м с препятствиями. В Москве мы постараемся удержать завоеванные позиции — 6-е место».

Иначе звучало выступление эстонского тренера Ф. Куду: «В Ригу мы приехали без 18 спортсменов основного состава. Пятеро из них, в том числе Юркатамм и Паама, гостят в Финляндии. К тому же у студентов сейчас сессия, и они не в лучшей спортивной форме. Однако будем оспаривать первенство. Мы тоже опираемся главным образом на мужчин. Если беговая дорожка и секторы будут хорошо подготовлены, можно ждать рекордов. В Москве мы, несомненно, выступим лучше. В 1959 г. мы вышли на 7-е место, а в нынешнем году думаем продвинуться несколько вперед».

Несомненный интерес представляло заявление тренера команды Латвии В. Ананина. «В легкоатлетическом спорте рес-

публики наблюдается подъем. Нынешней весной уже достигнуты четыре результата мастера спорта и 199 I разряда. Особенно сильной является женская команда. В данных соревнованиях из-за травмы не смогут участвовать Аузиня, Левицка, Иклав и Русинов. Надеемся на второе место. Литовцев будет трудно превзойти. Можно ждать новых рекордов республики в беге на 100 м у женщин, в беге на 80 м с барьерами, в прыжках в длину у женщин и в женской эстафете 4 × 100 м, а также в беге на 1500 м, в тройном прыжке, в прыжках с шестом и метании диска у мужчин. В Москве мы не окажемся ниже 8-го места».

Старшие тренеры команд в общем правильно оценили свои шансы и шансы соперников, однако не обошлось без сюрпризов. Первым и, пожалуй, наиболее неожиданным оказался натиск спортсменов Эстонии. Добившись успеха в первом виде — метании молота, они вскоре стали лидерами и были ими до конца состязания, пропустив вперед команду Латвии лишь в самом финале.

В чем же заключалась основа такого неожиданного успеха? Ясность внес старший тренер сборной команды Ф. Куду. Тренерский совет республики принял действенные меры к развитию легкоатлетического спорта среди молодежи районов республики, где до последнего времени легкоатлеты насчитывались единицами. Это дало свои первые плоды. Выявлены юноши и девушки, могущие уже сейчас быть кандидатами в сборную команду. На матче не без успеха выступила Лайне Эрик, молодая спортсменка из Вильянди. У нее пока еще недостаточно мастерства, но боевой задор и отличная физическая подготовленность дают основания видеть в ней отличную

бегунью на 800 м. Появились резервы и в других видах, а это уже гарантия того, что команда республики сможет неплохо выступить на Спартакиаде народов СССР в Москве. Уже сейчас способны достигнуть высоких результатов П. Юрлау и М. Нурме на дистанции 400 м, П. Варрак на 800 м, А. Нурмекиви на 5000 м, Э. Аккель в прыжках в длину, В. Пильдсам в метании копья. Однако матч показал, что женский состав в сборной команде Эстонии подготовлен еще очень слабо, и в ряде видов — спринт, прыжки, метания — нет вторых зачетных участниц.

В матче встреч легкоатлетов Прибалтийских республик за последние годы создалась неписаная традиция — побеждает команда той республики, на территории которой проводится матч. Так было в 1961 г. в Эстонии, в прошлом году в Литве и на этот раз в Латвии. Конечно, прежде всего здесь дело в подготовке команд. Хотя у латышей и не участвовал ряд известных атлетов, но победу им принесла довольно сильная женская команда, возглавляемая Р. Лаце. Восемь первых мест и семь вторых — таков итог выступления легкоатлетов Латвии. Внесли свою долю в победу и мужчины. Мастерских результатов впервые добились молодые атлеты. Десятиборец Адольф Трулис набрал 6967 очков. Его результаты в отдельных видах (100 м — 11,3; длина — 6,99; ядро — 12,79; высота 1,81; 400 м — 51,4; 110 м с/б — 16,3; диск 41,46; шест — 3,90; копье — 62,43; 1500 м — 4,29,0) подсказывают молодому спортсмену, над чем ему нужно работать в области техники в первую очередь. У Трулиса есть резервы во многих видах, и он может еще в этом году набрать более 7000 очков.

Вторым новым мастером стал

Виллис Бернхард. С результатом 2,00 он добился победы над своим товарищем по команде Ю. Зиединьшем, который упорно не хочет перейти с «волны» на перекидной, теряя на этом в результате по меньшей мере 5 см. В хорошей форме Н. Преображенский, установивший новый рекорд республики в тройном прыжке — 15,78. Рекорд в беге на 5000 м улучшил Ф. Струнцис, показавший 14.19,6. Красивую победу в беге на 1500 м одержал способный М. Гайлис — 3.50,2. В этом ему оказал немалую помощь товарищ по команде А. Томс, проигравший победителю на финише 0,2 сек.

Слабо подготовленными оказались у латышей спринтеры и метатели (во всех видах за исключением копья). Очевидно, помимо недостатков в методике подготовки, дают себя знать и последствия порочной практики развития легкой атлетики преимущественно в столице республики. Мужской коллектив латышей имел в своем активе лишь по 6 первых и вторых мест и 5 третьих, в то время, как у эстонцев их было соответственно 8, 10 и 10.

Неплохо выступил мужской коллектив Литвы. 9 первых мест, 7 вторых и 8 — третьих говорят о спортивных показателях, но все-таки от литовцев в этом матче можно было ожидать большего. Сказалась неровная подготовка команды. Наряду с неплохими бегунами на длинные дистанции мы видели слабых средневиков. С отличными стипльчезистами ни в какое сравнение не могли идти барьеристы. Точно так же заметным был контраст между выступлениями литовских дискоболлов и толкателей ядра, метателей копья и молота. Невысоким оказалось мастерство спортсменов, которые лишь в пятиборье сумели занять 1-е и 3-е места, довольствуясь в большинстве остальных видов четвертыми и пятыми.

Наибольшее впечатление произвели на зрителей К. Орентас и А. Алексеюнас. Они в отличном темпе провели бег на 3000 м с препятствиями, показав мастерские результаты 8.43,8 и 8.44,8. Оба атлета имеют большой резерв для улучшения своих достижений, который кроется в первую очередь в более рациональном преодолении препятствий. Стартуя на следующий день на 5000 м, оба бегуна вновь продемонстрировали свое превосходство над соперниками и показали достаточно хорошее для начала сезона время. Победив в беге с

препятствиями и на 5000 м, Орентас стал двукратным рекордсменом республики.

С завидной энергией боролся за высокий результат А. Черняускас, сейчас лучший десятиборец Литвы. Он впервые выполнил норматив мастера спорта, набрав 6881 очко, и занял 2-е место. Заметим, кстати, что фаворит состязания многоборцев эстонец Р. Аун до прыжков с шестом был впереди более чем на 200 очков. Однако его подвела самоуверенность: сделал небрежно три попытки на высоте... 3 метра, Аун трижды сбил планку и получил в этом виде ноль. В итоге он занял 3-е место, чем подвел свой коллектив.

Не радует «стабилизация» результатов литовских дискоболлов. Ярас, Балтушникас сейчас метают в пределах 52—55 м, тогда как по своим физическим данным и технической подготовленности они способны к более высоким достижениям.

Борьба за командное первенство шла на редкость упорно. Соотношение очков все время менялось и это повышало ответственность каждого спортсмена за свое выступление. В соревнованиях были улучшены ряд рекордов всех трех республик. Участники показали 13 результатов мастера спорта, 140 I разряда и 112 II разряда. Достижению высоких результатов способствовало отличное качество дорожки и секторов стадиона «Динамо», подготовленных Г. Страупе. Мужчины превыполнили достижения победителей предыдущего матча в 19 видах и показали результаты слабее в беге на 1500 м, 110 м с/б и в толкании ядра, женщины добились более высоких показателей в 9 видах и хуже выступили в прыжках в длину, в метании диска и в толкании ядра.

Подводя итоги первому в этом году крупному соревнованию легкоатлетов прибалтийских республик, можно сказать, что старт они взяли хороший. Нужно добиться, чтобы и финиш на Спартакиаде был не хуже.

Любители легкой атлетики попробовали сравнить достижения команд прибалтийских республик с достижениями их недавних соперников — легкоатлетов Белоруссии. Белоруссы, как известно, в этом году вторично выступали в сильнейшей группе. Сопоставление результатов показало, что они, участвуя в рижском матче, выглядели бы далеко не лучшим образом. Спортсмены Прибалтики имели более высокие результаты, чем белоруссы на матче в

Москве в 19 видах из 23, входящих в программу состязания мужчин.

Сейчас еще нет оснований для категорических утверждений о том, какое место на III Спартакиаде займут легкоатлеты той или другой республики. Однако ясно одно, что борьба будет упорной, как никогда. Понятен тот боевой дух, с которым расставались друг с другом в Риге победители и побежденные. «Мы еще встретимся на Спартакиаде, — говорили, покидая Ригу, спортсмены, — и тогда увидим, кто из нас сильнее».

*
* *

Несмотря на то, что каждый раз традиционная встреча между сборными командами Прибалтийских республик происходит в другом городе и республике, условия для соревнующихся остаются примерно одинаковыми. Иное дело сроки проведения матчей — они точно не определены. Это обстоятельство в известной степени дезорганизует работу по легкой атлетике в Латвии, Литве и Эстонии.

Как же быть? В Риге представители республиканских федераций высказали пожелание, чтобы встречи проходили после весенней сессии в учебных заведениях, т. е. в 20-х числах июня. Вопрос этот заслуживает обсуждения на Всесоюзной федерации.

Б. КОСВИНЦЕВ

Финиширует А. Жидонис



ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА!

Некоторым читателям «Легкой атлетики» не удалось своевременно продлить или вновь оформить подписку на наш журнал на второе полугодие 1963 года. Советуем вам, друзья, в июле зайти в ближайшее почтовое отделение или пункт подписки «Союзпечати» и возобновить подписку до конца года на наш журнал.

Подписка на «Легкую атлетику» принимается всеми 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 4 месяца — 1 руб. 20 коп., на 3 месяца — 90 коп.

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЧЕЙ

МОСКВА, 18—19 МАЯ. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТАДИОН ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА

Первый день. Женщины. 100 м. Г. Попова (Л) 11,6; М. Иткина (БССР) 11,7; В. Крпкина (УССР) 12,0; 4-6. Е. Белякова (УССР), Г. Гайда и Г. Чвилева (обе М) 12,1. 400 м. В. Муханова 56,3; Т. Дмитриева (обе М) 56,5; А. Сухановская (РСФСР) 56,6; Г. Марочкина 57,0; Н. Шендик (обе УССР) 57,2; М. Иванова (Л) 57,4. 80 м с/б. Р. Кошелева (РСФСР) 10,9; Н. Кулькова 11,0; А. Чернышева (обе Л) 11,2. Высота. Т. Ченчик (М) 1,73; Т. Носкова (РСФСР) 1,70; Л. Алексеенко (УССР) 1,65; К. Пушкарева (М) 1,65; З. Мельник (УССР) 1,65. Диск. Т. Пресс (Л) 59,29 (новый рекорд мира); А. Елькина (УССР) 54,17; А. Золотухина (Л) 51,31; А. Иванова (М) 50,27; Л. Яковцева (УССР) 50,20; Л. Муравьева (М) 49,40; В. Карпова (РСФСР) 49,33.

Мужчины. 100 м. Э. Озолин (Л) 10,4. 400 м. В. Архипчук (УССР) 47,5; В. Бычков (М) 47,6; В. Кошачков (Л) 47,8. 1500 м. В. Караулов (М) 3,47,8; И. Белицкий (УССР) 3,48,0; В. Цимбалюк (Л) 3,50,0; С. Симбирев (М) 3,50,1. 10 000 м. Б. Ефимов (УССР) 29,15,0; Ф. Хузин 29,26,0; И. Муцинкин (оба РСФСР) 29,41,8; Е. Степанов (М) 29,58,2; В. Медведев (БССР) 29,58,6; К. Воробьев (Л) 30,04,0. 110 м с/б. 1-2. А. Михайлов (Л) и В. Чистяков (М) 14,1; Н. Березуцкий (Л) 14,4. 3000 м с/п. Л. Народицкий (М) 8,43,8; Н. Соколов (РСФСР) 8,44,0; Э. Осипов (М) 8,44,2; А. Пьяных 8,46,4; В. Евдокимов (оба Л) 8,48,8; Э. Сыромолотов (УССР) 8,48,8. Ходьба. 20 км. В. Хролович (БССР) 1:35,23,0. Шест. В. Чугунов (Л) 4,30. Тройной. А. Золотарев (РСФСР) 16,60; О. Федосеев (М) 16,30; В. Креер (РСФСР) 16,11; А. Алябьев (УССР) 16,07; Р. Зотко (М) 15,86; Д. Ефремов (УССР) 15,26. Копье. Вл. Кузнецов (М) 74,10; В. Черченко (Л) 73,26; В. Пыбуленко (УССР) 72,84. Молот. Г. Кондрашов (РСФСР) 64,70; В. Руденков 64,36; Ю. Бакаринов (оба М) 63,70; Р. Клим 63,32; А. Балтовский (оба БССР) 62,82; Ю. Никулин (Л) 61,81.

Второй день. Женщины. 200 м. М. Иткина 24,3; Т. Щелканова (Л) 24,4; Г. Попова 24,6. 800 м. В. Муханова (М) 2,08,6; З. Скобцова (РСФСР) 2,08,8; Т. Бабинцева (Л) 2,10,0; А. Рубан (РСФСР) 2,10,6; Л. Гуревич (УССР) 2,11,0; Т. Дмитриева (М) 2,11,6. Эстафета 4×100 м. Москва (Г. Чвилева, Н. Галкина, Т. Талышева, Г. Гайда) 49,9; Ленинград 46,9; РСФСР 47,6; БССР 47,6; УССР 47,8. Длина. Т. Щелканова 6,33; Т. Коцарь (УССР) 6,22; Т. Талышева 6,05. Ядро. Т. Пресс 16,69; Л. Жданова (РСФСР) 15,68; Г. Зыбина (Л) 15,58; И. Пресс (М) 15,18. Копье. Э. Озолина (Л) 58,67; Е. Горчакова (М) 50,59; А. Шастико (Л) 49,71. Пятиборье. О. Кардаш (Л) 4540 (11,7-14,00-1,58-5,77-27,0); Л. Ляхова 4519 (12,1-12,23-1,67-5,95-26,8); М. Годубева (обе РСФСР) 4454 (11,5-12,42-1,58-5,81-27,3); Н. Гаврилова (Л) 4397 (11,9-12,58-1,61-5,40-26,6); А. Карташова 4385 (11,6-12,10-1,61-5,40-26,9); В. Шапкина (обе УССР) 4360 (12,1-13,88-1,55-5,61-27,6).

Мужчины. 200 м. В. Кошачков 21,6; Э. Озолин 21,7; С. Прохоровский (М) 21,8. 800 м. В. Бульшев (Л) 1,51,4; А. Кривошеев (УССР) 1,51,9; О. Попков (М) 1,52,2. 5000 м. Ю. Никитин (РСФСР) 14,01,8; Ю. Тюрин (М) 14,08,0; Ю. Захаров (Л) 14,14,4; В. Труфанов 14,15,0; Л. Мисик (оба УССР) 14,18,2. 20 км. Ю. Попов (Л) 1:03,46,8. 200 м с/б. В. Анисимов 23,7; В. Козырец (оба УССР) 24,1; 3-4. А. Михайлов и Ю. Петров (РСФСР) 24,2. 400 м с/б. В. Анисимов 51,8; В. Криунов (РСФСР) 52,1; В. Богатов (М) 52,7. Эстафеты. 4×100 м. РСФСР (В. Гревцов, А. Машко, И. Суворов, Г. Богородский) 41,3; Москва 41,5; Ленинград 41,9; БССР 44,7; УССР — дисквалифицирована за передачу вне зоны. 4×400 м. УССР (К. Грачев, А. Кривошеев, В. Привин, В. Архип-

чук) 3,14,7; Москва 3,12,8; Ленинград 3,13,6; БССР 3,14,2; РСФСР 3,16,2. Высота. В. Брумель 2,15; И. Кашкаров (оба М) 2,05; А. Хмарский, Н. Вальчук (оба УССР) 2,05; В. Большов (РСФСР) 2,05; Р. Крашенинников (БССР) 2,00. Длина. Л. Барковский (УССР) 7,68; Д. Бондаренко (Л) 7,53; В. Демиденко (М) 7,48; Э. Габор (УССР) 7,47. Ядро. В. Липсник (Л) 18,04; Н. Карасев (М) 17,89; В. Георгиев (Л) 17,80; В. Березуцкий (УССР) 16,71; П. Ситников (М) 16,54. Диск. В. Трусенева (Л) 55,65; В. Ковтун (УССР) 54,81; В. Ляхов (РСФСР) 53,68; К. Буханцов (М) 52,91. Десятиборье. А. Овсенко (М) 7412 (11,4-6,71-13,01-1,95-52,8-15,8-42,37-4,40-64,33-4,30,6); И. Гребенчиков (Л) 6665 (11,6-6,71-13,78-1,85-53,0-15,6-36,97-3,80-57,47-4,30,8); А. Ушаков (М) 6465 (11,1-7,04-12,75-1,90-50,7-17,1-37,83-3,40-49,32-4,32,4); Э. Орчиев (Л) 6458 (11,3-7,02-14,02-1,65-53,1-16,5-42,16-3,70-58,34-4,45,6); С. Шелков (РСФСР) 6251 (11,4-6,18-13,83-1,75-52,8-16,9-40,60-3,40-61,40-4,41,0); И. Адамович (БССР) 6022 (11,8-6,54-13,22-1,70-53,5-16,6-43,45-3,60-56,96-4,51,2).

Командное первенство. Москва 504; Ленинград, 482,5; УССР 398; РСФСР 376; БССР 202,5.

БАКУ, 18—19 МАЯ. РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СТАДИОН ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА

Первый день. Женщины. 100 м. З. Алескерова (Аз) 12,0. 400 м. Г. Зражевская (Г) 59,4. 80 м с/б. Л. Иевлева (Л) 11,1; В. Острик (Аз) 11,2. Высота. С. Лавренюк (Аз) 1,60. Диск. Л. Тугуши (Г) 52,22.

Мужчины. 100 м. Ю. Кашев (Молд) 10,7. 400 м. Т. Вахтадзе (Гр) 49,7. 1500 м. Н. Филыгин (Аз) 3,53,5. 10 000 м. Ю. Михальченко (Гр) 31,36,4. 110 м с/б. Б. Пиццулин (Аз) 15,1. 3000 м с/п. А. Шадрин (Аз) 9,13,4. Ходьба. 20 км. Н. Лебедев (Аз) 1:32,39,0. Шест. А. Гамаль (Молд) 4,30. Тройной. А. Деметьев (Аз) 16,09; В. Чхеидзе (Гр) 15,23. Диск. Г. Гудашвили (Гр) 52,70. Молот. В. Татаринцев (Аз) 63,68.

Второй день. Женщины. 200 м. В. Масловская 24,8. 800 м. Г. Зражевская 2,19,9. Эстафета 4×100 м. Азербайджан (В. Острик, Л. Еременко, Ф. Касумова, З. Алескерова) 48,4; Грузия 49,3; Армения 51,7.

Мужчины. 200 м. Э. Григорян (Гр) 22,3. 800 м. С. Сергенчук (Молд) 1,54,0. 5000 м. В. Ружин (Гр) 14,42,6. 20 км. А. Суринов (Аз) 1:06,42,2. 200 м с/б. В. Маршев (Аз) 24,9. 400 м с/б. В. Маршев 53,6. Эстафеты. 4×100 м. Грузия (Э. Ломтадзе, В. Авидзба, Р. Джарашнели, А. Бедукадзе) 42,5; Азербайджан 42,9; Молдавия 43,1; Армения 43,7. 4×400 м. Грузия (Т. Вахтадзе, Д. Схулурия, Ш. Нагорный, А. Собакян) 3,21,1; Азербайджан 3,23,1; Армения 3,26,4; Молдавия 3,28,0. Высота. Р. Шавлакадзе 2,05; Т. Мдивани (оба Гр) 2,05; В. Келлер (Молд) 1,95. Длина. А. Аюпджанов (Аз) 7,24. Ядро. Т. Мичуришвили (Гр) 16,73. Копье. К. Гордзешавили (Гр) 72,30. Десятиборье. Ю. Дьячков 7118 (11,2; 6,85; 14,18; 1,85; 50,8; 15,1; 42,34; 4,15; 53,60; 5,04,2); О. Холодок (оба Гр) 6347 (11,4; 6,98; 13,20; 1,75; 52,2; 40,33; 3,80; 54,95; 5,15,2); Р. Пшегочкис (Аз) 6180 (11,1; 6,80; 13,38; 1,75; 52,8; 16,5; 38,39; 3,80; 54,10; 5,15,2).

Командное первенство. Грузия 450,5; Азербайджан 429,5; Молдавия 226,5; Армения 157,5.

ТАШКЕНТ, 18—19 МАЯ. СТАДИОН «ПАХТАКОР»

Первый день. Женщины. 100 м. Р. Беккер (Каз) 12,2. 400 м. Л. Саликова 56,7; А. Перепелкина (обе Тадж) 57,3; Л. Фалеева (Каз) 57,6; С. Павлова (Узб) 57,7;

(Продолжение на стр. 16)

ЛАГЕРЬ НА ДОНУ

Детская спортивная школа завода «Ростсельмаш» существует более десяти лет, но только за последние три года стала соперничать с лучшими ДСШ Ростова-на-Дону. Начиная с 1960 г. легкоатлеты школы неизменно занимают второе место на городских соревнованиях, уступая первенство только команде ДСШ № 1 (гороно).

Раньше в школе было несколько малочисленных отделений по различным видам спорта, и это не позволяло добиться успеха в подготовке учащихся. В конце концов было решено специализировать школу, выбрав главным направлением работу по легкой атлетике. Перед директором школы Любовью Сергеевной Воробьевой встали многие вопросы: как комплектовать учебные группы, где заниматься, кого из тренеров привлечь к работе в школе?

Завод «Ростсельмаш» расположен на окраине города, а школы, откуда должны были поступать в ДСШ дети, находятся сравнительно далеко от заводского стадиона и друг от друга. К тому же учащиеся имели весьма поверхностное представление о легкой атлетике.

Начали с того, что осенью 1959 г. провели простейшие соревнования между коллективами всех школ района, в которых участвовали ребята, прежде никогда в легкоатлетических состязаниях не выступавшие. Для победителей был установлен переходящий приз. Эти соревнования, которые теперь стали традиционными, привлекли многих школьников. Новички пробовали здесь силы в беге, прыжках и метаниях, а кое-кто просто хотел узнать, что такое легкая атлетика. Часть детей, выступивших в этих соревнованиях, была принята затем в ДСШ.

Было решено почаще бывать в общеобразовательных школах. И не только для того, чтобы отбирать в ДСШ способных ребят, но и для того, чтобы помочь учителям физической культуры наладить занятия по легкой атлетике. С этой целью каждый тренер ДСШ был прикреплен к определенной группе школ. Одновременно был проведен семинар для учителей, где тренеры ДСШ познакомили их с передовыми методами обучения детей легко-

атлетическим упражнениям. Надо сказать, что тесная связь с общеобразовательными школами с тех пор стала одним из основных принципов работы ДСШ «Ростсельмаш» и полностью оправдала себя. Преподаватели школ направляют в ДСШ наиболее одаренных учащихся. Улучшилась и постановка работы по легкой атлетике на школьных уроках.

В 1960 г. стадион завода «Ростсельмаш» в связи с проведением всесоюзной спартакиады коллективов физической культуры был отремонтирован. Были переоборудованы спортивные площадки и построены новые, приведены в порядок беговые дорожки и секторы, приобретен недостающий инвентарь (барьеры, копья, шесты, снаряды для метаний и т. п.).

Вот тогда и возникла мысль о том, чтобы ребята не разъезжались на лето, а остались в спортивном лагере ДСШ, где можно хорошо отдохнуть и под руководством тренеров продолжать заниматься легкой атлетикой. Директор ДСШ Л. С. Воробьева обратилась в завком завода, в ведении которого находится школа, чтобы добиться помощи в этом важном деле.

— У нас есть кадры преподавателей, есть хорошие ребята, настоящему полюболюбившие легкую атлетикой, появились первые результаты. Нельзя прекращать работу летом, когда особенно важно продолжать занятия. Нужен лагерь, здесь, в городе. Мы уже и место присмотрели на левом берегу Дона.

Нельзя сказать, что это предложение сразу получило на заводе полную поддержку. Пришлось, как говорится, много «повоевать», чтобы заводские организации оказали необходимую помощь. Но все-таки лагерь был создан.

Расположенный на песчаном берегу Дона, спортивный лагерь не имел обжитой благоустроенной территории. Ребята жили в палатках, питание им привозили из города, секторы и дорожки, на которых они занимались, были очень примитивны. Имелись и другие недостатки, но ребята чувствовали себя превосходно. Несмотря на близость города — нужно только перейти по мосту через Дон, и ты дома, — на дисциплину жаловаться не приходилось; никто ни разу из лагеря са-

мовольно не ушел. Лагерь жил своей интересной жизнью.

В лагерном распорядке дня немало времени отводилось учебно-тренировочным занятиям. Где как не здесь, на воздухе, можно отработать детали техники, освоившей зимой! На дорожке, пусть самой простейшей, можно брать старты, бегать короткие отрезки, выполнять специальные упражнения спринтера и барьериста, совершенствоваться в передаче эстафеты. Бег по песчаному берегу развивает силу мышц ног и выносливость, бросание камешков помогает освоить технику метания не только копья, но и диска и толкания ядра. Нередко в лагере устраивались соревнования, где ребята могли помериться силами, показать свое мастерство.

Часто с рюкзаками за плечами всем лагерем отправлялись в поход. Нередко устраивали экскурсии в город, смотрели новые кинофильмы. Хватало времени и покататься, позагорать, поиграть в футбол или в ручной мяч, покататься на лодке, поудить рыбу. Любители могли почитать книгу, поиграть в шахматы. А по вечерам — концерты самодельности, в которых мог выступать каждый.

Проведенная работа принесла свои плоды. Спортивные показатели воспитанников ДСШ заметно выросли. Если в 1959 г. разрядные нормативы для взрослых были под силу всего трем учащимся, то в 1961 г. один ученик ДСШ выполнил норму I, четверо — II и 21 — III разрядов, а в 1962 г. шестеро учащихся выполнили норму II и 22 — III разрядов.

Учащиеся заботятся о своем стадионе. При их непосредственном участии под трибунами была построена отличная зимняя беговая дорожка, а затем оборудовано специальное помещение для занятий. Ребята помогают работникам стадиона содержать в порядке беговые дорожки и секторы, зимой расчищают от снега спортивные площадки.

Организация ДСШ на заводе — нужное и полезное дело. Сегодняшние школьники завтра волеются в заводскую семью, и спортивная подготовка поможет им стать передовиками труда. Многие из них будут, может быть, защищать честь заводской команды на легкоатлетических соревнованиях и найдут дорогу в большой спорт.

В. ЛЕВЧИК

РЕКОРДЫ СОЮЗНЫХ РЕСПУБЛИК,

РСФСР

МОСКВА

Вид	Результат	Имя, фамилия, АССР, область или город, общество	Год установления	Результат	Имя, фамилия, общество	Год установления
МУЖЧИНЫ						
Бег						
100 м	10,3	А. Мацко (Смоленск, Б)	1950	10,3	В. Сухарев (Д)	1951
200 м	21,1	А. Игнатьев (Чувашская АССР, У)	1954	20,9	Б. Токарев (ЦСКА)	1955
400 м	46,8	А. Игнатьев (Чувашская АССР, У)	1953	47,0	В. Рахманов (ЦСКА)	1961
800 м	1.49,5	В. Воробьев (Свердловск, Т)	1961	1.48,1	Н. Маричев (ЦСКА)	1957
1500 м	3.42,7	Е. Момотков (Тула, Б)	1960	3.44,1	В. Окорочков (Д)	1959
5000 м	13.56,2	Б. Ефимов (Ангарск, Т)	1960	13.35,0	В. Куц (ЦСКА)	1957
10 000 м	29.02,2	Н. Пудов (Московская обл., Т. р)	1958	28.18,2	П. Болотников (С)	1962
Марафон	2:15.17,0	С. Попов (Иркутск, Л)	1958	2:19.17,8	В. Байков (ЦСКА)	1962
110 м с/б	14,0	В. Чистяков (Ростов-на-Дону, С)	1960	13,8	В. Чистяков (С)	1961
200 м с/б	22,9	Б. Криунов (Ставрополь, У)	1959	23,2	В. Руденков (ЦСКА)	1956
400 м с/б	50,7	Г. Чевычалов (Челябинск, Б)	1961	50,4	Ю. Литувев (ЦСКА)	1956
3000 м с/п	8.32,4	Н. Соколов (Вологда, Л)	1960	8.35,6	С. Ржищин (ЦСКА)	1958
4x100 м	41,0	Сборная команда республики	1962	40,8	Сборная команда города	1961
4x400 м	3.11,5	Сборная команда республики	1961	3.10,8	Сборная команда города	1962
Прыжки						
Высота	2,16	В. Большов (Грозный, Б)	1961	2,27	В. Брумель (Б)	1962
Длина	7,55	В. Запорожский (Москва, СКА)	1960	8,31	И. Тер-Ованесян (Б)	1962
Шест	4,65	Я. Красовскис (Москва, СКА)	1960	4,60	Я. Красовскис (ЦСКА)	1961
Тройной	16,71	В. Креер (Московская обл., Д)	1961	16,70	О. Федосеев (Б)	1959
Метания						
Ядро	17,68	В. Лошилов (Челябинск, Б)	1958	18,15	Н. Карасев (ЦСКА)	1962
Диск	54,44	И. Федоренко (Краснодар, Т)	1962	59,47	К. Буханцов (ЦСКА)	1962
Копье	77,82	В. Овчинник (Московская обл., Д)	1958	85,64	Вл. Кузнецов (ЦСКА)	1962
Молот	65,95	Г. Кондрашов (Челябинск, Б)	1962	68,96	В. Руденков (Д)	1961
Десятиборье	6951	Л. Лагутин (Волгоград, Б)	1960	8357	В. Кузнецов (Б)	1959
Ходьба 20 км	1:27.25,2	М. Лавров (Воронеж, Т)	1962	1:25.57,2	А. Ведяков (Д)	1959
Ходьба 50 км	4:00.49,8	М. Лавров (Воронеж, Т)	1961	4:01.39,0	Г. Климов (ЦСКА)	1961
ЖЕНЩИНЫ						
Бег						
100 м	11,5	Н. Полякова (Нальчик, С)	1959	11,6	И. Бочкарева (Д)	1954
200 м	23,9	В. Забелина (Пермь, Д)	1958	23,7	З. Сафронова (Д)	1955
400 м	55,3	Н. Пальцева (Ставрополь, Б)	1958	54,7	В. Муханова (С)	1961
800 м	2.06,4	З. Елхова (Иваново, С)	1958	2.05,0	Н. Откаленко (ЦСКА)	1955
80 м с/б	10,6	Г. Быстрова (Горький, Б)	1958	10,7	М. Голубничая (Б)	1955
4x100 м	45,9	Сборная команда республики	1958	46,1	Сборная команда города	1956
4x200 м	1.37,4	Сборная команда республики	1961	1.37,8	Сборная команда города	1956
Прыжки						
Высота	1,78	Т. Ченчик (Челябинск, Б)	1959	1,76	Г. Доля (ЦСКА)	1962
Длина	6,28	Н. Протченко (Краснодар, Б)	1958	6,24	А. Чудина (Д)	1953
Метания						
Ядро	16,19	Л. Жданова (Московская обл., С)	1959	15,74	А. Ващенко (Б)	1958
Диск	52,90	Л. Курильчик (Омск, Б)	1963	56,86	Е. Кузнецова (Т)	1960
Копье	53,80	О. Мальянцевич (Краснодар, Д)	1959	55,59	Е. Горчакова (Б)	1960
Пятиборье	4871	Г. Быстрова (Горький, Б)	1958	4750	А. Чудина (Д)	1955

В. Романовцева (Каз) 57,8. 80 м с/б. Л. Черенева (Кирг) 11,3. **Высота.** В. Лебединская 1,65; О. Левоненко (обе Узб) 1,65; З. Куд (Каз) 1,65; Н. Артемчук (Кирг) 1,65. **Диск.** Л. Шейдина (Каз) 46,95.

Мужчины. 100 м. Г. Косанов (Каз) 10,6. 400 м. А. Воронов (Туркм) 48,2. 1500 м. В. Савинков (Каз) 3.48,4. 10 000 м. Н. Потехин (Туркм) 30.37,0. 110 м с/б. В. Макеенко (Каз) 14,9. 200 м с/б. В. Макеенко 23,7; А. Арапенко (Тадж) 23,7; В. Чекмарев (Узб) 24,0. **Ходьба.** 20 км. В. Гурьянов (Тадж) 1: 34.54,0. **Шест.** И. Чуви-

лин (Узб) 4,20. **Тройной.** М. Чернов (Каз) 15,54; Г. Майборода (Узб) 15,50; М. Чернышев (Кирг) 15,34. **Копье.** Г. Подлазов (Узб) 74,63; Л. Сабловские (Туркм) 73,35. **Молот.** Э. Андрис 64,20; Н. Мулладжанов (оба Узб) 60,78.

Второй день. Женщины. 200 м. В. Конькова (Каз) 25,1. 800 м. Т. Неровная (Узб) 2.11,4; Л. Саликова 2.12,6; Э. Гутовская (Каз) 2.12,9. **Эстафета 4x100 м.** Казахская ССР (Р. Беккер, Т. Ильина, Л. Моматенко, В. Конькова) 48,3; Узбекская ССР 48,5; Таджикская ССР 50,0;

МОСКВЫ И ЛЕНИНГРАДА

ПО СОСТОЯНИЮ
НА 30 ИЮНЯ 1963 г.

ЛЕНИНГРАД

УКРАИНСКАЯ ССР

Результат	Имя, фамилия, общество	Год установления	Результат	Имя фамилия, город, общество	Год установления
-----------	------------------------	------------------	-----------	------------------------------	------------------

МУЖЧИНЫ

10,2	Э. Озолин (Б)	1962	10,2	Л. Бартенев (Киев, Б)	1960
20,9	Э. Озолин (Б)	1962	20,9	Л. Бартенев (Киев, Б)	1957
46,0	А. Игнатьев (У)	1955	46,7	В. Архипчук (Киев, СКА)	1962
1:47,4	В. Булышев (СКА)	1962	1:48,0	А. Кривошеев (Черновцы, С)	1962
3:45,8	А. Артынюк (Б)	1961	3:41,0	И. Белицкий (Одесса, СКА)	1963
13:53,0	А. Артынюк (Б)	1959	14:03,4	И. Чернявский (Киев, Кг)	1955
28:58,0	А. Артынюк (Б)	1960	29:10,6	А. Ануфриев (Киев, Б)	1955
2:17.45.2	С. Попов (А)	1959	2:21.57,0	П. Сороковых (Донецк, А)	1956
13,7	А. Михайлов (Т)	1959	14,1	Е. Буланчик (Киев, Б)	1952
22,9	А. Михайлов (Т)	1960	23,0	В. Анисимов (Киев, СКА)	1962
50,4	Ю. Литувев (СКА)	1953	50,6	В. Анисимов (Киев, СКА)	1962
8:35,8	В. Евдокимов (Д)	1962	8:31,2	Г. Таран (Киев, СКА)	1961
40,7	Сборная команда города	1961	40,5	Сборная команда республики	1958
3 11,2	Сборная команда города	1956	3:10,4	Сборная команда республики	1961
2,16	Ю. Степанов (СКА)	1957	2,18	В. Брумель (Львов, Б)	1960
7,84	Д. Бондаренко (СКА)	1961	8,04	И. Тер-Ованесян (Львов, Б)	1959
4,52	И. Фельд (Т)	1962	4,63	Г. Близначев (Харьков, Б)	1962
16,01	В. Кобелев (СКА)	1959	16,29	А. Лазаренко (Киев, Б)	1963
18,93	В. Липснис (Б)	1962	17,27	С. Трилис (Киев, С)	1962
61,64	В. Трусенев (Т)	1962	58,76	В. Компанец (Киев, СКА)	1962
84,90	Вл. Кузнецов (С)	1958	84,64	В. Цыбуленко (Киев, СКА)	1960
66,66	Ю. Никулин (СКА)	1962	66,66	Ф. Ткачев (Киев, С)	1958
7052	М. Стороженко (Д)	1963	8360	Ю. Кутенко (Львов, СКА)	1961
1:28.33,0	П. Мандраков (СКА)	1961	1:26.13,2	В. Годубничий (Сумы, С)	1959
4:07.42,0	Г. Климов (СКА)	1959	4:16.08,0	А. Серый (Донецк, А)	1958

ЖЕНЩИНЫ

11,4	Г. Попова (Б)	1959	11,3	В. Крепкина (Киев, Л)	1958
23,8	Г. Попова (Б)	1963	23,9	В. Крепкина (Киев, Л)	1958
53,9	Е. Парлюк (СКА)	1961	54,9	П. Лазарева (Одесса, Б)	1955
2:05,0	Е. Парлюк (СКА)	1960	2:04,3	Л. Лысенко (Днепропетровск, А)	1960
10,6	И. Пресс (Д)	1960	10,8	Л. Макошина (Киев, С)	1960
45,9	Сборная команда города	1961	46,4	Сборная команда республики	1958
1:38,6	Сборная команда города	1961	1:41,4	Сборная команда республики	1961
1,70	Л. Мочилина (Д)	1957	1,70	Л. Алексеенко (Одесса, Д)	1962
6,62	Т. Шелканова (Б)	1962	6,37	В. Крепкина (Киев, Л)	1960
18,55	Т. Пресс (Т)	1962	16,15	М. Кузнецова (Киев, Д)	1962
59,29	Т. Пресс (Т)	1963	54,17	А. Елькина (Запорожье, А)	1963
59,55	Э. Озолина (Б)	1960	55,48	Н. Самойлова (Киев, Б)	1954
5137	И. Пресс (Д)	1961	4548	А. Карташева (Горловка, А)	1961

команды Туркменской ССР и Киргизской ССР дисквалифицированы за нарушение правил состязаний. Длина. Т. Колесникова (Кирг) 5,77. Ядро. Л. Шейдина 14,50; В. Калугина (Узб) 14,34. Копье. О. Лузина (Каз) 44,74. Пятиборье. В. Везюк (Тадж) 4518 (11,5-13,87-1,57-5,52-26,7); Л. Кривцова (Узб) 4391 (11,5-12,26-1,51-5,54-26,2); Т. Пашкова (Каз) 4249 (11,9-11,13-1,51-5,58-26,4).

Мужчины. 200 м. Ю. Хмельков (Тадж) 22,2; Г. Косанов 22,2. 800 м. В. Савинков (Каз) 1:53,2. 5000 м. Л. Иванов (Кирг) 14:41,8. 20 км. 1-2. В. Тарасов (Кирг)

и В. Рябов (Каз) 1:05:30,0. 400 м с/б. А. Арапенко 53,9. 3000 м с/п. В. Степанов (Каз) 9:10,2. Эстафеты. 4x100 м. Казахская ССР (И. Мер, А. Кожемякин, О. Рахманов, Г. Косанов) 42,4; Таджикская ССР 42,7; Киргизская ССР 42,9; Узбекская ССР 43,4; Туркменская ССР 44,0. 4x100 м. Узбекская ССР (В. Ситников, А. Безруков, В. Чекмарев, Н. Хайдаров) 3:17,8; Казахская ССР 3:21,4; Таджикская ССР 3:24,0; Киргизская ССР 3:25,2; Туркменская ССР 3:28,4. Высота. А. Беллев 2:05; И. Каторгин (оба Тадж) 2:00; Г. Кутянин (Узб) 2:00. Длина.

БЕЛОРУССКАЯ ССР

УЗБЕКСКАЯ ССР

Вид	Результат	Имя, фамилия, город, общество	Год установления	Результат	Имя, фамилия, город или область, общество	Год установления
МУЖЧИНЫ						
Бег						
100 м	10,4	Н. Андрищенко (Минск, С)	1957	10,4	И. Монастырский (Ташкент, Д)	1958
200 м	21,5	С. Солнцев (Минск, Д)	1959	21,4	В. Ситников (Ташкент, Д)	1961
400 м	47,3	Э. Павлов (Минск, Д)	1962	47,4	В. Ситников (Ташкент, Д)	1961
800 м	1,50,0	Е. Соколов (Витебск, С)	1958	1,52,4	А. Чехонин (Ташкент, Д)	1957
1500 м	3,41,7	Е. Соколов (Витебск, С)	1957	3,49,2	А. Чехонин (Ташкент, Д)	1957
5000 м	14,17,8	Е. Соколов (Витебск, С)	1956	14,27,7	Р. Фазлякбаров (Ташкент, С)	1962
10 000 м	29,27,6	Я. Бурвис (Минск, Д)	1960	30,08,6	Р. Фазлякбаров (Ташкент, С)	1960
Марафон	2:22,23,0	Л. Фелькин (Минск, Д)	1960	2:34,15,0	Р. Фазлякбаров (Ташкент, С)	1962
110 м с/б	14,2	В. Баляхин (Брест, С)	1962	14,4	С. Попов (Ташкент, М)	1952
200 м с/б	23,6	Т. Лунев (Минск, Б)	1950	23,6	С. Попов (Ташкент, М)	1955
400 м с/б	50,5	А. Юлин (Минск, С)	1954	53,4	С. Попов (Ташкент, М)	1952
3000 м с/п	8,51,0	В. Боркин (Минск, Д)	1962	9,15,6	Т. Исмаилов (Ташкент, Б)	1956
4×100 м	41,9	Сборная команда г. Минска	1958	41,7	Сборная команда республики	1961
4×400 м	3,14,2	Сборная команда республики	1963	3,17,5	Сборная команда г. Ташкента	1960
Прыжки						
Высота	2,05	Г. Гогоберидзе (Минск, Д)	1962	2,00	Г. Кутянин (Ташкент, Д)	1963
Длина	7,57	В. Горьев (Минск, Д)	1961	7,61	Ю. Мусташкин (Ташкент, Б)	1960
Шест	4,64	В. Булатов (Минск, С)	1959	4,44	И. Чувилин (Ташкент, Л)	1960
Тройной	16,65	В. Горяев (Минск, Д)	1962	16,59	О. Ряховский (Ташкент, Б)	1958
Метания						
Ядро	17,03	В. Цериньш (Минск, Д)	1962	16,45	Н. Скориков (Ташкентская обл. Пх)	1963
Диск	51,26	М. Кривоносов (Минск, Б)	1958	50,28	В. Ломакин (Ташкент, Д)	1958
Копье	74,35	М. Тур (Брест, Л)	1959	74,63	Г. Подлазов (Ташкент, СКА)	1963
Молот	68,17	А. Балтовский (Брест, Л)	1962	65,07	Э. Андрис (Ташкент, Д)	1963
Десятиборье	6885	И. Булавкин (Витебск, С)	1962	6229	Е. Дудин (Сурхан-Дарья, Д)	1963
Ходьба 20 км	1:28,51,0	Б. Хролович (Минск, Д)	1959	1:31,37,0	А. Буланов (Ташкент, СКА)	1957
Ходьба 50 км	4:13,00,0	И. Бакунович (Минск, Б)	1962	4:33,17,0	А. Буланов (Ташкент, СКА)	1956

ЖЕНЩИНЫ

Бег						
100 м	11,4	М. Иткина (Минск, Д)	1960	11,9	А. Пугачева (Ташкент, Б)	1959
200 м	23,4	М. Иткина (Минск, Д)	1956	25,1	С. Гудошникова (Ташкент, С)	1961
400 м	53,4	М. Иткина (Минск, Д)	1959	56,6	С. Гудошникова (Ташкент, С)	1961
800 м	2,05,6	Е. Ермолаева (Минск, Д)	1957	2,09,8	Т. Нервная (Фергана, Б)	1963
80 м с/б	11,0	Е. Гурвич (Минск, Д)	1956	11,3	Т. Бондаренко (Ташкент, Б)	1958
4×100 м	46,4	Сборная команда республики	1956	48,3	Сборная команда г. Ташкента	1963
4×200 м	1,38,7	Сборная команда республики	1959	1,45,7	Сборная команда г. Ташкента	1956
Прыжки						
Высота	1,65	Н. Пузан (Гомель, Л)	1957	1,74	В. Лебединская (Ташкент, Д)	1961
Длина	6,20	Г. Галунова (Минск, Д)	1960	5,77	О. Левоненко (Ташкент, С)	1963
Метания						
Ядро	14,60	М. Веремейчик (Минск, СКА)	1963	14,70	Т. Пресс (Самарканд, Б)	1956
Диск	52,09	А. Желобкович (Минск, Д)	1959	50,55	Т. Пресс (Самарканд, Б)	1956
Копье	50,90	В. Набокова (Минск, Б)	1951	53,34	Г. Быкова (Ташкент, С)	1962
Пятиборье	4680	Г. Галунова (Минск, Д)	1960	4391	Л. Кривцова (Хорезм, Д)	1963

Е. Мачула (Узб) 7,30. Ядро. А. Алиев (Туркм) 16,49; Н. Скориков (Узб) 16,25. Диск. В. Прокопенко (Каз) 50,38. Десятиборье. Г. Назаров (Кирг) 6351 (11,3-6,91-13,47-1,85-52,6-15,5-39,52-4,00-49,90-5,12,2); Е. Дудин (Узб) 611 (11,4-6,71-11,91-1,70-51,2-16,2-35,60-3,80-45,17-4,30,2).

Командное первенство. Казахская ССР 543,5; Узбекская ССР 511; Таджикская ССР 391; Киргизская ССР 391; Туркменская ССР 235,5.

РИГА, 15—16 ИЮНЯ. СТАДИОН «ДИНАМО»

Первый день. Женщины. 100 м. Р. Лаце 11,7; Л. Максимова (обе Лат) 12,0. 400 м. Л. Эерик (Э) 57,2. 80 м с/б. А. Черепеникова 11,1; М. Варона (обе Лат) 11,1; И. Каусе (Лат) — вне конкурса 11,2. Высота. Т. Янковская (Лат) 1,63. Диск. А. Крастыня (Лат) 46,83.

Мужчины. 100 м. А. Манник 10,7; Т. Китсинг (оба Э) 10,7. 400 м. А. Жидонис (Лит) 48,7. 1500 м. М. Гай-

лис (Лат) 3,50,6. 10 000 м. Л. Виркус (Э) 29,57,8. 200 м с/б. И. Ионайтис (Лит) 24,5. 3000 м с/п К. Оренгас 8,43,8; А. Алексеюнас (оба Лит) 8,44,8. Ходьба. 20 км. В. Журня 1:29,31,6; Л. Руньис (оба Лит) 1:31,47,6. Шест. И. Мозура (Лит) 4,30. Тройной. Н. Преображенский (Лат) 15,78. Диск. В. Ярас 53,65; А. Балтушникас (оба Лит) 53,36; К. Метсур (Э) 52,30. Молот. М. Айнсоо (Э) 62,65.

Второй день. Женщины. 200 м. Р. Лаце 24,4. 800 м. Л. Эерик 2,11,2; Ф. Кароблене (Лит) 2,13,2. Эстафета 4×100 м. Латвия (С. Лейнгарде, А. Черепеникова, Л. Максимова, Р. Лаце) 47,9; Литва 48,8; Эстония 49,2. Длина. И. Каусе 5,66. Ядро. А. Стирна (Лат) 14,38; И. Хелари (Э) 14,34; К. Кетураките (Лит) 14,33. Копье. В. Пыльдсам (Э) 53,34; В. Каледене (Лит) 49,88; М. Саулите (Лат) 49,12. Пятиборье. С. Сабекене (Лит) 4365 (1,52-11,46-11,3-5,30-25,7); А. Лаукмане (Лат) 4256 (1,46-12,05-11,8-5,13-25,3); А. Масколюнайте (Лит) 4223 (1,49-11,05-11,7-5,60-26,8).

КАЗАХСКАЯ ССР

ГРУЗИНСКАЯ ССР

Результат	Имя, фамилия, город, общество	Год установления	Результат	Имя, фамилия, город, общество	Год установления
-----------	-------------------------------	------------------	-----------	-------------------------------	------------------

МУЖЧИНЫ

10,2	Г. Косанов (Алма-Ата, СКА)	1962	10,3	Л. Санадзе (Тбилиси, Б)	1952
21,2	Г. Косанов (Алма-Ата, СКА)	1962	21,4	Л. Санадзе (Тбилиси, Б)	1952
47,1	И. Мер (Чимкент, Л)	1962	48,7	Л. Санадзе (Тбилиси, Б)	1952
1,47,4	В. Савинков (Алма-Ата, Л)	1961	1,53,1	В. Кудрявцев (Тбилиси, Д)	1957
3,41,1	В. Савинков (Алма-Ата, Л)	1962	3,57,0	Н. Тваури (Тбилиси, Д)	1961
14,14,0	В. Рябов (Алма-Ата, Л)	1960	14,30,6	Н. Сергеев (Тбилиси, СКА)	1960
29,12,0	В. Рябов (Алма-Ата, Л)	1960	30,15,8	Н. Сергеев (Тбилиси, СКА)	1960
2:29.51,6	Н. Зайцев (Актюбинск, Кр)	1956	2:28.01,0	В. Захаров (Сухуми, Км)	1956
14,7	В. Макеенко (Алма-Ата, Б)	1961	14,2	М. Тугуши (Батуми, Д)	1960
23,7	В. Макеенко (Усть-Каменогорск, Д)	1963	23,9	Р. Трапаидзе (Тбилиси, Д)	1958
52,5	А. Казаков (Алма-Ата, Б)	1963	54,8	В. Лысков (Тбилиси, СКА)	1962
8,47,6	Е. Калдякин (Алма-Ата, Б)	1956	8,48,4	В. Комаров (Михета, Км)	1960
41,7	Сборная команда республики	1959	41,4	Сборная команда республики	1958
3.16,9	Сборная команда республики	1961	3.17,5	Сборная команда республики	1956
2,00	К. Педяшев (Алма-Ата, Д)	1959	2,16	Р. Шавлакадзе (Тбилиси, Д)	1960
7,56	О. Югай (Алма-Ата, Б)	1959	7,79	Р. Квачакидзе (Тбилиси, Б)	1960
4,40	С. Балычев (Алма-Ата, Л)	1960	4,30	В. Венцкевич (Тбилиси, Д)	1960
16,20	Ю. Окуньков (Алма-Ата, Л)	1961	15,89	В. Чхеидзе (Тбилиси, С)	1960
15,78	М. Загребельный (Алма-Ата, Б)	1962	16,85	М. Окрошидзе (Тбилиси, Б)	1963
50,95	В. Прокопенко (Алма-Ата, С)	1962	55,98	Г. Гудашвили (Тбилиси, Км)	1963
66,35	В. Чайка (Алма-Ата, Б)	1963	76,46	Х. Даов (Тбилиси, Б)	1961
63,05	В. Левицкий (Алма-Ата, Д)	1963	57,67	Э. Меженков (Тбилиси, Д)	1963
6875	О. Дырдин (Алма-Ата, С)	1961	7400	Ю. Дьячков (Тбилиси, Д)	1962
1:30.21,0	В. Голобородько (Алма-Ата, С)	1962	1:29.26,0	А. Шербина (Тбилиси, Д)	1956
4:20.45,8	В. Голобородько (Алма-Ата, Б)	1959	4:10.26,4	А. Шербина (Тбилиси, Д)	1956

ЖЕНЩИНЫ

11,9	Т. Грицай (Алма-Ата, Б)	1959	11,7	Н. Двалишвили (Тбилиси, Д)	1951
24,9	В. Конькова (Алма-Ата, Б)	1961	24,1	Н. Двалишвили (Тбилиси, Д)	1952
57,4	В. Романовцева (Алма-Ата, Б)	1963	57,3	Г. Зражевская (Тбилиси, СКА)	1960
2.12,1	Э. Гутовская (Алма-Ата, Д)	1963	2.13,8	Г. Зражевская (Тбилиси, СКА)	1961
11,2	Т. Ильина (Алма-Ата, Д)	1962	10,8	Р. Кочладзе (Тбилиси, Д)	1958
48,3	Сборная команда республики	1962	48,4	Сборная команда республики	1959
1.41,7	Сборная команда профсоюзов	1961	1.43,8	Сборная команда республики	1956
1,66	З. Куц (Алма-Ата, Л)	1963	1,65	С. Розанова (Тбилиси, Б)	1957
5,94	К. Нагорнова (Алма-Ата, С)	1960	6,25	Н. Двалишвили (Тбилиси, Д)	1954
15,14	Л. Шейдина (Алма-Ата, Л)	1963	14,46	Л. Тугуши (Батуми, Д)	1960
49,87	Л. Шейдина (Алма-Ата, Л)	1956	57,04	Н. Думбалдзе (Тбилиси, Д)	1952
46,65	О. Лузина (Петропавловск, Б)	1963	48,08	Г. Бритвина (Тбилиси, Д)	1957
4262	К. Нагорнова (Алма-Ата, С)	1961	4413	Л. Иевлева (Тбилиси, Б)	1959

Условные обозначения: А — Авангард, Б — Буревестник, Д — Динамо, Кр — «Кайрат», Кг — «Колхозник», К — «Колхозник», Км — «Колмеурне», Л — «Локомотив», М — «Медик», Пх — «Пахтакор», П — «Пищевик», С — «Спартак», СКА — Спортивный клуб армии, Т — «Труд», Т. р. — «Трудовые резервы», У — «Урожай», ЦСКА — Центральный спортивный клуб армии.

Мужчины. 200 м. М. Люкпетрис (Лит) 21,9. 800 м. Я. Тауренс (Лат) 1,52,4; П. Варрак (Э) 1,52,4. 5000 м. К. Орентас 14,13,0; А. Нурмекиви (Э) 14,15,0; А. Алексеевас 14,15,6. 110 м с/б. П. Паало (Э) 15,0. 400 м с/б. Э. Оясту (Э) 53,4. Эстафеты. 4x100 м. Эстония (Т. Койв, Т. Китсинг, А. Манник, Э. Аккель) 42,7; Литва 42,8; Латвия 43,0. 4x400 м. Эстония (П. Лаане, П. Юрлау, П. Варрак, М. Нурме) 3,19,0; Литва 3,21,8; Латвия 3,22,4. Высота. В. Бернхард (Лат) 2,00. Длина.

Э. Аккель (Э) 7,54. Ядро. А. Варанаускас (Лит) 17,10. Копье. Я. Лусис (Лат) 79,67; Ч. Валлман (Э) 72,47. Десятиборье. А. Трулис (Лат) 6967 (11,3-6,99-12,79-1,81-51,4-16,3-41,46-3,90-62,43-4,29,0); А. Черняускас (Лит) 6881 (11,2-7,14-12,96-1,84-51,3-15,9-38,64-3,80-55,94-4,32,0); Р. Аун (Э) 6599 (11,0-6,92-13,69-1,93-50,2-16,1-40,07-0-57,97-4,27,8); Я. Ланка (Лат) 6390 (11,3-6,76-13,37-1,75-50,7-16,0-40,15-3,40-49,80-4,37,0). Командное первенство. Латвия 281; Эстония 273; Литва 258.

ЧЕМ БЛИЖЕ финал III Спартакиады народов СССР, тем больше дел и забот у ответственного секретаря Федерации легкой атлетики Латвийской ССР Ивара Витолса. Подготовка к Спартакиаде началась давно, сейчас же после командного первенства СССР 1961 г. в Тбилиси. Тогда выступление латвийских легкоатлетов было признано удачным: они завоевали 7-е место. Такая же цель стоит перед сборной командой республики и сейчас. Надо закрепиться на занятых рубежах, чтобы через год-другой попытаться совершить скачок еще на одну ступеньку выше и стать уже шестой командой в стране.

Но как это осуществить? И вот под руководством старшего тренера Владимира Ананина тренерами сборной команды был разработан план подготовки легкоатлетов к участию в III Спартакиаде. Если кабинет секретаря федерации — командный пункт, то одна из лабораторий института физкультуры, где работает Владимир Ананин, — бесспорно, генеральный штаб. Всюду схемы, планы, огромное количество таблиц с цифрами, диаграммы. Собран и обработан богатый статистический материал, анализ которого наглядно вскрывает сильные и слабые стороны легкой атлетики в республике, дает возможность учесть ошибки прошлых лет в подготовке сборной команды к ответственным соревнованиям.

Отрадно, что расширилась география легкой атлетики. Это видно по составу сборной команды, где удельный вес рижан становится все меньшим. Сейчас из 142 кандидатов — 25 представляют районы республики, а в составе кандидатов в сборную школьников и того больше: 48 ребят из 91 живут и учатся вне столицы республики. Если в 1959 г. на долю легкоатлетов Риги в списках 10 сильнейших Латвии приходилось 83% мест, то в 1962 г. «доля» рижан уменьшилась до 70%. Расширившееся географическое представительство потребовало новых форм руководства сборной командой со стороны Федерации и тренерского совета. Надо было решить две задачи: во-первых, осуществить методическое и организационное руководство кандидатами в сборную и контроль за их подготовкой, и, во-вторых, сплотить спортсменов команды, воспитать у всех чувство коллективизма и ответственности за свое выступление.

Решению этих задач способствовали кратковременные совмест-

СПАРТАКИАДА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СБОРНОЙ

ные тренировки под руководством старших тренеров по данному виду, проводившиеся не только в Риге. Толкатели ядра собрались, например, в городе Екабпилсе, где живет и работает рекордсмен республики мастер спорта Юрис Берзиньш. Когда-то Юрис начал здесь свой спортивный путь, сейчас, после окончания института физкультуры, вернулся в родной город и работает учителем физкультуры в той же школе, где впервые взял в руки ядро. Совместные тренировки помогают тренерам лучше узнать каждого участника, вовремя подправить его технику, а самим спортсменам сдружиться, почувствовать локоть товарища. Как-то зимой собрались вместе десятиборцы и копьеметатели. Янис Ланка из Лиепай никак не мог подобрать разбег в прыжках в высоту. Планка сбита уже два раза. И тут к нему подошел чемпион Европы по метанию копья Янис Лусис. Несколько замечаний опытного спортсмена — разбег налажен, и Ланка устанавливает свой личный рекорд. Совместные тренировки используются для повышения квалификации местных тренеров и спортсменов, проводятся показательные тренировки, встречи со школьниками. Все это способствует также пропаганде легкой атлетики.

Тем тренерам, которые работали с кандидатами в сборную школьников, старший тренер Арнольд Рудзитис направил методические письма, в которых подробно определил объем и средства подготовки для каждого участника. Правда, зимой выполнить намеченный план тренировочной работы легкоатлетам было нелегко, так как залов в республике не хватает. Между тем, начатое много лет назад строительство крытого манежа в Риге затянулось и не видно ему ни конца, ни края. Кафедра легкой атлетики института физкультуры предложила построить общественными силами крытые трибуны на стадионе института, а под трибунами разместить секторы для прыжков и беговую дорожку, но против строительства таких трибун возражает главный архитектор города.

Соревнования в республике, как правило, проходят на высоком

организационном уровне. Но проводить их становится все труднее, так как оборудование стадионов требует значительного обновления и пополнения.

Конечно, не только недостаток спортивных залов и плохое оборудование стадионов мешают подготовке легкоатлетов Латвии к Спартакиаде. Из года в год возникает «студенческая» проблема. Дело в том, что студенты — не члены общества «Даугава» — не имеют права выступать в соревнованиях за свой ВУЗ. В результате получается парадоксальная картина. Некоторые общества, например «Динамо», систематически готовят спортсменов высоких разрядов и также систематически теряют их. Поступив в институт, студент хочет остаться в том же обществе, где он вырос. Но этого не хотят деканаты и кафедры физического воспитания. Вот и получается, что с началом учебного года президиум Федерации рассматривает не один десяток заявлений от студентов о переходе в «Даугаву». Но развитие спорта в республике от этого страдает. Кроме того, условия занятий в вузах часто хуже, чем в обществах. Об этом говорит хотя бы то, что в 1962 г. в списках десяти сильнейших было только 24% студентов (в 1958 — 34%) да и большинство из них подготовлено в обществах.

Не разумнее ли разрешить эту затянувшуюся проблему таким образом, чтобы студенты, оставаясь членами того общества, где они выросли, одновременно могли бы выступать за свой вуз на студенческих соревнованиях. Тем более, что специального студенческого общества в Латвии нет. Подобные вопросы, хотя и не главные, все же значительно мешают развитию легкой атлетики. Решить их самостоятельно республиканской федерации не под силу, ей требуется действенная помощь республиканского совета спортоюза.

В федерации думают о том, как увеличить количество стартов каждому спортсмену. Хотя количество соревнований за последние годы увеличилось и многие из них стали традиционными, даже сильнейшим спортсменам «не

хватает» выступлений в состязаниях. Так Янис Лусис в 1962 г. стартовал всего в 12 соревнованиях. Очень помог бы сводный для всей республики спортивный календарь. Тогда каждый спортсмен заранее бы знал, где проводятся соревнования по его виду и, если это необходимо, мог бы выехать туда. К сожалению, Федерация еще не составила такого календаря. Уже давно настало время, когда в календаре спортивных мероприятий надо указывать не только общие сроки проведения соревнований, но и разбивку видов по дням, а еще лучше, и по часам.

Есть у легкоатлетов Латвии заветная мечта: им очень нужен международный матч. Это явилось бы важным стимулом для развития и популяризации легкой атлетики в республике. С удовольствием латыши померились бы силами с легкоатлетами Румынии или Болгарии. На первых порах можно было бы пригласить несколько зарубежных спортсменов на ставший уже популярным у лучших советских легкоатлетов розыгрыш Кубка Риги.

Серьезную тревогу вызывает положение с тренерскими кадрами в республике. Проведенная в конце прошлого года проверка работы тренеров выявила низкий уровень знаний теоретических и практических, а в ряде случаев и общеполитических вопросов. Достаточно сказать, что из 95 тренеров знания 15 (!) были признаны неудовлетворительными, несмотря на то, что 12 из них — выпускники Латвийского института физической культуры. Не является ли это сигналом кафедре легкой атлетики (зав. Н. А. Фесенко) об улучшении своей работы? Опытному и квалифицированному составу кафедры это по плечу.

Проверка показала самим тренерам, что уровень их знаний довольно низок. Поэтому большим успехом пользуется любое мероприятие Федерации, направленное на повышение квалификации тренеров. Например, в начале апреля был проведен трехдневный семинар, на который были приглашены тренеры и преподаватели техникумов, в которых культивируется легкая атлетика.

Можно было бы ожидать, что проведенная в республике большая работа обеспечит успешное выступление сборной команды легкоатлетов на Спартакиаде. Но... трудности встретились уже при комплектовании команды. Еще до старта оказалось, что неким за-

полнить около 10 вакансий. Это значит, что еще до соревнований команда уже «заработала» 10 нулевых оценок. В чем причина этого? Обратимся к некоторым цифрам. План подготовки легкоатлетов разряда и мастеров спорта в 1962 г. выполнен на 29,3%. Вместо запланированных 130 спортсменов подготовлено только 38. Может быть, план был завышен? Нет, он составлялся исходя из того количества легкоатлетов низших разрядов, которое числится в республике по статистическим отчетам 5—6 лет тому назад. Но оказалось, что количество легкоатлетов II и III разрядов было сильно завышено. Проведенное не так давно Федерацией упорядочение учета разрядников выявило бедность резервов легкой атлетики в Латвии. В самом деле, на 1 января 1963 г. в республике имелось всего около 1400 спортсменов III разряда и около 400 — II. При таких цифрах в течение года можно ожидать притока перворазрядников примерно на 40 человек.

Вот где кроются причины того, что несмотря на все усилия Федерации целый ряд мест в составе сборной команды остается свободным. Пусть же это послужит уроком на будущее.

По положению о спартакиаде республики к участию в ней допускаются спортсмены II разряда. Но Федерация вынуждена была отступить от своего же решения. В целом ряде районов республики, например Балвском, Карсавском и др., нет ни одного легкоатлета-второразрядника. Даже в таком крупном городе, как Даугавпилс, где по легкой атлетике работает 11 тренеров, имеется всего 18 (!) легкоатлетов II разряда и выше. Не лучше положение и в Лиепае, где всего 19 таких спортсменов.

Очень слабо растут результаты сильнейших. Например, в беге на 100 м средний результат 10 быстрых мужчин в 1962 г. 10,94 сек., а в 1956 г. — 10,82. И так в большинстве беговых видов. Можно указать, по крайней мере, на две причины застоя латвийских легкоатлетов. Очень слабо развит этот вид спорта в школах. И хотя на всесоюзных соревнованиях школьников легкоатлеты Латвии занимали сравнительно высокие места, достигалось это только за счет одной сборной команды. Резервов у сборной нет. Это подтверждают и проведенные в начале мая в Риге соревнования школьников Латвии,

Литвы, Белоруссии, Украины и Ленинграда, где команда хозяев оказалась на последнем месте.

Еще ниже уровень развития легкой атлетики в коллективах физической культуры. В списках 10 лучших легкоатлетов республики на долю крупнейшего профсоюзного общества «Даугава» приходится 57% участников. Если всех этих спортсменов принять за 100%, то на долю производственных коллективов приходится 48%, но из них 34% падают на 8 крупнейших коллективов, таких, как ВЭФ, «Радиотехника», «Аврора» и др., а на всю остальную массу коллективов приходится только 14%. В сельском обществе «Варпа» из легкоатлетов-разрядников только около 3% являются колхозниками и работниками совхозов.

Надо сказать, что в Латвии серьезно не думают о массовости легкой атлетики. Правда, еще в 1961 г. республиканский совет спортивного союза принял постановление «О дальнейшем развитии легкой атлетики в республике», в котором наметил ряд мероприятий. Но как недопустимо мало внимания уделено легкой атлетике в коллективах физической культуры! В постановлении сказано, что задачей каждого коллектива физической культуры является создание крепкой секции легкой атлетики. На этом забота республиканского совета о коллективах физкультуры кончилась.

Во исполнение этого постановления Федерация легкой атлетики республики составила свой план работы на ближайшие три года. Однако здесь имеется только один пункт, посвященный коллективам: тренерскому совету поручено систематически проводить в секциях физкультуры совместные тренировки под руководством лучших тренеров и с участием членов сборной команды республики. Решение хорошее, но даже оно не выполняется. Благие намерения остались лишь на бумаге.

Чтобы окончательно убедиться в абсолютном невнимании Федерации к работе в коллективах физкультуры, стоит познакомиться с планом работы Президиума Федерации и тренерского совета на этот год. Судя по этому плану, разговор о коллективах физкультуры велся только один раз: на пленуме Федерации 11 июля. Но и там этот вопрос стоял только в связи с участием в финале спартакиады, и, следовательно, речь шла только о том коллективе, которому доверено защищать честь республики в Москве. Не-

уже Федерации легкой атлетики Латвийской ССР и ее президиум не понимают, что, уделяя так мало внимания развитию легкой атлетики в коллективах физической культуры, они уже сейчас закладывают основы будущих неудач? Ведь от массовости спорта зависит дальнейший рост его мастерства. Конечно, III Спартакиада народов СССР — это цель № 1 всего физкультурного движения нашей страны.

Но нельзя забывать, что Спартакиада — это не только финальные соревнования в Москве, а участие в соревнованиях 60 миллионов физкультурников. И в их

числе хотелось бы видеть тысячи легкоатлетов Латвии, а не только сборную команду республики.

Отшумят спортивные страсти в Лужниках, опустится флаг Спартакиады, но впереди новые старты. И готовиться к ним надо непрерывно. Лишь тогда можно ожидать, что не только копье Инессы Яунземи или Яниса Лусиса принесут золотые медали чемпионов Олимпийских игр или Европы, но и представители других видов легкой атлетики добудут столь же славные победы.

И. ДЕНИСОВ
(Наш спец. корр.)

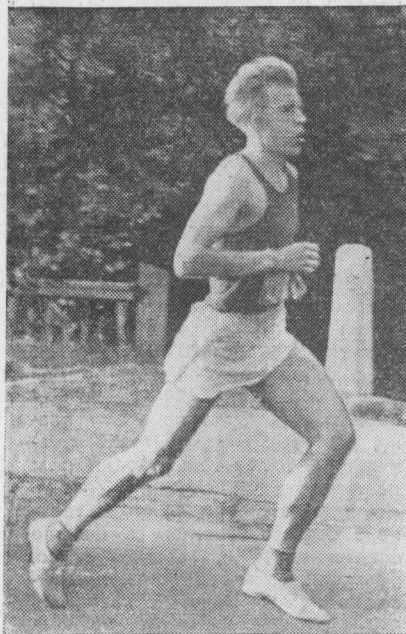
г. Рига

ПЕРВЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ

В ПОСЛЕДНЕЕ воскресенье мая, в старинном подмосковном городе текстильщиков — Орехово-Зуеве были определены первые чемпионы III Спартакиады народов РСФСР по бегу и спортивной ходьбе на 30 км.

На старт пробега вышло свыше 200 спортсменов, защищавших цвета сборных команд 64 областей, краев и АССР. Соревнования вызвали у жителей города огромный интерес. Хорошая трасса, отличная организация соревнований и теплый прием позволили спортсменам показать вы-

На дистанции победитель пробега В. Байков

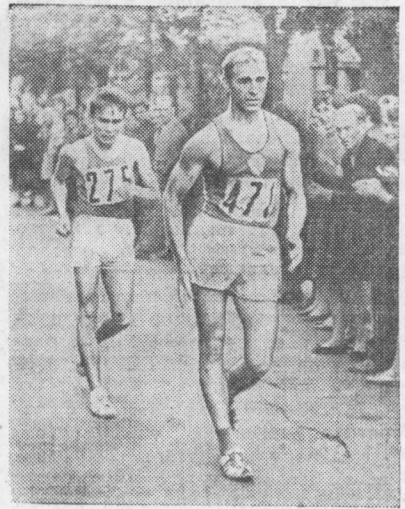


сокие результаты. Причем на последнем, 3-километровом, отрезке дистанции, находившемся уже в черте города, спортсмены бежали по сплошному коридору, образованному многочисленными зрителями.

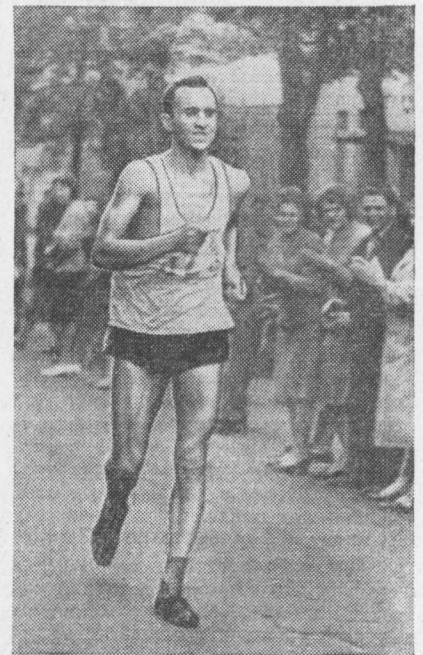
Первым на финише был призер первенства Европы 1962 г., мастер спорта армеец Виктор Байков — 1:33.08,0, второе место занял железнодорожник из Великих Лук Олег Добродеенко — 1:35.06,0, третье — смоленский студент Лев Конов — 1:36.07,0. Любопытно отметить, что Байков пробежал дистанцию почти на две минуты быстрее, чем прошлогодний победитель К. Воробьев.

Командный приз завоевали спортсмены Рязанской области, второе место — Красноярского края, третье — легкоатлеты Московской области.

198 спортсменов (59 команд) стартовали в спортивной ходьбе на 30 км, где по традиции разыгрывался приз журнала «Спортивная жизнь России». Кроме скороходов Российской Федерации, за почетный спортивный трофей сражались сборные команды Грузии, Латвии, Москвы и Ленинграда. Но победа все же досталась хозяевам — легкоатлетам РСФСР, добившимся своеобразного дубля: первая команда республики завоевала приз журнала «Спортивная жизнь России», отсняв на второе место коллектив москвичей, а в личном первенстве лучшим оказался свердловский армеец Геннадий Агапов, прошедший дистанцию за 2:20.09,0. Причем Агапов показал лучший за последние три года результат в



Вслед за известным скороходом Г. Климовым (№ 471), к финишу подходит В. Крылов из Удмуртии



Финиширует чемпион Российской Федерации в спортивной ходьбе свердловчанин Г. Агапов

ходьбе на 30 км. Второе место занял Владимир Зенин (Воронеж) — 2:21.07,0, третье — Александр Щербина (Грузия) — 2:22.25,0. Победительницей первенства РСФСР стала молодая команда скороходов Удмуртии, а один из ее участников 24-летний Виталий Крылов впервые выполнил норму мастера спорта.

А. ШУШКИН

О ЧУТКОСТИ, ИНИЦИАТИВЕ И СБОРНОЙ

КОМАНДЕ

В редакцию поступил весьма тревожный сигнал. Группа спортсменов из г. Рыбинска сообщала, что ярославская областная легкоатлетическая секция не включила в состав сборной команды для участия в зональных соревнованиях Спартакиады народов РСФСР рыбинских легкоатлетов, занявших первые места на чемпионате области.

Факты, изложенные в письме, требовали принятия срочных мер. Редакция направила своего специального корреспондента в Рыбинск и Ярославль.

Да, действительно, Михаил Щедринов и Нина Демидова заняли первые места на отборочных соревнованиях к первенству зоны. Да, Валерий Жвалов был вторым в тройном прыжке. На тех же соревнованиях рыбинские спортсмены Борис Гнездилов и Геннадий Резниченко также были первыми. Гнездилова и Резниченко включили в состав сборной команды. Но об этом в письме не говорилось. Такая недомолвка сразу же настораживала и давала повод думать о некоторой тенденциозности авторов письма.

Команда Ярославской области на зональных соревнованиях по положению могла состоять не более чем из 24 человек. Поэтому, комплектуя сборную, областная секция по возможности старалась отбирать спортсменов, которые могли бы выступить и дать зачет не только в одном виде. М. Щедринов на отборочных соревнованиях в беге на 1500 м уверенно выиграл у конкурентов, хотя его время (4.05,2) было ниже зачетного (4.00,0). Ярославский бегун Г. Садиллов на тех же соревнованиях выступал в стипль-чезе и в беге на 5000 м. Но он известен и как хороший специалист на 1500-метровой дистанции. Поэтому было решено послать на зональные соревнования в Архангельске именно его. Правильность такого решения Садиллов подтвердил, пробежав в Архангельске 1500 м за 3.59,2 и заняв с этим результатом третье место.

Примерно то же самое можно было бы сказать и о Н. Демидовой. Она выиграла 800 м за 2.24,9 (норма — 2.20,0), а на 400-метровой дистанции была второй. Ее соперница из Ярославля Г. Гордеева в дни отборочных соревнований была больна. 800-метровую дистанцию она пробегает обычно примерно с таким



же результатом, что и Демидова, а на 400-метровой явно сильнее. Ее и послали в Архангельск, где она в беге на 800 м была второй с зачетным результатом 2.19,5 и лишь из-за падения на финише 400-метровой дистанции не смогла уложиться в норматив. О В. Жвалове, как о кандидате на поездку в Архангельск, говорить не приходится, так как В. Антоновский прыгнул тройным на отборочных на 14,25, заняв первое место, и, кроме того, был первым в прыжках в длину — 6,75.

Таким образом, несмотря на то, что факты о результатах отборочных соревнований, приведенные в письме рыбинцев, подтвердились, авторы письма в редакцию сделали неверные выводы о якобы имевшем место нечестном отношении ярославской областной секции и ее председателя А. Алексеева к отбору команды.

Обиду рыбинцев понять можно. Действительно, люди долго готовились, хорошо выступили, заняли первые места, а вместо них едут другие, спортсмены, которые даже не стартовали вместе с ними в отборочных соревнованиях. «Зачем же тогда надо проводить отборочные состязания?» — резонно спрашивают они. Это правильно, но справедливо и то, что интересы команды прежде всего требовали участия в первенстве зоны Гордеевой и Садиллова. Вероятно, членам областной секции и ее председателю А. Алексееву следовало

объяснить это рыбинским спортсменам. Те, конечно, все поняли бы и никакого недоразумения не могло бы быть. Одной беседой с Демидовой и Щербиновым Алексеев мог предупредить всяческие обиды и кривотолки. Не знаю, чего не хватило ему, времени или чуткости. Но рыбинцы почувствовали себя глубоко обиженными. Если бы товарищи из легкоатлетической секции постоянно помнили о том, что чуткое отношение к людям даже в мелочах является законом нашей жизни, то не было бы ни письма, ни разговоров на эту тему.

Сейчас в Рыбинске весьма тяжелые условия для занятий легкой атлетикой. Единственный стадион перегружен, к тому же безголая дорожка там ниже всякой критики. Она узка, неровна. Мягко говоря, неважно обстоят в городе дела с инвентарем: нет хороших стартовых колодок, дисков, планок для прыжков в высоту. К сожалению, у руководителей городского совета Союза спортивных обществ и организаций легкая атлетика не в почете. Основное внимание они уделяют футболу и борьбе. А ведь давно уже можно было привести в порядок легкоатлетические секторы стадиона, создать базу для занятий легкоатлетических секций обществ и ДСШ. Ваш корреспондент видел, как по вечерам толпы рыбинцев собирались на стадионе, наблюдая за тренировками (!) легкоатлетов. Такой интерес не вызывает даже иные футбольные матчи. Если бы руководители рыбинского спорсоюза смогли этот интерес превратить в заинтересованность, они сразу получили бы ощутимые результаты. К сожалению, недостаточно инициативны и городские тренеры — всеми уважаемые Е. Костюков, Ю. Троицкий, В. Бокарев. Они плохо еще занимаются пропагандой легкой атлетики, мало организуют соревнований, недостаточно требовательны к организациям и лицам, ответственным за создание и улучшение материальной базы легкой атлетики.

В ярославском областном союзе спортивных обществ и организаций в моем присутствии проходил разговор рыбинского педагога Б. Гнездилова с тренером юных ярославских легкоатлетов Е. Тихомировым.

— Мало у нас соревнований,— говорил Гнездилов.— С нами никто не хочет встречаться.

— Все зависит только от вас. Устраивайте открытые первенства ДСШ, приглашайте ярославцев, проводите соревнования по общефизической подготовке,— отвечает Тихомиров.

— Я писал в Ярославль, предлагая матчевую встречу, а мне даже не ответили.

— И после одного письма опустить руки?! Однажды мы шесть раз предлагали матчевые встречи и только на седьмой раз получили положительный ответ. Договориться о матчах с командами других городов не просто, но такие соревнования очень полезны.

Тут же ярославские тренеры договорились с рыбинским коллегой о матчевых встречах, дали конкретные советы по проведению соревнований. Гнездилов внимательно слушал, записывал. Без всяких преувеличений, по тому, как светлело его лицо, было видно, что перед ним раскрываются новые захватывающие перспективы. А такой разговор должен был состояться раньше. Да и сам Гнездилов, если бы как следует подумал, мог бы составить интересный календарный план. Тогда и работа пошла бы веселей, и ребята были бы довольны, и сам он получал бы истинное удовлетворение от своего труда. Тихомиров и Гнездилов почти ровесники, оба получили высшее образование, оба добросовестные работники. Но Тихомиров делал свое дело с огоньком, а Гнездилову порой недостает инициативы.

Из Архангельска сборная команда ярославских легкоатлетов вернулась с победой. Набрал 28 853 очка она опередила сборные Ленинградской, Вологодской, Архангельской, Псковской областей, Карельской АССР, Мурманской, Костромской, Новгородской областей и Коми АССР. Говорят, победителей не судят. К данному случаю пословица не подходит. Дело в том, что в сборной области из 24 человек 21 представляли город Ярославль. Лишь двое — Гнездилов и Резниченко — приехали из Рыбинска, а один — И. Яцук — из Переяславля.

По сути дела в зональных соревнованиях выступала не сборная области с полутора миллионным населением, а сборная одного города, насчитывающего 443 тысячи жителей. Да, надо критиковать руководителей ярославского спорта. Но не за неправильные якобы принципы комплектования сборной, а за плохую работу с легкоатлетами области. Ведь Алексеев — председатель областной секции, а не городской, а он основное внимание уделяет только Ярославлю. Недостаточно твердо и четко ориентирует легкоатлетическую секцию и областной союз спортивных обществ во главе с председателем Ю. Баженовым и его заместителем Н. Шибановым.

Достаточно сопоставить несколько цифр, чтобы понять, какие резервы не используют эти товарищи. В г. Ярославле легкой атлетикой по официальным данным занималось в прошлом году 5 986 человек, а в области — 20 533. Но в городе подготовлено 22 перворазрядника, а в области всего 7. Такая же диспро-

порция наблюдается в других районах. Это не удивительно, поскольку в городе работает 18 штатных тренеров, а в области лишь 4. Нужны ли более убедительные факты недостаточного внимания, уделяемого развитию легкой атлетики на областной «периферии»?

Факты, изложенные в письме в редакцию, в основном, подтвердились, но они свидетельствуют не о недостатках в комплектовании команды, а о гораздо более серьезных вещах. О инертности рыбинской легкоатлетической секции, о том, что тысячи легкоатлетов Ярославской области обойдены вниманием местных руководителей, о том, что в год Спартакиады народов СССР даже в такой области, как Ярославская, команда которой заняла первое место в своей зоне, порой забывают, что подлинное мастерство может и должно базироваться только на подлинной массовости.

С. ШЕНКМАН
(Наш спец. корр.)

Рыбинск-Ярославль

МНОГОБОРЬЕ ЗНАТOKOВ СПОРТА

Через месяц в Москве начнутся 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 на 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». Жюри конкурса «Многоборье знатоков спорта» с целью быстрее подведения итогов просит читателей журнала направлять ответы лишь на почтовых открытках, указывая точный адрес и профессию участника наших состязаний. Ответы читателей с почтовым штемпелем отправления после 1 августа жюри учитывать не будет.

По условиям конкурса за правильный ответ на первый вопрос участник получит одно очко, на второй — два и т. д. В случае, если ответ на второй, третий или четвертый вопрос будет правилен лишь частично, участник получит неполное количество очков, причитающееся за данный ответ. Так, например, если при ответе на вопрос № 3 у участника правильно указаны имена трех призеров в беге на 800 м у мужчин и неправильно — у женщин, ему будет начислено 1,5 очка.

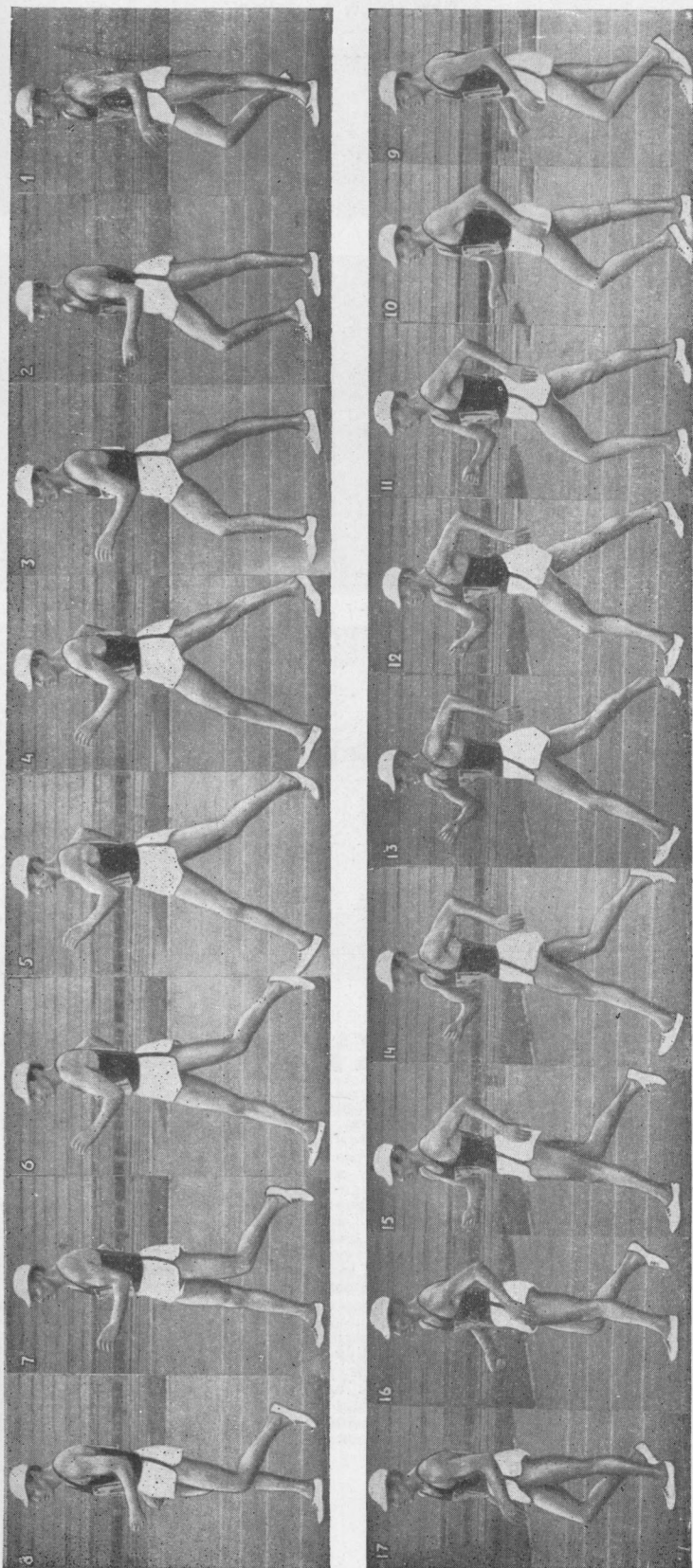
По наибольшей сумме очков будут определены три лучших знатока спорта. В случае равенства очков у нескольких человек призеры определяются путем жребия.

Три лучших знатока спорта будут награждены фотоальбомами «III Спартакиада народов СССР» со снимками и автографами всех победителей легкоатлетических соревнований Спартакиады.

Ждем ваших ответов, дорогие друзья!

Идет мастер спорта

БОРИС ХРОЛОВИЧ



ОДНИМ ИЗ ПРЕТЕНДЕНТОВ на звание чемпиона III Спартакиады народов СССР по ходьбе является мастер спорта Борис Хролович («Динамо», БССР, 1936 г. рождения), который сейчас находится в расцвете своих сил. Борис не имел громких побед, в его спортивной биографии нет стремительных взлетов. Начав заниматься спортивной ходьбой в 1933 г. (тренер Т. Реннель), он из года в год в течение 9 лет улучшает свои результаты, а вместе с тем и технику спортивной ходьбы.

Пример тренировок Б. Хроловича еще раз говорит об эффективности начала занятий спортивной ходьбой в юношеском возрасте. Зимой 1963 г. на соревнованиях в Ленинграде он оказался вторым на дистанции 10 км, а также по всей программе многоборья (ходьба, лыжи, штанга, 100 м, тройной прыжок с места). Следует отметить, что общая физическая подготовленность этого спортсмена является образцом для многих физикокультуров. Если раньше мы знали Б. Хроловича как специалиста в ходьбе на 20 км, то теперь он показал себя зрелым мастером и в ходьбе на 50 км (на командном первенстве СССР поделил 3—4-е место с Л. Степановым).

В настоящее время техника Б. Хроловича характеризуется хорошим «контактом с землей». Как можно видеть на кинограмме, его движения во время ходьбы отличаются завидной легкостью. Даже тогда, когда ему идти очень трудно из-за большого утомления, определить это на глаз почти не удается. Борис Хролович умело сочетает напряжение и расслабление мышц. Это как раз и определяет настоящее мастерство скорохода.

Обычно он держит туловище и голову прямо, но иногда допускает излишний наклон вперед. Этот наклон хотя и улучшает условия отталкивания, а следовательно, и скорость ходьбы, но, в свою очередь, увеличивает возможность «потерять землю», т. е. перейти на бет.

Длина шага колеблется в пределах 110—120 см. Различная длина шага зависит от состояния спортсмена, его утомления (начало дистанции или ее конец),

а также связана с изменениями скорости передвижения на дистанции. Руки спортсмена двигаются вперед к середине тела. В течение последних лет у Б. Хроловича заметны изменения в работе рук. Их движения направлены больше вперед, чем вверх. И все же Хроловичу следует еще больше «опустить» руки, что, на наш взгляд, будет способствовать увеличению скорости ходьбы.

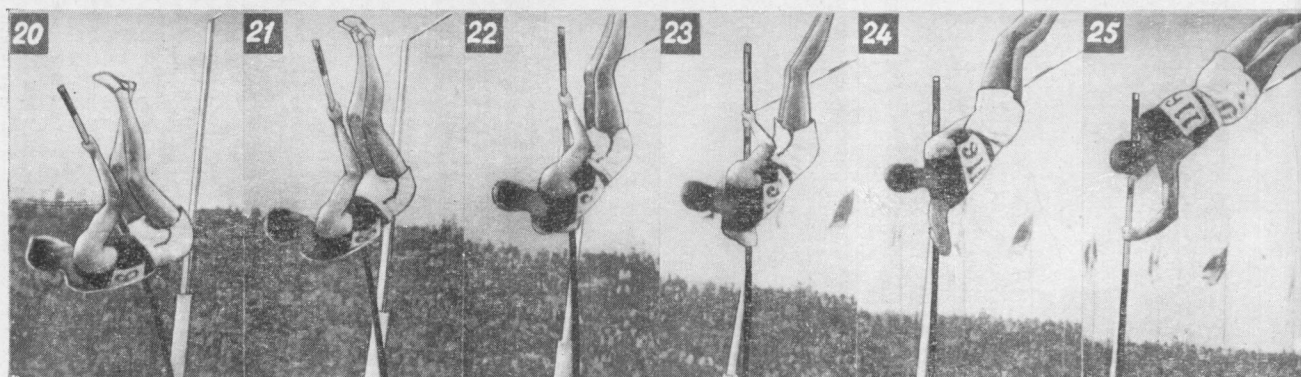
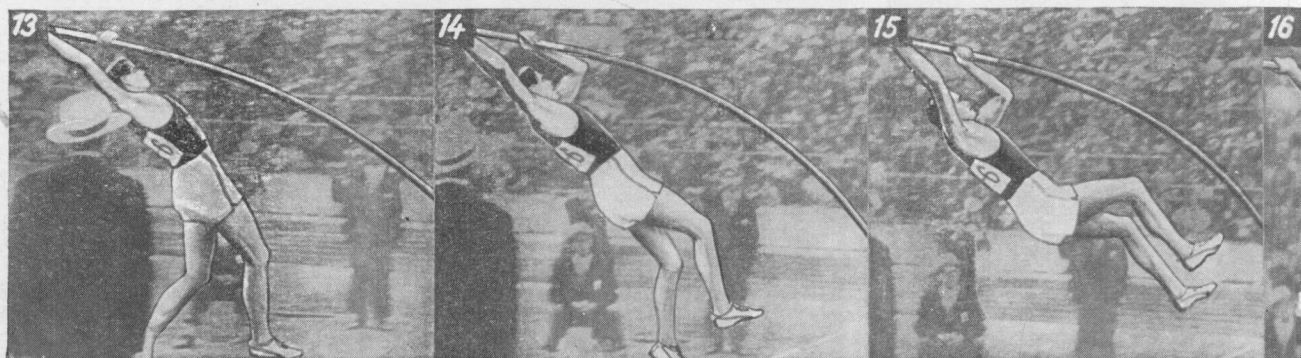
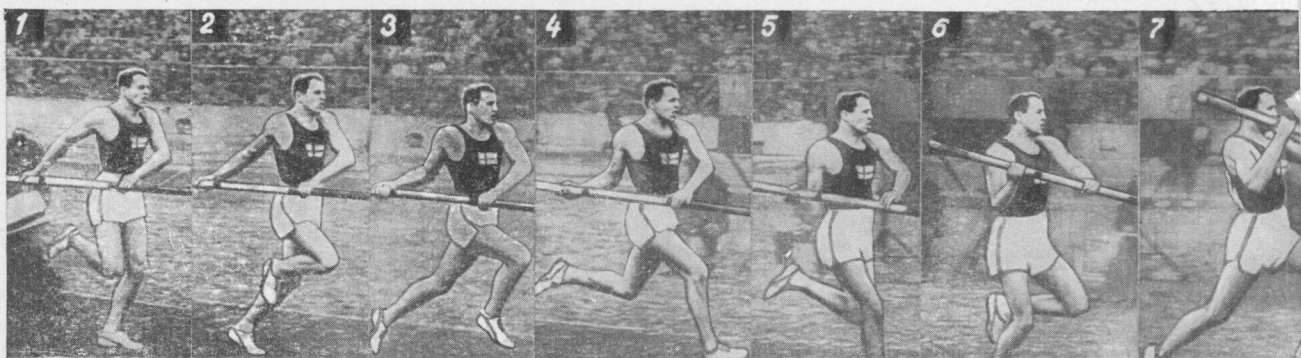
Приземление происходит на прямую ногу с пятки (кадры 5, 14). В момент вертикали (кадры 1, 9, 17) нога у спортсмена выпрямлена, следовательно, амортизация происходит главным образом за счет движений в тазобедренном суставе и уступающей работы мышц передней поверхности голени. Направление отталкивания — вперед-вверх, при этом Б. Хролович не торопится «отрывать» пятку от грунта (кадры 1—3, 9—11).

Еще находясь на опоре, нога в коленном суставе немного сгибается непосредственно перед снятием ее с грунта. Для того, чтобы маховая нога не касалась земли при переносе, она еще в опоре должна сгибаться (кадры 5, 14). По-дошвенно стирание стопы (угол стопы — голени) в конце опоры у Б. Хроловича выражено не резко (кадры 6, 14) что свидетельствует об оптимальной силе, применяемой при отталкивании. При переносе ноги вперед (кадры 6—14) она сомкнута лишь настолько, чтобы не задеть землю.

Таза движется, в основном, по двум осям: вокруг вертикальной и передней-задней оси. Можно рекомендовать спортсмену отдать предпочтение первому варианту движения таза, поскольку это движение существенно влияет на длину шага.

Исучая технику сильнейших скороходов СССР, молодые спортсмены быстрее найдут правильные пути в работе над совершенствованием своей техники.

А. ФРУКТОВ,
кандидат педагогических наук



НАД ПЛАНКОЙ ПЕНТТИ НИКУЛА

НА ФОНЕ «космических» высот, которые преодолели зарубежные прыгуны, достижения наших шестовиков кажутся более чем скромными. Решающую роль в бурном росте спортивных достижений в прыжках с шестом в последнее время сыграл фиброгласовый шест, который дает спортсменам, пользующимся им, значительное преимущество перед теми, кто продолжает прыгать с металлическими шестами. К сожалению, те наши легкоатлеты, которые недавно получили возможность ознакомиться с новым шестом-катапултой, еще не научились извлекать эти преимущества, поэтому их спортивные результаты еще очень далеки от уровня международных и в большинстве случаев даже ниже их личных рекордов, установленных ими с использованием металлических шестов.

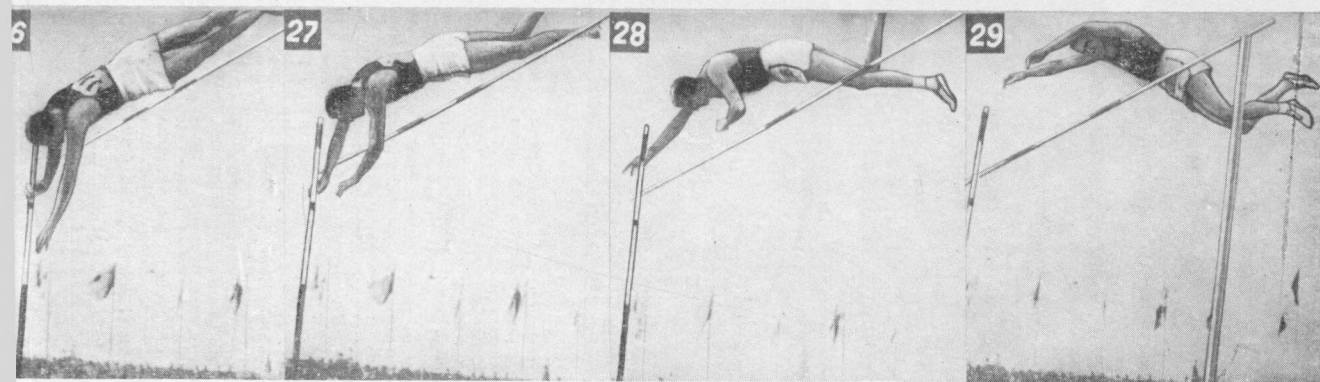
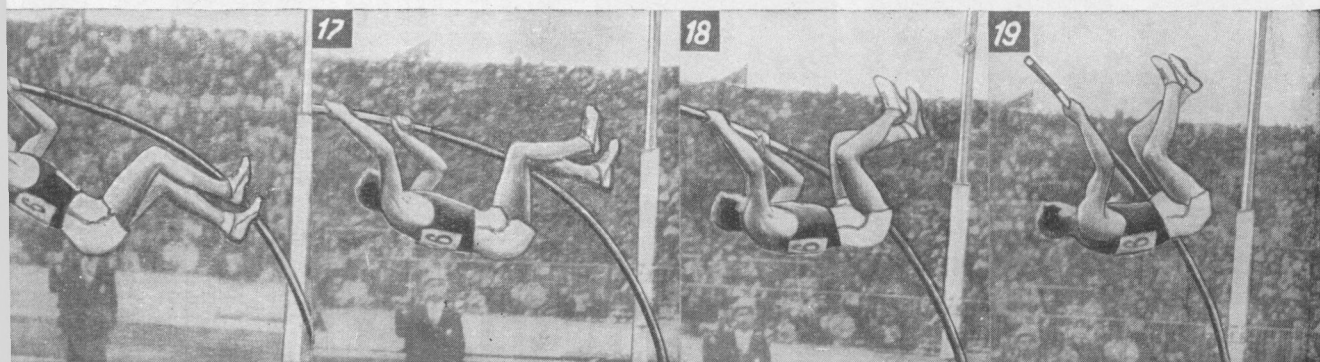
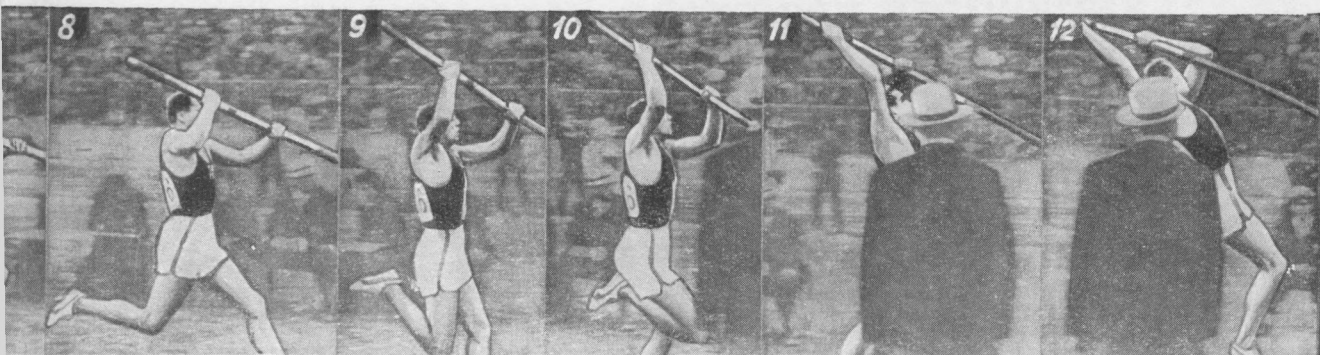
Какие же проблемы стоят перед нами в связи с переходом на катапультирующий шест? Начнем с того, что в прыжках с новым шестом продолжают действовать законы тех же двух маятников, что и в прыжке с металлическим шестом. Однако, как показала спортивная практика, новый шест дает спортсме-

ну преимущество, которое заключается, прежде всего, в значительном повышении захвата, иногда до 330–440 см (у спортсменов, прыгающих с металлическими шестами, захват на высоте 395–405 см).

Высота захвата у мирового рекордсмена П. Никулы равна 435 см, экс-рекордсмена Европы М. Прейсгера — 440 см, призера первенства Европы 1962 г. Р. Томашека — 435 см. Такое значительное повышение захвата стало возможным благодаря механическим свойствам нового шеста, который, обладая большой эластичностью, позволяет сократить расстояние между точками захвата и упора на 1 м — 1 м 20 см.

При передаче энергии тела прыгуна шесту последний, сильно изгибаясь, становится пружиной, которая во второй части прыжка «катапультирует» прыгуна.

Сила катапультирующего действия шеста зависит от степени сгибания и упругости. Чем больше согнут шест и чем больше его упругость, тем сильнее и выше будет подброшено тело прыгуна вверх. Для того же, чтобы согнуть достаточно упругий шест, от прыгуна требуется высокая скорость разбега, правильная



техника входа и хорошая физическая подготовка. Недостаток скорости или силовой подготовки заставляет прыгуна использовать более мягкий шест, катапультирующее действие которого, естественно, слабее.

Пока наиболее высокой силовой и скоростной подготовленности добился П. Никула, поэтому он сравнительно быстро освоил технику прыжка с новым шестом и достиг выдающихся спортивных результатов. Следует заметить, что он прыгает с шестом, упругость которого рассчитана на более тяжелого спортсмена. Между тем, подавляющее большинство шестовиков, наоборот, используют шесты, рассчитанные на прыгунов более легкого веса. Только при правильном выборе шеста с учетом своих физических и технических возможностей прыгун может достичь высокого результата.

Большая эластичность фибергласового шеста привела к возникновению определенных особенностей в технике прыжка, а вместе с этим породила трудности, связанные с ее перестройкой. При прыжке с этим шестом спортсмен, ранее прыгавший с металлическим, сталкивается с иной координацией движений, с другим ритмом прыжка. Некоторые действия прыгуна, которые в прыжке с металлическим шестом были особенно важными, утратили свою значимость и, на-

оборот, движения, ранее считавшиеся второстепенными, при прыжке с фибергласовым шестом стали ведущими.

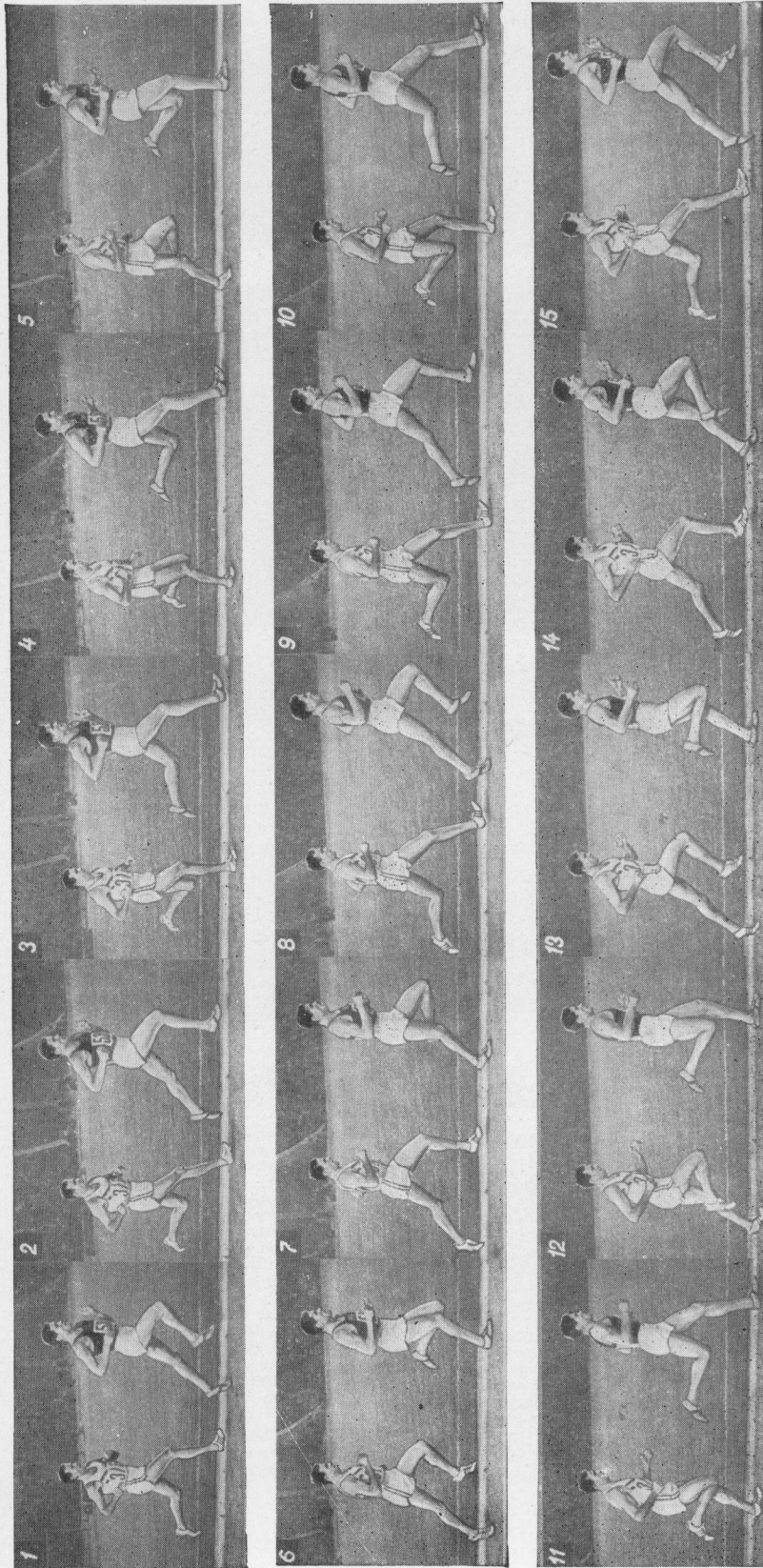
Если раньше прыгун стремился мягко передать энергию от разбега к шесту и для этого как-то «подстраивал» свой бег, высоко впрыгивал и добивался мягкого широкого маха на шесте, то при прыжке со сверхгибким шестом пассивность длинного маха уступила максимальной активности всех движений прыгуна при впрыгивании, вися и отвале. И, наоборот, действия во время подтягивания, поворота и отталкивания от шеста теперь являются производными, зависящими от силы и амплитуды разгибания шеста, а значит, и более пассивными.

Прыгая с металлическим шестом, прыгун пользовался им только как опорой и был полным хозяином своих действий. Теперь же, используя шест, и, как пружину, спортсмен должен больше прислушиваться к его «поведению», понять что от него требуется.

Чтобы более ясно представить себе особенности техники прыжка с фибергласовым шестом, мы предлагаем вниманию читателя кинограмму прыжка мирового рекордсмена П. Никулы.

(Окончание на стр. 25)

БЕГУТ В. САМОЙЛОВ И Д. ПАУЭР



НА КИНОГРАММЕ заснят бег на 5000 м двух спортсменов, В. Самойлова (СССР) и Д. Пауэра (Австралия) на международных соревнованиях на призы братьев Знаменских в июле 1961 г. в Москве. Забег проходил в острой борьбе. Москвич и австралиец дважды обошли друг друга. Самойлов повел бег со старта и некоторое время был лидером, но финишировал пятым с результатом 14.08.6. Пауэр был на финише третьим с результатом 14.01.2. Кинограмма снята на второй половине дистанции.

В беге обоих спортсменов есть как достоинства, так и недостатки, однако в целом их техника заслуживает внимания. Внешне бег Самойлова производит лучшее впечатление. Пауэр бежит слегка сутулившись и наклонив голову. Но у Самойлова плечи больше закрепощены и приподняты, руки он держит выше и больше сгибает их в локтевом суставе. Очевидно, это и является одной из основных причин закрепощения плеч. Пауэр руки держит свободнее и носит их ниже, плечевой пояс у него не закрепощен. Наклон туловища у обоих бегунов одинаков и при отталкивании равен примерно 83° . И тот и другой в этот момент полностью выпрямляют толчковую ногу (кадры 1, 6, 8, 13, 15) и энергично выносят другую ногу вперед-вверх.

После завершения отталкивания Пауэр быстрее подтягивает стопу, которая в момент вертикали пронесится у него выше, чем у Самойлова (кадры 11, 13). Во время выноса бедра Пауэр больше сгибает ногу в коленном суставе и приносит стопу и голень ближе к телу, нежели Самойлов. Такое положение стопы и голени способствует энергичному выносу бедра и облегчает выполнение толчка. Носок ноги после отталкивания Д. Пауэр «берет на себя», удерживая его в таком положении до постановки стопы на дорожку (кадры 4, 11). Оче-

видно, такое движение стопой помогает работе мышц ноги и облегчает подтягивание стопы и толкени.

Самойлов держит стопу прямой, подтягивает ее медленнее и не столь значительно. Максимальный угол сгибания в коленном суставе у него меньше, чем у Пауэра (кадры 11, 13), поэтому во время выноса ноги стопа и голень прохлывают ниже, что требует больших усилий для их удержания и дает большую нагрузку на опорную ногу. Значительное сгибание опорной ноги в коленном суставе в момент вертикали делает посадку Самойлова излишне низкой.

В то же время угол отталкивания у В. Самойлова (около 50°), более острый, чем у Д. Пауэра (около 57°). Этого он достигает за счет большего опедения бедра назад и прогиба в пояснице. Этим же объясняется и больший угол разведения бедер. Острый угол отталкивания позволяет советскому спортсмену до некоторой степени компенсировать излишнее сгибание ноги в момент вертикали и обеспечить энергичное продвижение вперед.

Оба бегуна ставят ногу на дорожку слегка согнутой в коленном суставе как бы на всю стопу, но быстрее опускают носок (кадры 3, 5, 10, 12), о том, что первым встречает опору носок (кадры 3, 5, 10, 12).

В общем же более рациональным нужно считать бег Д. Пауэра. Его движения в рабочих фазах свидетельствуют о лучшем расслаблении и в то же время выполняются им с большей энергией и скоростью. Уже тот факт, что на двух беговых шагах (показанных на кинограмме) заметно его приближение к Самойлову, говорит о том, что австралийский бегун отталкивается более сильно и быстро.

А. КОВАЛЬСКИЙ,
аспирант Моск. Обл. Пед. института

НА СПАРТАКИАДАХ СОЮЗНЫХ РЕСПУБЛИК

Продолжаются спартакиады союзных республик. Первыми приняли старт легкоатлеты Армении, Киргизии, Азербайджана. Закончились спартакиады и в некоторых других республиках. С этого номера мы начинаем публиковать материалы с краткими итогами республиканских состязаний и техническими результатами призеров спартакиад республик во всех видах легкой атлетики.

КИРГИЗСКАЯ ССР

273 легкоатлета, составивших команды 10 городов республики (из 13), выступили в финальных соревнованиях XI Спартакиады Киргизской ССР. В зачет командного первенства в каждом виде легкой атлетики входили результаты двух лучших участников каждой команды, но при условии, что их достижения не ниже III спортивного разряда. Однако и это невысокое требование оказалось непосильным для многих спортсменов. Против 195 резуль-

татов, а это составило более трети всех показанных на Спартакиаде, в протоколах соревнований появилось удручающее примечание — без разряда. Если к этому добавить еще 261 результат III разряда, то картина будет совсем не впечатляющая, так как из-за этой массы очень невысоких результатов трудно увидеть довольно редкие достижения II и I разрядов (соответственно 92 и 19).

Спартакиада, будь она город-

ская, республиканская или всесоюзная, не просто рядовое «плановое» мероприятие, а большой праздник спорта, одна из целей которого — привлечение к занятиям спортом новых тысяч юношей и девушек. Но организаторы соревнований легкоатлетов на Спартакиаде Киргизии — республиканский совет спортивного Союза и Федерация легкой атлетики, — видимо, придерживаются на этот счет другого мнения. Иначе чем же можно объяснить тот факт, что участниками Спартакиады были только городские спортсмены, а сельские легкоатлеты остались за бортом соревнований. Не известно, кто от этого выиграл, но во всяком случае не легкая атлетика.

Неудомысленный вопрос возникает и при ознакомлении с программой соревнований, которая

(См. кинограмму на вкладки)

Кадры 1—5 показывают, как прыгун, выполняя предпоследний шаг разбега, начинает переводить шест в упор. Его действия почти ничем не отличаются от тех, которые производят шестовики, прыгая с металлическими шестами. Лишь руки Никулы больше нежелательно сдвинуты назад и широко захватывают шест. Именно так легче нести шест при большой высоте захвата и горизонтальном положении. Установка шеста в упор заканчивается (кадры 6, 7) перед постановкой левой ноги на место отталкивания.

На следующих кадрах (8—13) видно, как прыгун выполняет выпрыгивание на шест, которое заканчивается классическим положением вися — маха с опущенной правой ногой и прогнутой поясницей. Это положение у П. Никулы может служить образцом для шестовиков, прыгающих как с фиброгласовыми, так и с металлическими шестами. Обращает на себя внимание более низкое выпрыгивание, чем принято в прыжке с металлическим шестом, направленное больше вперед чем вверх. Видно, что после окончания отталкивания спортсмен стремится продвинуться грудью и тазом как можно ближе к шесту, проходя далеко вперед. Этому способствует сгибание шеста, и широкое расположение рук.

В следующее мгновение начинается наиболее ответственная фаза прыжка, которую принято называть отвалом (кадр 14), в прыжке с фиброгласовым шестом он выполняется раньше чем на металлическом шесте и к тому же очень энергично. Именно в этот момент от прыгуна требуется проявление усилий большой мощности. Нерешительное, запоздалое выполнение отвала приводит к вылету тела за шест и полностью исключает использование катапультирующего действия снаряда.

Современный энергичный отвал еще больше сгибает шест (кадры 15 и 16) и дает возможность прыгуну занять выгодное положение для катапультирования. На кинограмме видно, как, делая отвал, прыгун уводит плечи назад и поднимает ноги, стараясь их не слишком сгибать. Резкое сгибание ног приведет к ослаблению нагрузки на шест и он начнет разгибаться слишком рано, когда прыгун еще не успеет приготовиться к катапультированию.

Принципиальные различия в характере и величине усилий в этой фазе прыжка с металлическим и фиброгласовым шестом заключаются в том, что в первом случае прыгун, используя длинный мах, старается пройти эту фазу при наименьшей затрате усилий, а во втором случае он намеренно рано и резко обрывает мах, сознательно стараясь увеличить усилия, которые он прилагает к шесту. Этот парадокс находит себе оправдание в том, что приложение этих усилий

к шесту увеличивает его сгибание и дает возможность прыгуну занять выгодное положение для катапультирования. У П. Никулы в конце этой фазы прыжка можно наблюдать характерные детали. На кадрах 16 и 17 видно, что при поднимании ног прыгун сгибает руки, но не подтягивается к шесту, а слегка передвигается к его верхнему концу. Так ему легче продолжать давление на шест и удерживать его в согнутом положении, а свое тело перед ним. В данный момент это сделать нетрудно, так как шест в месте захвата находится почти в горизонтальном положении. При прыжке с металлическим шестом такие действия считаются ошибкой и привели бы к тому, что шест не дошел бы до вертикали.

Как только тело прыгуна пройдет горизонтальное положение, шест начинает разгибаться и дальнейшее поднимание ног происходит при разгибающемся шесте (кадры 18 и 19). В этой фазе прыжка неопытные прыгуны чаще всего допускают ошибку, пытаясь сразу же начать поворот и переход через планку. Чтобы правильно использовать катапультирующее действие шеста, прыгун должен, используя ускорение, которое придает ему разгибающийся снаряд, продолжать поднимать ноги вплотную к шесту. Он должен учитывать, что шест подбрасывает его не только вверх, но и вперед, а следовательно, недостаточно высоко. Поднятые ноги обязательно солют планку. В связи с этим и планка обычно устанавливается дальше, чем при прыжке с металлическим шестом.

На кадрах 20—21 видно, как прыгун, подняв ноги коленями к месту захвата, затем поднимает таз, выпрямляя ноги вдоль шеста. Это следует считать важным условием для хорошего прыжка, так как близкое положение тела прыгуна к шесту обеспечивает жесткость системы прыгун-шест и дает возможность более полно использовать силу разгибания снаряда. Подтягивание, поворот и переход через планку (кадры 22—29) являются скорее следствием работы шеста, чем активных усилий прыгуна. Подтягивание и поворот происходят почти при полностью разогнутом шесте и ускоренном движении тела вперед-вверх. В фазе поворота прыгун старается не уходить от шеста и прижимает его к правому плечу. Выталкивая себя руками вверх, прыгун использует оставшуюся энергию от разгибания и взлетом огибает планку. В этот момент активное забрасывание ног за планку было бы ошибкой и вызвало бы чрезмерное вращение прыгуна вокруг планки, а в итоге — тяжелое и опасное приземление.

В. ТИПАКОВ,
заслуженный тренер УССР,
В. ЧЕРНОБАИ,
мастер спорта

состояла, не считая эстафет, всего лишь из 18 видов (10 мужских и 8 женских). Это чуть больше половины той программы, по которой придется соревноваться легкоатлетам в финале III Спартакиады народов СССР.

В одном из предыдущих номеров нашего журнала уже высказывалось опасение, что из-за плохой подготовки стадионов в г. Фрунзе легкоатлетические со-

ревнования спартакиады республики могут быть сорваны. С тех пор прошло немало времени, но изменения невелики. Правда, соревнования все-таки состоялись, но часть видов (прыжки с шестом, метание молота и диска и ряд других) пришлось отменить из-за неподготовленности мест соревнований.

В командном первенстве, как и следовало ожидать, впереди

оказались три коллектива г. Фрунзе, намного опередившие ближайшего соперника. Но в тройке лидеров наверняка произошли изменения, если бы к командным соревнованиям был допущен коллектив школьников. Ведь выступая в личном первенстве, юные легкоатлеты Фрунзе и Калининска заняли призовые места в беге на 100, 200 и 400 м и прыжках в высоту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ XI Спартакиады Киргизской ССР Фрунзе, 25—28 мая. Стадион «Спартак»

МУЖЧИНЫ. 100 м. Ю. Корчагин (ИФК) — 10,8; Г. Третьяк (ИФК) — 11,0; Ю. Жажиев (ИФК) — 11,1. 400 м. В. Доценко (ИФК) — 49,5; В. Райдугин (П. к.) — 50,0; А. Реснянский (П. к.) — 50,5. 800 м. В. Доценко (ИФК) — 1:54,1; Ф. Яковлев (ИФК) — 1:54,6; В. Ворисов (П. к.) — 1:54,6. 1500 м. Л. Иванов (ИФК) — 3:52,4; Э. Чиррибаев (ИФК) — 3:53,6; Ф. Яковлев (ИФК) — 3:58,4. 10 м с/б. В. Зелинский (У. з) — 15,7; В. Райдугин (П. к.) — 16,1; Ю. Шкурлат (Прж) — 16,4. Эстафеты. 4×100 м. ИФК — 43,0; П. к. — 45,1; К — 45,8. 4×200 м. ИФК — 1:31,0 (рек. республики); П. к. — 1:33,0; У. з — 1:33,8. Высота. Г. Овсянников (ИФК) — 1,90; Г. Назаров (П. к.) — 1,85; В. Хорошкин (ИФК) — 1,80; Т. Мамыров (ИФК) — 1,80. Длина. В. Колесникова (ИФК) — 7,02; А. Крыгин (М-С) — 6,90; М. Чернышов (М-С) — 6,85. Тройной. В. Колесникова (ИФК) — 14,58; Е. Пржевальский (У. з) — 14,47; М. Чернышов (М-С) — 14,45. Ядро. Ю. Нелобов (П. к.) — 15,28; Р. Пахомов (ИФК) — 15,21; И. Самойлов (П. к.) — 13,94. Копье. В. Валиев (П. к.) — 64,26; Н. Иванов (П. к.) — 63,55; В. Денякин (Т) — 60,22.

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР

4 новых рекорда республики, 3 легкоатлета, выполнивших норму мастера спорта, из которых один впервые, 50 результатов I разряда — таков победный итог легкоатлетических соревнований III Спартакиады Азербайджана. По сравнению со II Спартакиадой республики легкоатлетами сделан большой шаг вперед. Ведь четыре года назад они смогли показать лишь 26 перворазрядных результата, да и то по старой классификации. Значительно выше результаты III Спартакиады и по сравнению с недавним матчем легкоатлетов Закавказья и Молдавии. И все же «белых» мест еще немало. В 6 видах даже победителям не удалось выполнить I разряд, а в толкании ядра у женщин оказалось достаточно третьеразрядного результата, чтобы занять первое место. Об узкой географии и малой популярности легкой атлетики в городах и селах Азербайджана говорит тот факт, что из 103 призеров Спартакиады 89 живут в столице республики и лишь 14 — в других городах.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

III Спартакиады Азербайджанской ССР
Баку, 9—11 июня. Республиканский стадион им. Ленина
МУЖЧИНЫ. 100 м. Ю. Коновалов 10,6; А. Знайченко 10,7; А. Юдин (все Б-1) 10,8. 200 м. Э. Григорьян (Б-1) 22,1; Ю. Коновалов 22,4; В. Булаев (См) 22,8. 400 м. В. Маршеч (Б-1) 49,4; Э. Григорьян 50,0; Г. Исмаилов (Б-2) 52,4; Ю. Юстицкий (Б-2) 52,4. 800 м. Н. Филиян (Б-1) 1:52,2; Г. Исмаилов 1:56,5; Ш. Исмаилов (Б-2) 1:57,2. 1500 м. Н. Филиян 3:51,4; В. Гордиенко (Б-1) 3:56,2; Г. Соколов (Б-2) 3:56,2. 5000 м. С. Ильясов (Б-1) 14:49,6; В. Гордиенко 15:02,0; Г. Соколов 15:21,2. 10 000 м. А. Суринов (Б-1) 31:00,4; С. Ильясов 31:50,8; П. Голтва (Нх) 35:29,6. 30 000 м. А. Суринов 1:39:57,0 (рек. республики); А. Бакуменко 1:45:58,2; Г. Ахмедов (Б-2) 1:47:52,0. 110 м с/б. В. Пищулин (Б-1) 15,2; О. Эппер (НКАО) 16,2; И. Медяник (См) 16,3. 200 м с/б. В. Мар-

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. В. Корсакова (ИФК) — 12,2; С. Лысенко (К) — 12,3; Р. Вербицкая (Шк) — 12,4. 200 м. Л. Черенева (П. к.) — 26,4; Т. Курганова (Шк) — 26,8; С. Лысенко (К) — 26,9. 400 м. Э. Пуканова (Прж) — 59,1; Т. Курганова (Шк) — 59,4; Л. Лаврова (ИФК) — 1:01,1. 800 м. Г. Калмыкова (П. к.) — 2:23,1; Р. Каюкова (П. к.) — 2:23,7; Л. Сазонтова (ИФК) — 2:24,3. Высота. Н. Артемчук (П. к.) — 1,60; Т. Колесникова (ИФК) — 1,60; Т. Курганова (Шк) — 1,55. Длина. Т. Колесникова (ИФК) — 5,76; В. Кудашова (У. з) — 5,42; Л. Черенева (П. к.) — 5,37; Ядро. Р. Уразбекова (Шк) — 13,00; Г. Латхудинова (П. к.) — 11,90; Н. Артемчук (П. к.) — 11,56. Копье. С. Светочева (Шк) — 38,00; В. Божедарова (У. з) — 30,40; Т. Жуканова (ИФК) — 28,28. Эстафета 4×100 м. ИФК — 50,2; У. з — 50,7; Д-А — 51,7.

Командное первенство. Институт физкультуры (г. Фрунзе) — 25821 очко; сборная команда производственных коллективов (г. Фрунзе) — 22205; сборная команда учебных заведений (г. Фрунзе) — 18472.

Условные обозначения: ИФК — институт физкультуры; П. к. — сборная команда производственных коллективов; У. з — сборная команда учебных заведений; Прж — г. Пржевальск; М-С — г. Майли-Сай; Т — г. Токмак; К — г. Калининск; Шк — сборная команда школьников республики; Д-А — г. Джала-Абад.

шев 24,4; Р. Селимзанов (Б-2) 25,4; С. Никитин (Б-2) 26,2. 400 м с/б. В. Маршеч 53,6; А. Качаунов (Б-2) 54,7; В. Романов (Б-1) 55,0. 3000 м с/п. А. Шадрин (Б-1) 9:11,8; Е. Кушников (Б-2) 9:18,2; Ю. Красавцев (Нх) 10:21,6. Эстафеты. 4×100 м. Баку 43,0; Сумгаит 44,6; Кировабад 46,0. 4×200 м. Баку 3:44,0; НКАО 3:46,7; Сумгаит 3:47,7. Ходьба. 20 км. Н. Лебедев (Нч) 1:31:14,4 (рек. республики); Е. Гетманцев (Б-1) 1:40:51,0; Ю. Кондрашин (Б-2) 1:47:46,4. 30 км. Н. Лебедев 2:28:10,0 (рек. республики); Е. Гетманцев 2:41:15,2; Г. Байрамов (Кр) 2:44:20,0. Высота. Э. Рустамов 1,95; А. Велиев (оба Б-1) 1,95; Ш. Алиев (Б-2) 1,90. Длина. В. Петрухин (Лк) 7,20; А. Аккоджанов (Б-2) 7,18; А. Юдин (Б-1) 7,00. Шест. В. Чуйко (Б-1) 3,90; И. Борзенко (Лк) 3,60; В. Степаненко (Б-2) 3,60. Тройной. А. Дементьев 15,42; А. Антипов (оба Б-1) 15,02; А. Борзенко (Б-2) 14,50. Ядро. З. Садыхов (Б-1) 15,64; Ю. Баланов (Б-2) 14,48; Ю. Зубков (Б-1) 14,38. Диск. Ю. Баланов 52,50; З. Садыхов 45,65; В. Татаринцев (Б-1) 44,41. Копье. В. Михайлов (Б-1) 63,85; В. Зоря (Б-2) 58,15; А. Кадьоров (Б-1) 56,83. Молот. В. Татаринцев 63,05; А. Кашуренко 57,53; А. Антонов (все Б-1) 55,03. Десятиборье. Р. Пшегочки 6106; С. Зюзолькин (оба Б-1) 5814; В. Коржев (Б-2) 5419.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. З. Алескерова 12,1 (в забеге 12,0); Л. Еременко (обе Б-1) 12,3; Л. Сошенко (Б-2) 12,5 (в забеге 12,4); 200 м. З. Алескерова 25,1; Л. Сошенко 26,2; В. Велько (Б-2) 26,7; 400 м. С. Маркосова (Кр) 1:01,0; Н. Осипова (Б-1) 1:03,0; В. Романова (Б-2) 1:04,4. 800 м. С. Маркосова 2:22,8; М. Стеблюк (Б-1) 2:24,8; А. Вдовина (См) 2:35,0. 80 м с/б. Т. Шевякова 11,3; В. Острик 11,3 (в забеге 11,1); Р. Зотова (все Б-1) 11,4 (в забеге 11,2). Эстафета. 4×100 м. Баку-1 48,3; Баку-2 50,7; Кировабад 51,8. Высота. Л. Шевченко 1,55; С. Лавренко (обе Б-1) 1,55; С. Юдина (Б-2) 1,50. Длина. Ф. Касумова 5,70; С. Алекперова 5,59; З. Алескерова (все Б-1) 5,57. Ядро. Н. Паренко 11,61; З. Салдыбаева (обе Б-2) 10,87; Р. Шевлюхина (Кр) 8,53. Диск. М. Посохова 44,23; И. Горбачева (обе Б-1) 43,03; В. Родникова (Б-2) 39,30. Копье. Н. Абакшина 44,35; И. Гордейчик (обе Б-1) 44,22; Н. Скидина (Б-2) 32,00. Пятиборье. Ш. Мангутова 4368 (рек. республики); В. Острик 4251; Ф. Касумова (все Б-1) 4202.

Командное первенство: 1. Баку-1 — 64753 очка; 2. Баку-2 — 36863; 3. Кировабад — 11301.

Условные обозначения: Б-1 — первая сборная команда г. Баку; Б-2 — вторая сборная команда г. Баку; См — г. Сумгаит; Нх — г. Нахичевань; НКАС — Нагорно-Карабахская автономная область; Кр — г. Кировабад; Нч — г. Нефтечала; Лк — Ленкорань.

ВETERАН В СТРОЮ

Спортивный стаж — почти полвека... Фантастично?.. Нисколько! Никакого вымысла. Человек с таким спортивным стажем и сейчас в строю — он один из ведущих тренеров по легкой атлетике, полон сил, энергии, активный пропагандист спорта. Его имя — Борис Михайлович Дьячков, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР. 35 лет он был «действующим» спортсменом, 42 года ведет преподавательско-тренировочную работу, 25 лет безупречно судит соревнования. И если суммировать эти годы, емкость их окажется поразительной.

...Была у мальчишки мечта стать борцом, ловким и сильным, — таких он видел в цирке. Со страстью осваивал он «премудрости» всевозможных бросков и захватов. Но детские призвания непостоянны. Пристрастие к борьбе сменилось кратковременным увлечением боксом, потом — гимнастикой. Брусья, кольца, перекладина стали «спутниками» Дьячкова на долгие годы; с этого времени он и ведет счет своему спортивному пути.

Незаурядные способности Дьячкова, наверное, позволили бы ему достичь в гимнастике значительных высот, если бы не сосредоточил он все свои силы и все внимание на другом... Пришло время служить Борису в Красной Армии, и довелось ему познакомиться еще с одним видом спорта — легкой атлетикой. Сначала она как будто не отнимала молодого спортсмена у гимнастики, даже была отличным подспорьем для его общего физического развития. Но, должно быть, недаром говорят поэты, что самая сильная любовь та, о которой до поры, до времени не знаешь...

Список побед, одержанных Борисом Дьячковым в легкоатлетических состязаниях, открылся в 1924 г. Первое выступление в чемпионате страны, и он чемпион СССР в тройном прыжке. Через три года — рекордсмен страны в эстафетном беге 4×100 м. Еще через год, участвуя в Первой всесоюзной спартакиаде, он устанавливает второй рекорд СССР — в беге на 110 м с барьерами... Этот список длинен... И весьма характерно, что в нем перечисле-

ны многие виды легкой атлетики: бег — гладкий и барьерный, прыжки — в высоту, длину, с шестом, тройной, наконец десятиборье. Комплекс десяти разнообразных видов бега, прыжков и метаний — это вершина в легкой атлетике, покорение которой, сложное и трудоемкое, свидетельствует не только о разносторонности спортсмена, но также о его трудолюбии и настойчивости.

По сравнению с современными высшими достижениями легкоатлетов результаты, которые показывал Борис Дьячков, не блистательны. Но они были вехами на нашем пути к нынешним олимпийским победам. Тогда, в первые годы рождения советского спорта, никто и понятия не имел о многом, что необходимо для занятий легкой атлетикой. В Тбилиси, где жили Дьячковы — Борис и его постоянный спортивный партнер, младший брат Владимир, — не было даже места для тренировок... Первые прыжки с шестом братья совершали с казачьей пикой, за неимением более подходящего инвентаря. Разумеется, и тренера, который предостерег бы от неверных шагов или помог исправить ошибки, не было. Технику бега, прыжков, метаний изучали самостоятельно по скудной литературе, которую иной раз удавалось достать.

Однако братья не отступали. Смело экспериментируя, проверяя и поправляя друг друга, они настойчиво добивались своего. Изучали найденное другими, искали новое, лучшее. Позднее многие их находки стали ценным вкладом в копилку совершенствования спортивной техники и методики тренировки, облегчили путь к мастерству не одному поколению легкоатлетов. Постоянное стремление сделать движение более экономным и рациональным, определить лучший режим тренировки — коренные качества Бориса Дьячкова — и спортсмена, и педагога.

В отличие от многих Борис Михайлович вступил на педагогическое поприще совсем не в зрелом возрасте, когда его собственные достижения пошли на убыль, а на заре своего спортив-



Б. М. Дьячков

ного пути — 18-летним юношей. Это было предиктовано жизнью: педагогов и тренеров не хватало, а молодежь жадно тянулась к спорту, ее становилось все больше. Даже то немногое, что знал и умел Борис, принесло огромную пользу новичкам. Кроме того, Дьячков всегда охотно помогал всем, кто занимался рядом с ним, терпеливо растолковывал непонятное. И доброжелательное отношение к людям, умение объяснить и обосновать свои требования располагали к молодому тренеру: ему верили, желающих заниматься у него было много.

В 1929 г. Борис Михайлович окончил Государственный Центральный институт физической культуры. Приобретенные теоретические знания в сочетании с накопленным спортивным опытом позволили ему еще плодотворнее вести педагогическую работу. Ученики Дьячкова с неизменным успехом выступали в республиканских и всесоюзных соревнованиях по легкой атлетике. Но Борис Михайлович и сам не прекращал тренировок: результаты его продолжали расти — он участвовал в состязаниях вплоть до 1941 г.

Великая Отечественная война мобилизовала Дьячкова на выполнение нового ответственного задания: он возглавил офицерскую школу военного альпинизма и горнолыжного дела. А когда

Наша бригада с интересом прочитала статью «Аэроионизация и спортивная работоспособность». Мы почти все спортсмены и решили у себя в лаборатории установить аэроионизатор... Но где достать такой аэроионизатор? И какая есть литература на эту тему?

От имени бригады
наладчиков
Б. САВАТЕЕВ
г. Волгоград

Рекомендуем применять аэроионизатор системы АИР-2. Этот прибор изготавливается серийно, и любое медицинское учреждение (санчасть, врачебно-физкультурный диспансер и т. п.) может его приобрести. Заказ направлять по адресу: Москва, Кривоколенный пер., Союзинструментторг.

Сеансы аэроионизации следует проводить в соответствии с инструкцией, прилагаемой к прибору. При приеме сеансов обязательно систематическое наблюдение врача.

Более подробно вопросы физиологического, гигиенического и лечебного воздействия отрицательно ионизированного воздуха на организм человека освещены в следующей литературе:

1. Чернявский Е. А. Использование ионизационных и радиационных факторов атмосферы в лечебной цели. Труды Узбекского института курортологии и физиотерапии, сб. XII. Ташкент, 1951;
2. Чернявский Е. А. Атмосферное электричество и электрокультура. Бюллетень Среднеазиатского университета. Ташкент, 126. № 14;
3. Васильев Л. Л. Теория и практика лечения ионизированным воздухом. Изд. ЛГУ, 1953;
4. Минх А. А. Ионизация воздуха и ее гигиеническое значение. Медгиз, 1958;
5. Вытчикова М. А., Минх А. А. О применении аэроионизации во врачебно-спортивной практике. «Теория и практика физической культуры». № 5, 1959;
6. Вытчикова М. А., Минх А. А. К вопросу о влиянии аэроионизации на спортивную работоспособность. Ученые записки ЦОЛИФКа. М., 1961.

М. ВЫТЧИКОВА,
кандидат медицинских наук

враг был разгромлен и спортсмены вернулись на поля стадионов, Борису Михайловичу перевалило уже за сорок. Возобновлять тренировки было поздно — предстояло решить, каким путем идти дальше. Ведь Дьячков окончил не только институт физкультуры, но еще и институт инженеров транспорта, у него две профессии — педагог и инженер. Человеку, живущему в своем пятом десятилетии, вторая, пожалуй, подходит больше: работа тренера не мыслима без напряжения как умственного, так и физического, тренеру приходится и объяснять, и показывать... Но Борис Михайлович не представлял своей жизни вне большого спорта.

...Кажется, не было у нас в стране ни одного крупного соревнования по легкой атлетике, в котором бы не участвовал Борис Дьячков, даже когда он не выходил на старт. Невысокого коренастого тренера до сих пор можно видеть и на трибунах, и на беговой дорожке, и в секторах для прыжков и метаний — всегда там, где его ученики, всегда рядом с каждым из них. И пусть среди фамилий чемпионов и рекордсменов сейчас нет фамилии Дьяčkова, победы его учеников — Нины Думбадзе, Елены Гокиели, Левана Санадзе, Роберта Шавлакадзе, — так же как и успехи всей сборной команды легкоатлетов Грузии, достигнуты вместе с ним. Именно он терпеливо и настойчиво вел своих воспитанников к вершинам спортивного мастерства, доброжелательно и строго оттачивал их движения, выковывал их волю к победе. Они начинали свое вос-

хождение на пьедесталы почета всего лишь «подающими надежды» — юноши и девушки с разными способностями, разной подготовкой, разным отношением к труду... Дьячков умел «пробудить» душевные силы каждого, найти такие особенности в методике тренировок, чтобы щедро и полно раскрылись способности его учеников. Он умел и заводить их сердца, потому что был для них не только учителем, но и другом, советчиком и опорой в трудные минуты.

Сотни спортсменов воспитаны Борисом Михайловичем. Многие из них стали мастерами спорта и заслуженными мастерами спорта СССР. А на смену им, как волны бескрайнего моря, приходят новые и новые поколения молодежи. Им тоже нужны опыт, знания Дьяčkова... И тренер остается в строю! Ему уже исполнилось 60 лет; он получил право на пенсию и заслуженный отдых, за которым начинается спокойный «вечер жизни». Но Борис Михайлович бесконечно далек от такого «вечера жизни». Потому что мы поздравляем нашего юбиляра без тени грусти! Нельзя поверить, что бодрому, полному энергии и физических сил человеку «уже» 60 лет. Жизнь мысли, легкость движений, жажда деятельности, приверженность ко всему передовому в спортивной науке и практике присущи сегодня Борису Дьячкову, и мы по праву считаем его ровесником тех, кто находится в зените своей зрелости. Пожелаем ему остаться таким навсегда!

Л. ЛИБКИНД,
заслуженный мастер
спорта

* * *

Редакционная коллегия журнала, Федерация легкой атлетики СССР и Всесоюзный тренерский совет по легкой атлетике сердечно поздравляют с днем рождения группу советских спортсменов и тренеров. Желаем новых успехов в работе, учебе и спорте

- Любови Яковцевой (Киев) — 2.VII.1932,
Нонне Пальцевой (Ставрополь) — 2.VII.1936,
Зое Скобцовой (Иваново) — 3.VII.1934,
Надежде Матарас (Минск) — 4.VII.1933,
Галине Некрасовой (Москва) — 4.VII.1936,
Елене Шабленко (Киев) — 4.VII.1939,
Кларе Пушкаревой (Москва) — 4.VII.1941,
Сергею Беляеву (Ленинград) — 5.VII.1936,
Зинаиде Сафроновой (Москва) — 6.VII.1930,
Хейно Тийку (Таллин) — 6.VII.1936,
Вадиму Архипчуку (Киев) — 6.VII.1937,
Анне Зиминой (Московская обл.) — 8.VII.1939,
Анатолию Поцюсу (Вильнюс) — 9.VII.1930,
Людмиле Куделько (Львов) — 11.VII.1935,
Виктору Цыбуленко (Киев) — 13.VII.1930,
Виталию Шабленко (Киев) — 13.VII.1936,

- Юрию Дьячкову (Тбилиси) — 13.VII.1940,
Нине Чернощек (Москва) — 15.VII.1925,
Жанне Афанасьевой (Казань) — 15.VII.1936,
Александру Знайченко (Баку) — 15.VII.1939,
Людмиле Патаридзе (Тбилиси) — 15.VII.1942,
Людмиле Григорьевой (Ленинград) — 16.VII.1937,
Тамаре Бурдинской (Минск) — 16.VII.1937,
Нине Морозовой (Ленинград) — 18.VII.1932,
Геннадии Горбачеву (Волгоград) — 18.VII.1936,
Виктору Курчавому (Москва) — 22.VII.1926,
Евгению Аракеляну (Москва) — 22.VII.1938,
Анне Крастыне (Рига) — 23.VII.1937,
Брониславе Каминскене (Вильнюс) — 25.VII.1937,
Анне Невмываке (Луганск) — 26.VII.1936,
Николаю Тюрину (Москва) — 27.VII.1938,
Ольге Маковой (Кишинев) — 28.VII.1934,
Игорю Захарову (Ленинград) — 28.VII.1935,
Тайге Янковской (Рига) — 28.VII.1937,
Марине Перевалушко (Уфа) — 28.VII.1938,
Валентине Бузовой (Киев) — 28.VII.1941,
Лийви Хярсинг (Таллин) — 30.VII.1937,
Рейну Спренку (Тарту) — 30.VII.1937,
Раисе Петруше (Киев) — 31.VII.1941.

СВЕТ И ТЕНИ

У легкоатлетов ХТЗ

Вспоминая август 1957 г., когда у нас в Харькове проходила спартакиада коллективов физкультуры крупнейших заводов, шахт и строек Украинской ССР. В ней приняли участие более 2000 спортсменов, представлявших 50 коллективов физкультуры. Первое место в этих состязаниях заняли харьковские тракторостроители. Приз за эту победу — розовая ваза, заключенная в пластмассовый прозрачный шестигранник, и сейчас занимает одно из наиболее почетных мест среди многочисленных трофеев спортсменов ХТЗ. Большой вклад в общую победу коллектива завода внесли легкоатлеты, занявшие третье место.

Свой рассказ о спортсменах Харьковского тракторного завода я не случайно начал именно с этого факта. Еще в начале 50-х годов на заводе почти не было легкоатлетов, и заводской совет коллектива физкультуры взял твердый курс на развитие наиболее массового вида спорта — легкой атлетики. На завод были приглашены опытные тренеры, выявлялись способные спортсмены, с которыми начинали настойчиво, терпеливо работать.

С тех пор в жизни легкоатлетов ХТЗ были подъемы, случались и некоторые спады, но команда харьковских тракторостроителей, отличавшаяся ровным составом участников почти во всех видах, всегда считалась очень серьезным соперником.

Я просмотрел таблицу заводских рекордов. Здесь есть немало высоких результатов: Ю. Моисеенко пробежал 100 м за 10,4; в женском пятиборье З. Терещенко приближается к рубежу 4500 очков, а В. Депутатов недалек от того, чтобы на пятикилометровой дистанции «выйти» из 14 минут. Но больше всего, пожалуй, радуется тот факт, что лишь один рекорд (толкание ядра у женщин) старше трех лет. Большинство рекордов обновлено в прошлом, а часть — даже в нынешнем году. Это свидетельствует о больших, не раскрытых полностью, потенциальных возможностях легкоатлетов коллектива. Причем за ведущими спортсменами стоит большая группа молодежи, готовая принять эстафету высоких результатов: у рекорд-

сменки завода в беге на 400 и 800 м Н. Петровой есть отличная смена в лице В. Бриль, уверенно штурмуют рекорды прыгуны в высоту — В. Влезков и Ю. Лозовая, обещает вырасти в хорошего стайера В. Нижегородский. Словом, коллектив находится на правильном пути.

Возглавляют легкоатлетическую секцию знающие, влюбленные в свое дело тренеры Л. Анищенко

В спортклубах и коллективах физкультуры

ко, В. Депутатов и Ю. Моисеенко, которые работают не «от сих и до сих», укладываясь только в положенные часы.

Тот, кто был свидетелем традиционного всесоюзного кросса газеты «Правда» в нынешнем году, очевидно, запомнил невысокую худенькую девушку из сборной Украины Валентину Бриль, которая смело вступила в борьбу за первенство. Правда, затем ее обошли более опытные спортсменки, но и восьмое место в таких крупных соревнованиях — большой успех воспитанницы спортивного клуба ХТЗ. А ведь судьба Валентины могла сложиться совсем иначе.

В 1960 г., выступив по просьбе учителя физкультуры за команду своей школы в одном из городских соревнований, В. Бриль неожиданно показала результат III разряда на 400-метровой ди-

станции. Школьный учитель физкультуры Р. И. Зак настоял на том, чтобы девушка пошла заниматься в одну из секций при коллективе физкультуры завода.

Валентина согласилась и не жалеет об этом. Тренер Л. Анищенко передал ей все, что знал сам. И результаты не замедлили сказаться: шестое место на первенстве СССР по кроссу в 1960 г., I разряд на 400-метровой дистанции, первое место на чемпионате общества «Авангард» в нынешнем году и отличные перспективы на будущее. Во всяком случае не позже 1964 г. Валентина и ее тренер надеются выполнить норматив мастера спорта.

Так Л. Анищенко относится ко всем своим воспитанникам. Нет дела, к которому бы он оставался равнодушным: сам, взяв в руки лопату, готовит места для тренировок, поливает дорожку, мастерит. Во время соревнований в Ялте Леонид Платонович обратил внимание на стартовые колодки оригинальной конструкции. Сделал чертежи, а вернувшись домой, вместе со своими воспитанниками начал делать такие же колодки и для них.

Не секрет, что в некоторых коллективах физкультуры чересчур увлекаются приглашением способных, уже чем-то проявивших себя, спортсменов со стороны. Иной точки зрения придерживаются тренеры легкоатлетов ХТЗ. Они предпочитают комплектовать команды для участия в соревнованиях преимущественно из воспитанников своей секции. Можно назвать немало спортсменов, из числа тех, кто начал свой путь в заводской секции, добившихся высоких результатов: спо-

Первый старт летней спартакиады ХТЗ 1963 г.



собную бегунью, работницу кузнечного цеха Анну Борзенко, конструктора Бориса Кривоноса — чемпиона спортивных соревнований «Лосковского Всемирного фестиваля в беге на 110 м с/б, средневека Николая Литвинова, который сейчас служит в Советской Армии, но регулярно поддерживает связь с коллективом, электрика Ивана Чернявского, установившего недавно заводской рекорд в метании диска, и многих других.

Но было бы неправильно думать, что в спортивном клубе с развитием легкой атлетики все обстоит благополучно. Прежде всего не может удовлетворить массовость. В центральной секции, например, занимаются несколько десятков человек. Правда, по штатному расписанию на заводе всего три тренера, но где же общественные инструкторы и тренеры, которые ежегодно фигурируют в сводках подготовленных?

В начале мая на заводе состоялся традиционный кросс на приз газеты «Правда», в котором приняло участие немногим более 200 человек. Для цеха это было бы неплохо, но для всего завода, который оперирует цифрами — 10—13 тысяч физкультурников, маловато. Если добавить, что в кроссе выступали почти исключительно спортсмены, занимающиеся в секциях по другим видам, — велосипедной, бокса и т. д.,

то можно прямо сказать, что к проведению кросса в спортклубе отнеслись чисто формально.

Добиться массового участия рабочих и служащих в легкоатлетических соревнованиях можно только при активной поддержке общественной организации завода. Но, как это часто бывает, на заводе основное внимание уделяют футболу. Легкоатлеты же по отношению к себе такого внимания не ощущают. На стадионе им не созданы надлежащие условия для занятий: нет раздевалок, а в душевой — горячей воды. Отсутствие элементарной заботы об условиях занятий — одна из причин того, что секция растет очень медленно, а кое-кто из ведущих спортсменов вообще покинул ее.

В стороне от развития физкультурно-массовой работы стоит заводской комитет комсомола. В цехах топливной аппаратуры, например, работает более 3000 человек, преимущественно комсомолцы. Между тем никто из рабочих не посещает занятия легкоатлетической секции. Возможно, здесь и есть способные спортсмены, но как их выявить, если они не выходят на массовые старты?

11 мая состоялось торжественное открытие летней заводской спартакиады, в программу которой входит и легкая атлетика. Эти соревнования ставят своей целью популяризацию спорта, во-

влечение в него широких масс трудящихся, выявление способной молодежи. Но вряд ли эта цель будет достигнута: самые массовые соревнования — цеховые спартакиады — так и не были проведены.

На заводе плохо с пропагандой физкультуры и спорта. Здесь не увидишь ни одного лозунга или плаката, призывающего молодежь заниматься спортом, витрин со спортивными газетами или журналами. Правда, в поселке совет спортклуба установил фотовитрину, отражающую наиболее важные спортивные события, но обновляется она нерегулярно. Нет спортивной секции и при заводском отделении Общества по распространению научных и политических знаний. В планах его работы никогда не встретишь лекцию об успехах советских легкоатлетов или представителей других видов спорта.

Почему я так подробно остановился на недостатках, ведь легкоатлетическая команда ХТЗ — одна из сильнейших в республике? Но то, что можно простить слабым, не прощается сильным. Спортклуб ХТЗ, имеющий хорошие традиции, должен внимательнее относиться к нуждам своих легкоатлетов, которые, без сомнения, порадуют свой славный коллектив еще на одной победой.

Г. ЖАМОЙДО

г. Харьков

Кто стоит за

Т. ПРЕСС и Э. ОЗОЛИНОЙ?

Результаты в метаниях у женщин растут значительно медленнее, чем в других видах легкой атлетики. Подтверждением этому является тот факт, что если в беге и прыжках девушки в возрасте 17—18 лет нередко выполняют нормативы мастера спорта, то в метаниях они, как правило, не поднимаются выше первого разряда. Кроме того, сравнительно с бегом и прыжками, метаниями занимается относительно небольшое число женщин.

Не этим ли объясняется тот факт, что в течение последних трех лет в шестерку сильнейших метательниц (ядра, диска, копья) входят почти одни и те же спортсменки, которые показывают оди-

наковые результаты и являются, в основном, представительницами городов Москвы и Ленинграда, РСФСР, Украины и Прибалтийских республик. Совсем не видно среди наших ведущих метательниц легкоатлеток из Армении, Азербайджана, Киргизии, Туркмении, Казахстана, Белоруссии, Молдавии. Рекорды этих республик в лучшем случае стоят на уровне первого и второго разряда.

Наши ведущие мастера выступают длительное время, порой в течение 7—10 лет. Г. Зыбина, например, установила свой личный рекорд только в 1962 г., а участвует в соревнованиях свыше 10 лет. Это, конечно, не является недостатком наших заме-

чательных спортсменов. Но где же смена?

Молодежь за последнее время растет очень медленно, особенно в толкании ядра и метании диска. В метании копья ежегодно появляются новые имена, но и эти «новички» слишком робко и неуверенно ведут борьбу за место в сборной команде страны. Многие же молодые толкательницы ядра, которые давно перешагнули 15-метровый рубеж, остаются на нем и по сей день. Итак, мы видим, что то внешнее благополучие с метаниями (нашей стране принадлежат все три мировых рекорда в метаниях у женщин), которое наблюдалось до сих пор, не столь уж прочно.

В чем же причины такого замедленного совершенствования наших женщин в метаниях? Мне кажется, что они кроются в неумении тренеров при обучении применять рациональную методику, соответствующую особенностям женского организма, и успешно развивать силовые качества метательниц. Покажем это на некоторых примерах.

Высоких результатов в толкании ядра можно добиться только овладев всеми «тонкостями» современной техники этого вида легкой атлетики. Важным элементом техники является «скручивание» туловища перед финальным усилием. Это весьма важно, так как в толкании ядра самый короткий рабочий путь (толкание происходит от плеча рукой, согнутой в локтевом суставе). Все это требует от толкательницы ядра большой физической силы и быстроты, особенно силы мышц туловища и плечевого пояса. Между тем на развитие этих групп мышц, обычно отстающих у женщин, не обращается достаточно внимания.

Занятия по развитию силы у женщин нередко строятся так же, как и у мужчин. Так, например, метательница Н. Солонцова в прошлом году на Ленинградском зимнем стадионе занималась со штангой большого веса, выполняя почти те же упражнения, что и мужчины. От девушки можно было ждать высоких результатов в толкании ядра. Но

Диск метает Людмила Муравьева (Москва)



оказалось, что такие занятия не обеспечили ей необходимого развития мышц туловища и плечевого пояса. В результате она продолжала толкать ядро без достаточного «скручивания», что приводило к толканию одной рукой. Все это говорит о том, что развивать силу у спортсменок нужно исходя из анатомо-физиологических особенностей женского организма, затрачивая на это длительное время и требуя от метательниц настойчивости и целенаправленности в тренировке.

Как известно, в метании диска поворот с продвижением вперед является одним из важных элементов техники. Его нужно выполнять быстро. Но это не должно быть препятствием к тому, чтобы прийти в выгодное и устойчивое исходное положение, которое обеспечивает сильный и быстрый бросок. Однако, совершая поворот, ошибки допускают не только молодые спортсменки, но и наши мастера (А. Золотухина, Н. Тугуши и др.). Происходит это потому, что вращательное движение, выполняемое с высокой скоростью и приложением большой силы, дается женщинам с трудом. Поэтому в тренировке с ними нужно больше времени уделять совершенствованию вестибулярного аппарата, используя разнообразные повороты с предметами.

Неустойчивость в повороте и в исходном положении перед броском обычно ощущают рослые метательницы, у которых центр тяжести тела расположен значительно выше, чем у спортсменок низкого роста. Для них особенно важна специальная подготовка мышц поясничной части туловища. Слабость этих мышц, вообще характерная для женщин, отражается на выполнении поворота и приводит к чрезмерному наклону туловища вперед или излишнему прогибанию в поясничной части при финальном усилии.

Целый ряд ошибок, и особенно в финальном усилии, допускают и метательницы копья. Обычно они не успевают «брать копьё на себя», в момент «тяги» рано начинают сгибать руку в локтевом суставе и, как следствие этого, проносят локоть низко и совершают бросок через сторону без попадания в ось копья. В момент выпуска снаряда спортсменки недостаточно энергично и резко выполняют заключительное движение предплечьем и кистью. Все эти ошибки значительно снижают результат.

В метании копья, как ни в каком другом виде метания, спорт-



Упражнения с диском от штанги выполняет Любовь Яковцева

сменка встречается со сложными по координации движениями в плечевом суставе. Между тем наблюдения и исследования показали, что наиболее отстающими группами мышц у женщин как раз и являются мышцы плечевого пояса, туловища и рук.

Вопросы развития специальной («бросковой», «толчковой») силы и быстроты у метательниц диска, копья и толкательниц ядра являются чрезвычайно актуальными. В последнее время распространилось мнение о необходимости усиленных занятий со штангой. Конечно, женщинам такие занятия необходимы, но применять их надо разумно. Подчас можно видеть, как спортсменки выполняют толчок, жим или приседают со штангой большого веса. Но когда они начинают толкать ядро или метать копьё и диск, то не могут использовать приобретенную силу. Это происходит потому, что они развивали силу упражнениями с небольшой амплитудой движений. А ведь в метаниях нужно прикладывать силу по большой амплитуде и в то же время в сравнительно короткое время. Так почему же не делать те же приседания, приблизив их по характеру выполнения к толканию ядра, метанию диска, копья.

Немаловажное значение для метательниц имеет укрепление мышц туловища в поясничной части, то есть создание так называемого «корсета», который необходим для устойчивого положения туловища при выполнении мощного финального усилия. Как показывает практика, большое место в тренировке женщин должны занимать специальные физические упражнения, которые одновременно решают две важные задачи: развивают те группы

мышц, которые участвуют в броске или толчке и способствуют совершенствованию техники. Ведь только при взаимосвязи формирования двигательного навыка и повышения уровня развития физических качеств можно добиться высоких результатов.

Для проверки уровня развития специальных физических качеств копьеметальниц в программу зимних соревнований введен бросок ядра (3 кг) двумя руками из-за головы с разбега. Это дало положительные результаты. Почему же не ввести для дискоболок бросок ядра (3 кг или 4 кг) двумя руками с поворотом, а для толкательниц ядра бросок ядра двумя руками через голову назад со скачка из исходного положения стоя спиной к направлению метания, ограничивая только место выпуска. Все это уже применяется в практике тренировок с женщинами-метательницами.

Большую роль в совершенствовании метательниц должна сыграть волевая подготовка. Многие спортсменки очень редко показывают высокие результаты на крупных соревнованиях. Даже если некоторые из них по своим результатам попадают в лучшую

«десятку» сезона, то их имен не встретить среди победительниц ответственных соревнований. Это говорит о том, что многие метательницы не умеют бороться за победу с равными по силе соперницами и добиваться высоких результатов в любых условиях.

Для правильной организации тренировочного процесса большое значение имеет качество снарядов, и в частности копья. По международным правилам форма снаряда менялась уже дважды. А изготовление современных копий все еще не налажено.

Очень серьезно стоит вопрос и о местах занятий с метательницами. У нас (даже в таком городе, как Ленинград) нет хорошо оборудованных легкоатлетических залов с сетками для метаний и другими вспомогательными снарядами. Нет и специальных площадок, а на полях стадиона не всегда разрешается метать. Где же можно круглогодично заниматься трудной и кропотливой работой по овладению сложной техникой толкания ядра, метания диска и копья!

И, наконец, о привлечении девушек к занятиям этими видами легкой атлетики. Мне, как трене-

ру, часто приходится бывать в детских спортивных школах, техникумах, институтах. Когда начинаешь уговаривать девушек заниматься метаниями, многие из них отказываются, говоря, что это трудные виды спорта, которые не дают гармоничного развития. Это неверное представление. При правильно организованном тренировочном процессе обеспечивается разностороннее развитие метательниц. Примером этому служат Э. Озолина, Б. Залогейтис, А. Золотухина, И. Янгозем, Н. Коняева и многие другие.

Поэтому пропаганда метаний для женщин должна стать предметом обсуждения секций и федераций легкой атлетики, которым нужно разработать систему мероприятий в этой области. В частности, было бы хорошо почаще проводить соревнования отдельно для женских команд как между городами, так и международные, а также предоставить молодым спортсменкам широкую возможность выступать на ответственных соревнованиях не боясь, что они проиграют.

Л. АНОКИНА,
заслуженный мастер спорта
г. Ленинград

НАКАНУНЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ СТАРТОВ

Наступило лето — время, с таким нетерпением ожидаемое всеми легкоатлетами. Совсем недалек тот день, когда лучшие спортсмены страны встанут на старт III Спартакиады народов СССР. Но и для тех, кто еще не заслужил почетное право участия в финале Спартакиады, лето принесло много интересных соревнований: спартакиад, первенств городов, районов, республик, матчевых встреч. Как же готовиться к этим соревнованиям? Что нужно делать, чтобы возможно лучше выступить на них?

Как известно, десятиборье — моя основная спортивная специальность. Поэтому я буду говорить преимущественно о подготовке многоборцев. Но думаю, что некоторые мои советы будут полезны и легкоатлетам других специальностей: и прыгунам, и бегунам, и метателям. Рассказать о тренировке легкоатлета летом нельзя, не упомянув о его зимней подготовке. Ведь к легкой

атлетике как нельзя лучше подходит известная русская поговорка: «Готовь сани летом, а телегу зимой». Так вот зимой, в подготовительном периоде, и осуществляется львиная доля той тренировочной работы, которая необходима для того, чтобы прийти к летним соревнованиям во всеоружии.

Особенно много приходится тренироваться зимой многоборцам, и это естественно, ведь им нужно подготовиться к выступлению не в одном или двух, а во многих видах. Чрезвычайно важно для десятиборца совершенствование физических качеств: силы, быстроты, гибкости и выносливости. Без комплексного развития этих качеств и речи не может быть об успешном выступлении в многоборье.

Кстати, несколько слов о выборе своей спортивной специальности. Ошибку делают те тренеры, которые чуть ли не в первый год занятий приклеивают

своим ученикам ярлык. Вот это прыгун в длину, а это десятиборец! Проходит немного времени, и такого новоиспеченного десятиборца заявляют на соревнова-

ния. Пусть, мол, попробует... От такой «пробы» ничего хорошего не получается. Молодой спортсмен обычно не выдерживает напряжения двухдневных соревнований, выступает плохо. Нередко на всю жизнь у него остается неприятный осадок и даже отвращение к десятиборью.

Между тем подготовка десятиборца — это длительный и трудоемкий процесс. Чтобы стать хорошим многоборцем, нужно начинать заниматься легкой атлетикой пораньше, лучше в детском возрасте, и год за годом накапливать необходимые качества, осваивать технику видов легкой атлетики. Я советую начинать соревноваться в десятиборье лишь тогда, когда приобретена необходимая для этого спортивная форма, и в первую очередь выносливость, которая нужна для выступления в течение двух дней. Вот тогда первое соревнование принесет с собой не горький оса-



Заслуженный мастер спорта Василий Кузнецов

док, а удовлетворение, станет стимулом для дальнейшего совершенствования.

ГОТОВИТЬСЯ ПО ПЛАНУ

Итак, предположим, что вы хорошо тренировались зимой, укрепили свои мышцы, приобрели необходимую гибкость, скорость, выносливость. В летнее время свои тренировки нужно несколько перестроить, имея в виду предстоящие соревнования. Основываясь на своем опыте, я могу предложить следующий недельный цикл занятий в летний период для десятиборца.

Понедельник. Тренировка по видам первого дня десятиборья (100 м, длина, ядро, высота, 400 м). Для подготовки к дистанции 400 м пробегание 200, 250, 300 и 350 м. Длина отрезков и количество повторений определяются в зависимости от тренированности и самочувствия. Так, весной достаточно бывает пробежать на занятии 2 раза по 300 м или 5—6 раз по 200 м. Постепенно количество повторений и скорость бега увеличиваются.

Вторник. Тренировка по видам второго дня десятиборья (110 м с барьерами, диск, шест, копье и 1500 м). В этот день для подготовки к дистанции 1500 м хорошо провести переменный бег на 400 м, чередуя быстрые пробежки с медленным бегом на 200—300 м. Количество и скорость пробежек определяются в зависимости от самочувствия.

Хорошо, если с приближением периода ответственных соревнований многоборец найдет возможность тренироваться не только вечером, но и утром. В этом случае в утренние часы можно будет заниматься двумя-тремя видами, а остальными вечером.

Среда. Этот день обычно посвящается активному отдыху. Утром зарядка, специальные или имитационные упражнения для отстающих видов десятиборья. Например, имитация толкания ядра или толкание камней из различных исходных положений.

Четверг. Тренировка, как в понедельник, по первому дню десятиборья.

Пятница. Тренировка, как во вторник, по второму дню десятиборья.

Суббота. В этот день занятия посвящаются развитию силы и кроссу. Обычно в этот день я применяю штангу, выполняю изометрические упражнения, иногда занимаюсь гимнастикой, акробатикой, спортивными играми. Занятия заканчиваются кроссом продолжительностью от 30 до 40 мин.

Воскресенье. Отдых. Прогулка в лесу, за городом.

Как видите, силовую подготовку я не прекращаю и в летнее время. Весной я отвожу ей одно-два занятия, летом немного меньше. Надо сказать, что классические движения со штангой (жим, толчок, рывок) я применяю редко. Они несколько ограничивают движения, а ведь многоборцу нужны движения с широкой амплитудой. Чаще я выполняю приседания со штангой, упражнения для различных групп мышц. В последнее время я стал пользоваться изометрическими упражнениями и считаю, что они полезны, так как позволяют в короткий срок при небольшой затрате времени достигнуть значительного развития силы. Однако должен предостеречь легкоатлетов от неумеренного применения штанги и, тем более, изометрических упражнений. Не нужно забывать, что они связаны с натуживанием.

Многоборец должен участвовать в соревнованиях не только летом, но и весной и даже зимой. Но в это время соревнования должны носить несколько иной характер. В преддверии лета выступать нужно в разнообразных многоборьях и в отдельных видах десятиборья или восьмиборья, преимущественно отстающих. Постепенно комплексы, в которых выступает многоборец, должны приближаться к десятиборью. Так будет осуществлен принцип постепенности, и спортсмен придет к главным соревнованиям сезона хорошо подготовленным.

Что касается соревнований по десятиборью, то в них можно участвовать уже в мае. Количество выступлений в течение лета во многом зависит от подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. Во всяком случае вполне достаточно высту-

пать один раз в месяц и не более 5 раз за летний сезон. В определении количества стартов большую роль играет способность легкоатлета к восстановлению. Я, например, принадлежу к очень возбудимому типу спортсменов. Бывает, что за два дня соревнований в десятиборье я теряю в весе 6—7 кг. Для того чтобы полностью восстановить силы, мне требуется не менее недели.

Нужно сказать, что соревнованиям — рознь.

Спортсмен может ставить перед собой разные цели. В первые летние месяцы не всегда нужно стараться достичь предельно высокого результата. Эти первые старты могут носить контрольный характер, служить для проверки спортивной формы, уровня общей физической подготовленности, достигнутой в зимний период. Такие выступления не требуют специальной подготовки, а являются как бы частью тренировочного процесса.

Другое дело, если спортсмен готовится к основным соревнованиям сезона, таким, например, как Спартакиада народов СССР. Здесь уже нужна специальная подготовка. Надо уметь достичь к этому состязанию высшей спортивной формы, чтобы показать свои лучшие результаты.

За многие годы занятий легкой атлетикой у меня накопился некоторый опыт подготовки к таким соревнованиям. Ведь мне пришлось участвовать в двух олимпийских играх, в трех первенствах Европы, в матчах с командой США и многочисленных международных соревнованиях.

Обычно в последний месяц, вернее в последние 20 дней перед основным выступлением, я начинаю снижать нагрузку. Однако последовательность видов на тренировках остается прежней. Уменьшается лишь количество повторений пробежек и упражнений. За 6 дней вместо обычных тренировок я провожу только повторный бег на 100, 150 или 200 м, легко, с умеренной скоростью. За 2—3 дня прекращаю и эти занятия, оставляя только утреннюю зарядку и специальные упражнения для поддержания гибкости и силового тонуса.

НЕ ДОПУСКАТЬ ПЕРЕТРЕНИРОВОК И ТРАВМ

При подготовке к ответственным соревнованиям все усилия спортсмена могут быть сведены

на нет перетренировкой или травмами.

Есть у нас такие спортсмены-фанатики, которые готовы тренироваться чуть ли не круглые сутки. Они старательно прислушиваются к мнению товарищей и различных советчиков, порой некритически воспринимая всевозможные рекомендации, стараются выполнить все, что им советуют, порой не считаясь с усталостью. — Устал? Ничего. Зато скоро я стану сильнее!.. На самом деле пренебрежение отдыхом, чрезмерные нагрузки ведут к перетренировке. Спортсмен вынужден бывает прекращать занятия на неделю, а то и целый месяц.

Перетренировке обычно сопутствуют различные травмы — бич многих спортсменов, — которые обычно вызываются тем, что легкоатлет недостаточно укрепил те или иные мышцы, либо тренируется, несмотря на усталость. После травм очень трудно бывает приступить к нормальным тренировкам. Даже продолжительное лечение не всегда в достаточной степени предохраняет слабую мышцу от новых растяжений и разрывов.

Что же нужно делать для того, чтобы предупредить перетренировки и травмы? Прежде всего тренироваться регулярно, по плану, следить за своим самочувствием и своевременно отдыхать. Искусству разумно чередовать занятия и отдых должен научиться каждый легкоатлет, и в первую очередь многоборец, которому приходится применять особенно большие нагрузки.

Очень важно укрепить слабые мышцы и те мышцы, которые несут у легкоатлета основную нагрузку. Для этого включайте специальные упражнения в утреннюю зарядку, укрепляйте голень, ахиллово сухожилие, заднюю поверхность бедра. Я, например, часто применяю наклоны вперед, стоя на коленях и закрепив ступни за какой-нибудь предмет, упражняюсь с резиной, которую тяну ногой назад или вперед. Эти упражнения хорошо помогли мне укрепить мышцы задней и передней поверхности бедра.

Если у вас произошла травма, то старайтесь любое лечение сочетать с разумной тренировкой. Неправы те, которые совершенно прекращают занятия. Можно продолжать совершенствовать технику, выполнять имитационные упражнения. Нужно только, чтобы в это время работали другие мышцы.

В ДНИ ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Но вот наступает день ответственных соревнований. Как должен вести себя на них многоборец? Прежде всего нужно помнить, что десятиборье или пятиборье — это соревнование по комплексу видов, в котором приходится выступать в течение двух дней, порой в различных метеорологических условиях. Очень важно правильно организовать свой отдых в процессе соревнований. Как правило, многоборцы-новички недооценивают этого. Вот почему у них часто бывают неудачи, срывы. Нужно научиться правильно отдыхать и между видами и после первого дня выступлений.

Я советую отдыхать все свободное время. Важно иметь отвлечься от соревнований, снять то нервное и физическое напряжение, которое они несут с собой. Для этого есть разные способы — чтение, игра в шахматы, разговоры на отвлеченные темы.

Как только вы закончили соревнования первого дня, пойдите в теплый душ, сделайте легкий массаж. Вернувшись домой, примите витамины (С, В, поливитамины). Они способствуют более быстрому восстановлению. После этого поужинайте и постарайтесь поскорее уснуть.

Проснувшись утром, обязательно сделайте зарядку, потом позавтракайте и за 2 час. до начала соревнований будьте на стадионе.

Какой должна быть разминка перед соревнованиями? Этот вопрос интересует всех спортсменов. Я применял два варианта разминки. **Первый вариант:** разминка начинается за 45—50 мин. до старта. Медленный бег до обильного пота. Упражнения на гибкость и беговые упражнения. Затем ускорения (количество и длина ускорений по самочувствию). Отдых. На старте опробование колодок и легкие ускорения.

Второй вариант, который я применяю сейчас: разминка начинается не за 45—50 мин., а примерно за 1,5 час. до начала соревнования. Чередование легкого бега на 400 м, быстрого бега на 100 м и ходьбы (до обильного потоотделения). Упражнения на гибкость (растягивание). Легкие ускорения 70—80 м два-три раза. Бег на 100 м почти в полную силу с низкого старта (во второй день бег с низкого старта на 110 м). **Отдых 30—40 мин.**

Подобная разминка проводится как перед первым, так и вторым днем соревнований (перед утрен-

ней программой). Вечером я делаю легкую разминку с двумя-тремя ускорениями по 70 м. Обычно разминки между видами не требуется. Организм находится в рабочем состоянии и достаточно за 2—3 мин. до начала очередного вида «встряхнуться», сделать небольшое ускорение и несколько упражнений для настройки на данный вид.

Почему я стал применять разминку второго варианта? Нетрудно заметить, что она отличается большей интенсивностью. Такой вариант разминки мне подсказал опыт. Я заметил, что во второй раз пробегаю 100 м на несколько десятых секунды лучше, чем в первый раз. Более интенсивная разминка помогает мне быстрее приобрести необходимый тонус.

Во многих видах десятиборья успех зависит от точности разбега. Это относится в первую очередь к прыжкам в длину и высоту с разбега, однако точность разбега важна и в прыжках с шестом, в метании копья и барьерном беге.

Спортсмен проверяет разбег в прыжках в длину и неожиданно обнаруживает, что недоступает до бруска почти на метр. Нужно уметь проанализировать, почему это произошло. Причин может быть много — недостаточная разминка, и изменение погоды, и мягкая дорожка. Нередко бывает, что многоборец вносит в разминке необходимые коррективы в разбег, а когда начинаются соревнования, снова не попадает на брусок, теряет, начинает нервничать и в итоге проигрывает. В большинстве случаев такие «недоразумения» с разбегом происходят потому, что в пробных прыжках спортсмен бежал не в полную силу, иначе, чем в зачетных попытках. Для того чтобы этого не случилось, нужно делать пробные попытки после хорошей разминки, почти на полной скорости.

Именно в соревнованиях многоборец должен продемонстрировать ту технику, над которой он работал в течение длительного времени. От технически правильного выполнения упражнений в значительной степени зависит успех на соревнованиях. Нередко бывает, что техника у спортсмена «ломается», не идет прыжок или метание. Это может быть вызвано разными причинами. Плохой сон, скверное самочувствие, излишнее волнение. В такой момент важно не растеряться. Успокойтесь, отойдите в сторону. Попробуйте восстановить правильные

мышечные ощущения, сделайте несколько имитационных упражнений. Это в большинстве случаев поможет вам «войти в форму».

Не нужно бояться конкурентов. Есть у нас спортсмены, которые «питаются» всевозможными, часто необоснованными слухами и предположениями. Нередко в раздевалке слышишь разговоры: «А такой-то, говорят, показал замечательный результат, он силен, как никогда». Легковерный спортсмен слышит это и наматывает на ус. И вдруг жребий сводит его с тем, о ком он слышал разговор. Спортсмен боится и проигрывает. Учитесь соревноваться до кон-

ца. Ничего, если в каком-то виде вас постигла неудача. Можно наверстать в следующем. На последнем первенстве Европы в Белграде я проигрывал перед последним видом — бегом на 1500 м более 40 очков десятиборцу из ФРГ В. фон Мольтке. Перед стартом мы с тренером взвесили наши шансы. В 1962 г. Мольтке пробежал 1500 м за 4.35,0, а я только за 4.56,0. Казалось все было потеряно. К счастью немецкий спортсмен бежал до меня и я мог ориентироваться на его время. Он закончил дистанцию за 4.46,9. Мне же удалось показать высокий для себя результат 4.41,0

и выиграть тем самым звание чемпиона Европы в третий раз.

В заключение я хочу обратиться к молодежи. Занимайтесь многоборьем. Это даст вам отличное физическое развитие, и если вы даже не добьетесь высоких результатов в десятиборье, то обязательно достигнете успеха в отдельных видах легкой атлетики.

А сейчас главная ваша задача — хорошо подготовиться к выступлению на III Спартакиаде народов СССР. Желаю вам в этом удачи, друзья.

Вас. Кузнецов,
заслуженный мастер спорта

ОВЛАДЕВАТЬ ТЕХНИКОЙ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Нам Заочный
СПОРТСМЕН

Достижение высоких результатов в спортивной ходьбе немыслимо без овладения правильными и прочными навыками. В спортивной ходьбе техника играет особо важную роль. Она зачастую решает успех выступления, так как для многих скороходов главная задача — закончить дистанцию, то есть не оказаться снятым с соревнования.

Здесь мы хотели бы указать на ряд встречающихся у скороходов ошибок и рассказать о методах их исправления. Правила соревнований требуют выполнения двух условий: не иметь фазы полета, что свойственно бегу, и хотя бы на одно мгновение выпрямлять ногу в опорном периоде. Несоблюдение этих условий влечет за собой снятие участника с соревнования. Следовательно, ошибки, вызывающие нарушение правил, являются наиболее серьезными.

Появление фазы полета можно объяснить излишне высокой скоростью передвижения. Известно, что у разных скороходов фаза полета появляется на разной скорости (от 3,33 до 4,21 м/сек) и что путем тренировки можно повысить уровень скорости ходьбы без ущерба для техники.

Замечено, что с наступлением утомления сохранять одну и ту же скорость, поддерживая постоянным контакт с землей, не удается. Поэтому при обнаружении фазы полета прежде всего нужно уменьшить скорость передвижения. При этом спортсмен должен почувствовать, что он одновременно касается земли правой и левой ногой (двухопорное положение). Правда, субъективная оценка правильности ходьбы (т. е. «чувство скорохода») не всегда совпадает с действительной картиной передвижения, однако этот методический прием, пожалуй, наиболее действенный для сохранения постоянного контакта с землей.

Иногда скороходу советуют делать «длинное мягкое проталкивание», не торопясь снимать с земли ногу, производящую отталкивание. Действительно, многим благодаря этому приему удавалось достигать плавного отталкивания и сохранять постоянный контакт с грунтом. Примером этого может служить В. Голубничий. Некоторые

спортсмены не торопятся «отрывать пятку от грунта», хотя момент вертикали уже прошел (Г. Солодов, А. Ведяков). Это позволяет им лучше сохранять двухопорное положение.

Потеря контакта с грунтом и перескок с ноги на ногу возможен также у тех спортсменов, которые мах свободной ногой делают вперед-вверх (больше вверх) без достаточного продвижения тела вперед. Получается слишком высокое положение колена, при котором ступня ноги как бы висит в воздухе (рис. 1). В этом случае для приземления нога должна двигаться вниз-назад. Как правило, в это время другая нога успевает оторваться от земли. Некоторые скороходы ставят ногу на всю стопу («шлепающая ходьба»). Такая ходьба не рациональна, а ее киносъемка свидетельствует обычно о появлении фазы полета. Иногда эта ошибка возникает при наклоне туловища назад.

Переход с ходьбы на бег возможен и при очень большом наклоне вперед (обычно со сгибанием туловища и оставлением таза сзади). Отметим, что при большом наклоне мышцы спины должны удерживать туловище в наклонном положении и постоянно напряжены, что также не экономично (рис. 2). Для устранения этих недостатков при ходьбе необходимо не делать маха свободной



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

ноги вверх, а посылать ее больше вперед, следить за правильным положением туловища.

Не рекомендуется ставить ногу на землю жестким «стопорящим движением», что вызывает ненужные сотрясения и снижает скорость продвижения. Спортсмен постоянно должен помнить о мягкости и плавности своих движений.

При правильном приземлении нога касается грунта пяткой, после чего происходит перекал на всю стопу. У некоторых скороходов плавный переход не получается из-за болевых ощущений, возникающих в передней части голени. Можно предположить, что причина этого — несовершенная координация движений (мышцы не успевают расслабляться, т. е. отдыхать).

Для того чтобы избежать болевых ощущений, рекомендуется укреплять мышцы специальными упражнениями, а также применять длительную спортивную ходьбу в различном темпе. Кроме того, большое положительное значение имеет разминка, в которую следует включать специальные упражнения для мышц передней части голени. Тренеры уже давно замечали, что фаза полета чаще появляется у тех спортсменов, которые, сильно сгибая руки в локтевых суставах, направляют движение больше вверх, чем вперед (рис. 3). Следовательно, при совершенствовании техники спортивной ходьбы нужно обращать внимание на правильные движения руками.

Для дальнейшего совершенствования техники ходьбы необходимо применение объективных критериев оценки ее правильности. В настоящее время есть возможность точно контролировать появление фазы полета. Для этого применяются специальные электрофицированные туфли с контактами. Ошибку в ходьбе может фиксировать лампочка или звуковой сигнал. Безусловно, полезна также и частая киносъемка.

О наличии фазы полета косвенно свидетельствуют следующие признаки:

1. Излишние вертикальные колебания о. ц. т. тела скорохода, свойственные бегу. Эти колебания хорошо заметны на фоне трибуны, забора и других окружающих стадион предметов.

2. Очень высокая скорость передвижения (быстрее чем 1,35 на 400 м при темпе более 200—210 шагов в минуту).

3. Ступня ноги, заканчивающей отталкивание, забрасывается назад-вверх, как в беге, а при проносе ноги (момент вертикали) голень и стопа остаются довольно высоко над землей (рис. 4).

Вторая ошибка, из-за которой спортсмен может превратиться из участника в зрителя, — это постоянно согнутые ноги. У нас все еще встречаются скороходы, у которых в опорном периоде нога не

распрямляется полностью (рис. 5). Для исправления этой ошибки желательно выполнять специальные упражнения, способствующие растягиванию мышц задней поверхности голени и бедра. Это, например, ходьба с наклонами к вынесенной вперед ноге и касанием земли разноименной рукой, упражнения барьериста и др.

Если сгибается одна нога (чаще правая), то желательно, тренируясь на стадионе, ходить в противоположном направлении (против часовой стрелки), снизив при этом темп ходьбы. Кроме того, легкоатлет должен сосредоточить внимание на полном разгибании ноги в коленном суставе. Это позволит ему быстрее исправить ошибку.

Мы рассмотрели наиболее серьезные ошибки, которые ведут к дисквалификации скорохода. Однако, кроме них, есть и другие ошибки, которые мешают скороходу достигать высоких результатов. Одной из них является недостаточная длина шага, что можно наблюдать у спортсменов, не обладающих достаточной гибкостью, у которых к тому же при ходьбе почти отсутствуют движения таза вокруг вертикальной оси. Достигнуть оптимальной длины шага можно увеличивая подвижность в суставах и умело выполняя повороты таза вокруг вертикальной оси.

Совершенствуя движения таза вокруг вертикальной оси, скороходы иногда впадают в другую крайность — идут заплетая ноги (левая нога ставится вправо, а правая влево от средней линии движения (рис. 6). Для исправления этой ошибки рекомендуется ходьба по прямой линии, например по разметке беговых дорожек стадиона. Не следует злоупотреблять и поворотами опорной ноги на носке (пяткой внутрь, рис. 7), так как утрированные повороты могут заметно снизить скорость.

Правильный вынос бедра и поворот тазобедренного сустава маховой ноги вперед обеспечивают достаточно широкий шаг, при котором поворот стопы наружу выполняется естественно и скорость ходьбы не уменьшается. Заметим, кстати, что особенно длинный шаг нежелателен — идти становится труднее, так как значительно возрастает сила реакции опоры при постановке ноги на грунт.

Для совершенствования частоты шагов рекомендуется «семенящая ходьба», т. е. ходьба небольшими шагами с очень высокой их частотой. При этом вынос ноги совершается по кратчайшему пути. Хорошим упражнением следует считать имитацию движения рук с возрастающим темпом, а также спортивную ходьбу под уклон небольшой крутизны. Постановка стоп по двум линиям ведет к значительным боковым колебаниям о. ц. т. тела, не говоря уже об уменьшении длины шага, и является нежелательной для скорохода. В этом случае, так же как и при ходьбе заплетая ноги, рекомендуется ходьба с постановкой стоп по одной прямой линии.

У некоторых легкоатлетов заметно излишнее опускание плеча в момент вертикали (со стороны опорной ноги). При этом обычно тазобедренный

сустав опорной ноги выводится значительно в сторону, ходьба становится нерациональной, с движением таза в стороны. Часто этой ошибке способствует другая — движение рук больше в стороны, чем вперед (рис. 8). Исправить эту ошибку удается, применяя спортивную ходьбу с акцентированием движения таза вокруг вертикальной оси и имитацией работы рук на месте или в ходьбе, обращая внимание на движения вперед-назад.

Из других ошибок назовем высокое положение плеч при ходьбе, дергание плечами, отрывистые неровные движения руками, наклонное положение головы, утрированное «переразгибание» опорной ноги, неумение правильно чередовать сокращение и расслабление мышц туловища и конечностей. Скороход все время должен ощущать «свободу движений». Излишняя скованность и неэкономичность в движениях — вот характерные черты техники новичка.

Исправлять все эти ошибки нужно в ходьбе с относительно невысокой скоростью. Постепенно скорость увеличивается до соревновательной и даже немного превышает ее. При совершенствовании техники особое внимание необходимо уделять ходьбе по местности различного рельефа. Дело в том, что спортсмены, постоянно тренирующиеся на стадионе, часто оказываются неподготовленными к ходьбе по шоссе. Они нерационально затрачивают силы на подъемах и спусках. Только опыт-

ным путем, причем для каждого скорохода индивидуально, определяется положение туловища, длина и частота шагов. Умение правильно рассчитывать свои силы при подъемах и спусках, по возможности не теряя скорости, свидетельствует о мастерстве того или иного скорохода.

В заключение укажем на то большое значение, которое следует придавать эстетическому впечатлению от спортивной ходьбы. Ходьба должна быть простой и красивой. Даже обувь, костюм скорохода, не говоря уже о «страдающем выражении лица», могут иметь определенное значение. Если мы хотим популяризировать спортивную ходьбу, увеличивать количество занимающихся этим полезным видом спорта, — то для нас будут важны все мелочи и детали.

А. ФРУКОВ,
кандидат педагогических наук

Для наших читателей, интересующихся спортивной ходьбой, можно рекомендовать следующие статьи и кинограммы, опубликованные в журнале «Легкая атлетика» в 1961 и 1962 гг.

Фруктов А. Могут ли скороходы выступать лучше. № 5, 1961 г.

Гайс И. Устранить недостатки в технике скороходов. № 5, 1961 г.

Кинограммы:

Фруктов А. Мастер спортивной ходьбы. № 4, 1962 г.

Фруктов А. На дорожке Геннадий Солодов. № 7, 1962 г.

Специальные упражнения скорохода. № 12, 1962 г.

УЛУЧШАТЬ ТЕХНИКУ БАРЬЕРНОГО БЕГА

За последние 2—3 года советские бегуны на 400 м с барьерами достигли некоторых успехов. Большая группа спортсменов пробегает эту дистанцию лучше 52,5 (норма мастера спорта СССР). Только в 1962 г. этот рубеж преодолели более 20 человек, из них 7 впервые. Вырос и второй эшелон. На командном первенстве СССР в Ташкенте результаты I спортивного разряда показали 45 легкоатлетов. Это безусловные успехи.

Казалось бы, среди барьеристов должны появиться спортсмены, для которых результат 50,0 и лучше станет вполне реальным. К сожалению, пока наши барьеристы далеки от рекордных достижений. С 1953 г. стоит рекорд СССР Ю. Литуева равный 50,4. В беге на 400 м с барьерами советские спортсмены не сумели добиться успеха ни на первенстве Европы, ни в матче СССР — США в Палю-Альто.

Одной из причин неудач наших барьеристов, как нам кажется, является несовершенная техника. По своим физическим возможно-

стям В. Анисимов, Б. Криунов, Г. Чевычалов, А. Мацулевич могли бы добиться значительно более высоких результатов, если бы овладели рациональной техникой бега с барьерами. Только благодаря отличной технике Ю. Литуев и А. Юлин еще в 1953—1954 гг. имели достижения, которые и сейчас не под силу многим ведущим бегунам.

Недостатками техники наших барьеристов является неуверенное подбегание к барьеру, особенно к первому, аритмичность бега на второй половине дистанции. Так, Г. Чевычалов на первенстве СССР в Тбилиси и матче СССР — США в 1961 г. из-за «сбоя» и плохого ритма бега на финишной прямой показал не такой высокий результат, на который был способен.

В 1961—1962 гг. В. Анисимов добился замечательных успехов. В последние два года он выигрывает звание чемпиона СССР. Время 50,6, показанное им в финальном забеге на личном первенстве СССР 1962 г. при технике бега, не лишенной недостатков, говорит

о том, что спортсмен способен пробежать эту дистанцию лучше 50,0.

Мы уже упомянули, что в прошлом году более 20 спортсменов пробежали 400 м с барьерами за 52,5. Как правило, такого результата большинство бегунов смогло добиться лишь 1—2 раза за сезон. Неустановившаяся техника (плохой ритм, неуверенное владение навыком набегания на барьер) не позволяли Р. Митрофанову, Е. Разумовскому, Ю. Сотникову, В. Гуляеву и другим стабильно показывать высокие результаты.

Как правило, перворазрядники не умеют сохранять на второй половине дистанции правильный ритм бега и хорошую технику преодоления препятствий. Они преодолевают барьеры скованно, нерационально затрачивают силы, которых им так не хватает затем на финишной прямой. Отрезок 100 м на финише они пробегают обычно за 16,0—18,0. Между тем это время не должно превышать 14,0—15,0.

Мы попытались выяснить причины появления некоторых ошибок в технике бегунов на 400 м с барьерами и наметить пути дальнейшего технического совершенствования наших барьеристов. Для этого в 1961—1962 гг. мы провели наблюдения, киносъемку, хронометраж и замер длины шагов у бегунов различной квалифика-

Киносъемка проводилась киноаппаратом «Киев С-16» со скоростью 48—64 кадра в секунду в 24—27 м от объекта. Скорость киносъемки периодически проверялась с помощью секундомера. Аппарат располагался под углом 90° к снимаемому барьеру. Время, затраченное на выполнение бегового шага, отдельных его фаз и преодоление барьера подсчитывалось по количеству кадров.

При спходе с барьера бегун теряет равновесие, приземляется излишне далеко, делает первый шаг коротким и поспешным.

С помощью киносъемки мы подсчитали время, затрачиваемое барьеристами на преодоление первого барьера. У мастеров оно колеблется от 0,42 до 0,47 сек., у спортсменов II разряда от 0,52 до 0,54 сек., у новичков от 0,6 до 0,62 сек. (см. таблицу).

ВРЕМЯ, ЗАТРАЧИВАЕМОЕ БАРЬЕРИСТАМИ РАЗЛИЧНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕРВОГО БАРЬЕРА

Фамилия	Результат в беге на 400 м с/б	Время приземления за 1-м барьером	Время, затраченное на преодоление 1-го барьера
Анисимов	51,8	6,1	0,44
Анисимов	50,6	—	0,46
Морале	50,9	6,1	0,42
Чевычалов	51,8	6,1	0,48
Ильин	53,2	6,3	0,42
Митрофанов	53,6	6,1	0,48
Г — в	53,9	6,1	0,48
И — с	56,2	6,2	0,52
К — н	57,8	6,6	0,52
Г — в	1.01,6	6,7	0,50
Д — в	1.03,0	6,9	0,54

На отрезке 45 м до первого барьера бегун выполняет стартовый разгон и переходит к бегу по дистанции. Старт и стартовый разгон в барьерном беге на 400 м имеет свои особенности. Если в гладком беге важно быстро набрать скорость, то в барьерном, кроме того, необходимо настроиться на определенный ритм бега. Подготовка к преодолению барьера начинается с первых метров дистанции. Здесь важно приобрести оптимальную скорость бега, которая позволила бы наиболее рационально «перебежать» препятствие.

Необходимость пробежать расстояние 45 м до первого барьера вызывает трудности в преодолении препятствия. На последних 10—12 м бегуну нередко приходится подбирать шаги. Из 67 барьеристов, за которыми мы наблюдали на соревнованиях, только 13 бежали без изменения длины шагов перед барьером.

Большинство спортсменов пробегают расстояние до первого барьера со скоростью выше необходимой. Если время приземления за первым барьером 6,0—6,2 у мастеров можно считать нормальным, то для остальных спортсменов показываемое ими время 6,3—6,8 явно им не по силам. Такое быстрое начало бега вызывает, как правило, нарушение техники преодоления препятствий.

На основе наших данных и анализа литературных источников мы предлагаем следующую скорость бега до первого барьера в зависимости от планируемого результата:

Планируемый результат:	Время приземления за 1-м барьером:
51,0	6,0—6,1
52,0	6,1—6,2
53,0	6,3—6,4
54,0	6,4—6,5
55,0	6,5—6,6
56,0	6,6—6,7
57,0	6,7—6,8
58,0	6,8—6,9
59,0	6,9—7,0
60,0	7,0—7,1

(Время фиксируется по первому касанию грунта маховой ногой за барьером)

Проведенный нами анализ показал, что перед 2—3—4-м барьерами спортсмены обычно изменяют длину шагов на последних 10—12 м. Только у 11 из 65 барьеристов изменения длины шагов перед препятствием замечено не было. У 8 бегунов наблюдалось сокращение длины шагов, у 29 — незначительное растягивание и у 17 — подчеркнутое растягивание шагов с опусканием таза.

В большинстве случаев изменение длины шагов перед барьерами является как бы предварительной подготовкой к преодолению препятствия. Несомненно, что это отрицательно сказывается на общей скорости пробегания дистанции.

Как известно, преодоление первого барьера оставляет у спортсмена «след». Недаром говорят, что часто результат в беге зависит от того, какую настройку получишь на первом барьере. «Мышечное чувство» от удачно взятого препятствия значительно облегчает преодоление последующих барьеров. Однако сохранить это чувство на 35-метровом отрезке между барьерами затруднительно и особенно для новичков, для которых каждый барьер является «первым». Необходимо учитывать, что для новичков 400 м с барьерами — труднодоступная дистанция. Нередко неправильно построенная тренировка приводит к появлению у легкоатлетов, не владеющих навыками барьерного бега и физически плохо подготовленных, неправильных двигательных навыков. Поэтому обучение ритму бега в 15—17 шагов между барьерами должно проводиться на укороченных отрезках. Целесообразнее всего в тренировке устанавливать расстояние до первого барьера не более 22 м и между барьерами — 17—17,5 м.

Недостатки в технике наших барьеристов, о которых мы говорили выше, вызваны не только неправильной методикой обучения, но и рядом других причин. Надо учитывать, что бегом на 400 м с барьерами спортсмены обычно начинают заниматься в 20—21 год, после тренировки в других видах легкой атлетики. Таким образом, они слишком поздно приступают к овладению и совершенствованию техники этого вида. Пробуют здесь силы и легкоатлеты, имеющие высокие результаты в беге на 110 м с барьерами и бегуны на 400 и 800 м. Но и они не всегда достигают успеха.

Среди спортсменов и тренеров еще существует мнение, что если будешь быстро бегать гладкие 400 м, то хорошо пробежишь и 400 м с барьерами, стоит лишь немного потренироваться в преодолении препятствий. Между тем барьерная дистанция требует длительной специальной подготовки.

Мы затронули здесь только некоторые вопросы совершенствования техники бега на 400 м с барьерами. Нам кажется, что проблема подготовки спортсменов на длинной барьерной дистанции требует дальнейшего изучения.

Ю. ВАСИЛЬЕВ,
аспирант
Московского областного педагогического института

Занимаюсь спортом я очень давно и особенно люблю легкую атлетику. Каждое соревнование, где выступаю мои ученики — студенты-легкоатлеты Ленинградского университета, дает мне большое удовольствие. Радует и то, что увеличивается среди студентов число поклонников «королевы спорта». Работается интересно. Больше стало преподавателей в вузах. Если раньше, лет десять назад, нас — специалистов по легкой атлетике — было в Университете 6 человек, то сейчас их 8. Увеличилось количество преподавателей по этому виду спорта на кафедрах физического воспитания и в других вузах Ленинграда.

передан почему-то обществу «Спартак». Львиную долю средств, предназначенных на спортивно-массовую работу, вузы тратят на оплату аренды стадионов. Многие из них, кстати сказать, находятся в запущенном состоянии, не имеют даже душей, благоустроенных раздевалок, т. е. самого элементарного, что требуется для нормальных занятий. Ясно, что эффективность тренировок на подобных стадионах незначительная. Студенту-легкоатлету нужно быть, большим энтузиастом спорта и высокоорганизованным человеком, чтобы успешно учиться в вузе и тратить часы на поездки от учебного заведения до стадиона и от стадиона до дома или об-

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ШКОЛЕ И ВУЗЕ

ставит труда хотя бы потому, что от Ленинграда до Тарту рукой подать. Правда, в какой-то мере этот опыт реализуется в Ленинградском политехническом институте. Но делается это лишь в одном вузе и весьма медленно.

Создание хотя бы элементарных условий для занятий спортом в вузах позволило бы сразу решить два весьма важных вопроса — повысить спортивное мастерство наиболее способных студентов и привлечь к регулярным занятиям легкой атлетикой ту молодежь, которая сейчас не хочет и не может тратить свое время на разъезды по «чужим» стадионам.

Но базы — это материальная основа для улучшения работы по легкой атлетике среди студентов. Есть и другая сторона дела — организационная. Не секрет, что высоких результатов в спорте можно достигнуть лишь в процессе многолетней тренировки, уделяя ей 4—5 раз в неделю. В то же время надо учитывать, что академические требования к студентам возросли. Естественно, что многие спортсмены вузов не в силах при существующей системе занятий одинаково хорошо делать два больших дела — успешно учиться и тренироваться. Часто что-то отстает. Чтобы «удержаться» в учебном заведении, студенту-спортсмену приходится пропускать тренировки. Это сказывается на результатах. Избежать этого, наверное, можно было бы, разработав систему заданий в спорте, разумно совмещая ее с индивидуальным планом учебы. В отдельных случаях, может быть, имело бы смысл несколько удлинить срок учебы для наиболее одаренных студентов-спортсменов.

Решать проблему успешного сочетания учебы и тренировок нужно сейчас, ибо от этого зависит будущее студенческого спорта. Осуществление подобной задачи требует приложения сил и знаний не только от работников кафедр физического воспитания, но и от Министерства высшего и среднего специального образования и, конечно, от студенческого спортивного общества «Буревестник».

Говоря о вопросах улучшения постановки работы по легкой ат-

Где же студенты- МАСТЕРА СПОРТА?

И все же часто уходишь с соревнований огорченный тем, что результаты спортсменов — студентов нефизкультурных вузов — редко превышают I разряд, нет мастеров спорта. Невольно вспоминается недалекое прошлое, когда не только в нашем городе, но и на всесоюзных соревнованиях успешно выступали ленинградские спринтеры-студенты (Феодосий Голубев, Лев Каляев, Хейно Поттер, Альберт Пласкеев, Юрий Биттер и другие). Эти атлеты входили в сборную страны, выступали и за рубежом. Сейчас они уже солидные люди — кандидаты наук, инженеры.

Я и мои коллеги по работе не раз задумывались, в чем же причина упадка мастерства легкоатлетов-студентов. Объяснить это только плохой работой тренеров или несовершенством методики тренировки нельзя. Большинство из нас работает с душой, да и знаний и опыта у нас сейчас больше, чем было, скажем, 8—10 лет назад.

Причины, на мой взгляд, более глубокие. Одна из них та, что многие вузы не имеют своих спортивных баз, отвечающих основным требованиям современной методики тренировки. Даже «Буревестник», наше студенческое общество, не имеет ни одного своего стадиона в Ленинграде. Единственный небольшой стадион «Искра», находившийся в подчинении областного совета общества,

не говоря уже о времени для тренировок.

Приближение спортивных баз к местам учебы имело бы огромное значение не только для повышения спортивного мастерства, но и для популяризации легкой атлетики среди студенческой молодежи, иначе говоря, для проведения массовой оздоровительной работы.

Нам могут возразить, что для строительства нужно место, нужны средства, материалы, рабочие руки. Все это так, но совершенно не обязательно возводить стадионы с трибунами и громоздкими подсобными помещениями. Для нормальных занятий достаточно иметь дорожку, секторы и павильоны, где можно было бы раздеться, принять душ. На это можно ассигновать деньги, идущие на аренду. Что касается строительных материалов и рабочих рук, то опыт самостоятельного строительства показывает, как сооружать места для спортивных занятий при минимальных затратах, используя местные ресурсы. Сумели же силами общественности создать отличную спортивную базу в Тартуском университете. Хорошо идет дело в Киевском политехническом институте. Почему же не подхватить этот почин в вузах Ленинграда? Не плохо было бы более подробно познаться и внедрить опыт студентов Тарту по организации строительства. Сделать это не со-

летике в вузах Ленинграда, нельзя остановиться на работе «Буревестника». У нас это общество всю свою деятельность в области развития студенческого спорта ограничивает заботой о небольшой группе квалифицированных спортсменов, входящих в сборную команду общества. Следует заметить, что в этой сборной студенты 32 гуманитарных и технических вузов города составляют примерно 10%, а остальные 90% — это в основном студенты института физкультуры. Правильно ли это? Думается, что нет, так как среди десятков тысяч студентов вузов, бесспорно, можно больше найти талантливых спортсменов, чем в одном институте физкультуры. И задача общества «Буревестник», как, впрочем, и работников физического воспитания в вузах, — искать эти таланты, дать им возможность развиваться.

Чураясь черновой работы, областной совет ленинградского «Буревестника» отдал все «на откуп» низовым коллективам и успокоился. Делайте сами, что хотите, дер-

зайте, готовьте мастеров. Последствия такого отношения выражаются в том, что имеющиеся в областном совете общества 4 тренера по легкой атлетике заняты только своими учениками и непричастны к работе в секциях коллективов физкультуры высших учебных заведений города.

При «Буревестнике» существует детская спортивная школа. Однако приходится сожалеть о том, что школа эта опять же никак не связана с коллективами вузов. В их работе нет преемственности. Воспитанников школы, как правило, мало попадает в вузы. И даже если не придавать значения этой стороне дела, эффективность работы ДСШ незначительна. Вот и получается, что усилия и траты на развитие легкой атлетики среди студентов и студенческого общества возросли, а весомых плодов этих усилий не видно.

Нельзя не остановиться еще на одном вопросе. В последние годы каждый вуз организует на летнее время оздоровительно-спортивные лагеря. Идея хорошая, но,

поскольку в лагерях не сделано ничего для занятий спортом, а если что и есть, то находится в зачаточном или плохом состоянии, лагеря в лучшем случае обеспечивают лишь отдых студентов. Никакой серьезной работы с целью повышения спортивного мастерства там не ведется. Очевидно, имело бы смысл создать хотя бы один объединенный спортивный лагерь для лучших спортсменов вузов. Обеспеченный необходимыми условиями для полноценной тренировки, такой лагерь мог бы многое дать пребывающим в нем студентам — результаты не заставили бы долго ждать при меньших затратах и усилиях.

Высказанные мысли по поводу проблем развития легкой атлетики среди студенчества не претендуют на исчерпывающую полноту. Для меня ясно лишь одно: мириться с застоем в студенческом спорте мы не имеем права.

Н. ЗАЙЦЕВ,
мастер спорта
г. Ленинград

ОБУЧАЕМ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ

В детской спортивной школе Кировского района Ленинграда накоплен некоторый опыт подготовки прыгунов в длину с разбега. Методика обучения прыжкам у нас постоянно совершенствуется. Мы стараемся находить новые упражнения, видоизменяем их в зависимости от условий проведения занятий, наличия инвентаря.

Изучение техники прыжка в длину с разбега мы начинаем с первого года обучения, после ознакомления с техникой бега на короткие дистанции, бега с барьерами и прыжка в высоту способом «перешагивание». Предварительное изучение этих видов способствует успешному освоению техники прыжка в длину. Спринтерская подготовка дает возможность освоить разбег, а овладение бегом с барьерами помогает установить постоянную длину шагов в разбеге и их ритм. Изучая технику прыжка в высоту, мы обучаем занимающихся основам отталкивания. Не следует забывать и того, что бег на короткие дистанции, бег с барьерами и прыжки в высоту обычно очень нравятся новичкам, поэтому, занимаясь этими видами, тренеру легче закрепить группу, привить детям интерес к легкой атлетике. Кроме перечисленных видов, в этот период мы занимаемся толканием ядра (мяча), метанием диска и копья (теннисного мяча), стараясь повысить общую физическую подготовленность учеников, укрепить их здоровье, развить силу всех групп мышц, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость.

Для развития силы в первый год обучения мы используем набивные мячи, которые применяются как отягощение при выполнении общеразвивающих упражнений и особенно часто для бросков. В большом количестве новички выполняют и упражнения

на гимнастической стенке, способствующие развитию силы (особенно ног и туловища) и гибкости.

Со второго года обучения для развития силы мы начинаем применять в небольшом количестве упражнения со штангой и гириями. В дальнейшем штанга и гири становятся у юношей основным снарядом для развития силы. У девушек штанга применяется в меньшем объеме, основным снарядом остаются по-прежнему набивные мячи, увеличивается лишь их вес и сложность упражнений. На занятиях в лесу и на стадионе упражнения с набивными мячами заменяются метанием камней и ядер разного веса. Особенно много эти упражнения применяются весной с выходом на местность и осенью. В большом объеме наши ученики выполняют также специальные беговые и прыжковые упражнения.

Дважды в год (октябрь и март—апрель) все учащиеся проходят испытания по общей физической подготовке. Виды контрольных упражнений у нас с годами менялись в зависимости от условий занятий и практики работы. В настоящее время мы применяем следующие контрольные упражнения: бег 30 м со старта, тройной прыжок с места, метание мяча назад через голову (девочки и мальчики 2 кг, юноши с 15 лет 3 кг). За каждое упражнение учащиеся получают оценку по пятибалльной системе.

Нужно сказать, что по результатам в тройном прыжке с места мы судим о спортивной форме старших учащихся. Наши ученики показывают в этом виде следующие результаты: девушки 7,20—7,60, юноши 8,50—9,00. Например, Галина Мурина в 15 лет прыгнула на 7,62, а Юрий Козлов в 17 лет — на 9,25. В метании мяча назад через голову результаты девушек 13—15 м (мяч 2 кг) и юношей 14—17 м (мяч 3 кг).



Ларисе Шмыковой, киевской школьнице, только 16 лет. Однако в прыжках в длину она уже показала неплохой результат — 5,45

С третьего года обучения занимающиеся, проявившие способности к прыжкам в длину, приступают к специализированной тренировке, обязательными остаются лишь бег на короткие дистанции и с барьерами и прыжки в высоту. Однако все ученики с целью общей физической подготовки продолжают по-прежнему много времени уделять общеразвивающим упражнениям, упражнениям с набивными мячами, штангой, гирями, различным метаниям, специальным беговым и прыжковым упражнениям, кроссам, бегу и прыжкам в гору и под уклон. Старшие учащиеся отводят общеразвивающим упражнениям 30—45 мин. на каждом занятии в зале и выполняют их дома.

Бег с барьерами считается у нас одним из важнейших упражнений прыгуна в длину. Наши сильнейшие воспитанники имеют неплохие результаты в этом виде. Так, Надежда Левина пробегает дистанцию 80 м за 11,9, а Юрий Копытенко — 110 м за 16,2. Мы широко используем бег с барьерами, пробегая между ними в 5 шагов.

Обучение технике прыжка в длину мы проводим в группе. На первом и втором году обучения этому виду отводится 9 занятий в зале (начиная со второй половины декабря) и 8 занятий на стадионе (в мае). И зимой и весной мы проводим контрольные уроки, на которых оцениваем технику и результат прыжка. В зале прыжки производятся с 7—9 беговых шагов, толкаясь от мостика и приземляясь на маты, положенные в два слоя. На стадионе прыжки выполняются по правилам соревнований с разбега в 13—15 беговых шагов.

Прежде чем начать обучение прыжку, мы стараемся четко определить те задачи, которые нужно решить в процессе обучения.

Длина прыжка зависит: 1) от скорости разбега, которая обеспечивает скорость полета прыгуна; 2) от способности прыгуна произвести сильный толчок с наименьшей потерей скорости; 3) от движений в полете, обеспечивающих равновесие прыгуна и подготавливающих его к приземлению; 4) от рационального способа приземления, которое должно помочь прыгуна как можно дальше вынести ноги вперед и предотвратить падение назад. В связи с этим в прыжке мы условно выделяем четыре фазы: разбег, толчок, полет и приземление.

Обучение проводится всем фазам прыжка в их взаимосвязи. Именно естественные и рациональные переходы от фазы к фазе являются самым сложным и решающим в успехе прыгуна.

Обучение разбегу

Обучая разбегу, мы должны научить спортсмена быстрому и свободному бегу, правильному ритму, особенно на последних шагах разбега, и точному попаданию на место отталкивания.

Быстрому и свободному бегу мы стараемся обучить занимающихся осенью на стадионе, когда изучаем технику спринта. В условиях зала для совершенствования техники бега ученики выполняют специальные упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, поточные прыжки с ноги на ногу, бег с захлестом голени назад и др.). С выходом на местность и на стадион беговой подготовке уделяется значительно больше внимания. На местности юные спортсмены бегают кроссы, пробегают отрезки 80—300 м в $1/2$ и $3/4$ силы по лесным дорожкам, применяют бег в гору и под уклон, прыжки в гору. На стадионе в каждое занятие включаются ускорения, бег с низкого старта и с хода на время на отрезках 30—80 м и 150—300 м, эстафетный бег, бег с гандикапом. На фоне такой подготовки происходит обучение полному разбегу в прыжках в длину.

Наиболее сложным элементом техники в прыжках является создание правильного ритма последних шагов разбега, что на практике называют «входом в прыжок». Это самый важный элемент в технике. Его сложность определяется тем, что все движения прыгуна производятся на высокой скорости. Освоив ритм последних шагов разбега, мы значительно облегчаем обучение толчку. Для решения этой задачи в зале мы применяем следующие упражнения:

1. Прыжки через 1—3 шага с приземлением на маховую ногу, выполняемые потоком.

2. Прыжки в длину с разбега 5—7 шагов вполсилы, толкаясь от повышенной опоры (гимнастический мостик, плинт). При прыжке акцентируется ритм последних шагов разбега. Для создания правильного ритма мы пользуемся разметкой двух последних шагов. Последний шаг с разбега 5—7 шагов не должен превышать 6,5—7 стоп, предпоследний — на стопу или полстопы длиннее.

3. Прыжки с 5—7 беговых шагов, наступая маховой ногой на коня. Ритм тот же, что и в предыдущем упражнении.

С выходом на стадион к перечисленным выше упражнениям добавляются:

1. Прыжки через 3—5 шагов с приземлением на маховую ногу, выполняемые потоком. Это упражнение лучше делать на травяном газоне (футбольном поле) на отрезках 30—60 м 4—6 раз до начала основной прыжковой тренировки.

2. Прыжки с разбега 7—9 шагов с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием вперед. Разбег производится вполсилы, последние два

шага размечаются, внимание сосредоточивается на создании правильного ритма.

На соревнованиях прыгун должен быть твердо уверен в точности своего разбега. Для того чтобы научить его точному попаданию на место отталкивания, нужно с самого начала обучения во всех упражнениях применять разбег со строго определенным количеством шагов. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы начинающие прыгуны добивались попадания на брусок, искусственно укорачивая или удлиняя шаги, увеличивая или уменьшая их количество. Малый и средний разбег отменяются обычным «прогулочным» шагом. Количество шагов при этом должно быть в два раза больше нужного количества беговых шагов.

Вначале нужно разрешать всем прыгать с отмеренного шагами разбега, не требуя точного попадания на место отталкивания. Ученики должны сосредоточить внимание на правильном «подходе» к толчку. Затем вносится поправка в длину разбега каждого ученика, с тем чтобы в следующих прыжках он мог точно попасть на место отталкивания. Только после этого можно приступать к прыжкам. Преподаватель не должен жалеть времени на точное установление разбега, начиная с 3 шагов и кончая полным, для каждого ученика. Это создаст у начинающих прыгунов уверенность.

Не менее важным условием точного попадания на брусок является стабильность начала разбега. Чтобы добиться здесь стабильности, необходимо во всех прыжках, независимо от величины разбега, размечать первые два шага. Разметка устанавливается индивидуально для каждого ученика. Исходное положение прыгуна в начале разбега также должно быть всегда одним и тем же, разбег должен начинаться с одинаковой скоростью.

Старшим ученикам мы рекомендуем пробегать полный разбег без выполнения прыжка. Разбегаться лучше на беговой дорожке — отсутствие бруска и ямы дает возможность прыгуну сосредоточиться на правильном ритме разбега.

Обучение толчку

Обучая начинающего прыгуна толчку, мы должны научить его отталкиваться в сочетании с разбегом, что особенно трудно. Здесь занимающиеся опираются на уже имеющиеся у них навыки, полученные при прыжках в высоту. В зале и на стадионе для освоения отталкивания применяются следующие упражнения:

1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

2. Прыжки в длину с места из исходного положения толчковая нога впереди, маховая сзади, руки скрестно. Прыжок производится толчком одной ноги и махом другой в сочетании с работой рук.

3. Выталкивание из положения стоя боком к опоре высотой 30—50 см. Выталкивание производится толковой ногой в сочетании с работой маховой ноги и рук.

4. Поточные прыжки через один шаг с приземлением на маховую ногу.

Научить занимающихся отталкиваться в сочетании с разбегом помогут такие упражнения:

1. Прыжки с разбега 5—9 шагов, толкаясь от повышенной опоры (гимнастическая скамейка, плинт, мостик).

2. Прыжки с разбега 5—9 шагов, толкаясь от повышенной опоры, с «напрыгиванием» на гимнастический стол или коня. Направление отталкивания, длина и высота прыжка регулируются преподавателем высотой стола и его расстоянием от места отталкивания. Это упражнение мы считаем очень цен-

ным и применяем не только при обучении, но и в подготовительном периоде у старших учеников.

3. Прыжки с разбега 7—11 шагов с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед, последние два шага разбега размечаются.

4. То же, но с приземлением на обе ноги.

Обучение полету

Наиболее рациональной техникой прыжка в длину являются способ «ножницы», которым пользуются все сильнейшие прыгуны мира. Так прыгают мировые рекордсмены И. Тер-Ованесян и Т. Шелканова, олимпийские чемпионы Р. Бостан и Г. Белл.

Мы обучаем своих учеников прыжкам в длину способом «ножницы» с первого же года занятий. В большинстве случаев учащиеся успешно справляются с этой задачей. Для обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» мы применяем:

1. Прыжки в длину с разбега 7—9 шагов с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.

2. Прыжки с разбега 7—9 шагов с приземлением на толчковую ногу и пробеганием вперед.

3. Прыжки с разбега 5—9 шагов с приземлением в положение толчковая нога впереди, маховая сзади. Толчок производится от повышенной опоры.

4. То же, но толчок производится от бруска.

5. Прыжки с отталкиванием от повышенной опоры способом «ножницы», разбег 7—9 беговых шагов.

6. То же с отталкиванием от бруска.

В дальнейшем, при успешном усвоении прыжка с 7—9 шагов, разбег увеличивается на два беговых шага и постепенно доводится до полного.

Обучение приземлению

Приземление в прыжках в длину имеет очень большое значение. Неумелое приземление может свести на нет все усилия прыгуна. К сожалению, в тренировке прыгунов изучению и совершенствованию приземления отводится мало времени.

В способе «ножницы» приземление является естественным окончанием полета и его правильность зависит от рационального соотношения движений прыгуна в полете. Основными упражнениями для освоения техники приземления являются:

1. Прыжки в длину с места с акцентированным выносом ног вперед.

2. Прыжки в длину с места на возвышение (куча песка, маты высотой 50—75 см) с приземлением сидя, ноги впереди.

3. То же упражнение с разбега 3—5 шагов.

4. Прыжки с разбега 3—7 шагов через кучу песка с приземлением сидя на обратном скате.

5. Прыжки с разбега 5—9 шагов способом «ножницы» с использованием ориентира, за который прыгун должен вынести ноги.

Все эти упражнения мы широко применяем для совершенствования техники со второго года обучения и у старших учеников после твердого закрепления навыков разбега, толчка и полета.

В заключение хочется сказать, что в работе с юными прыгунами мы добились некоторых успехов. Наши ученики показывают хорошие результаты в прыжках в длину на различных соревнованиях. Среди них имеются чемпионы и рекордсмены Ленинграда, призеры всесоюзных спартакиад учащихся. Так, в младшей возрастной группе (13—14 лет) лучшие достижения у Галины Муриной 5,16 и Сергея Воронина 5,86, в средней (15—16 лет) — у Надежды Левиной 5,85 и Игоря Ермилова 6,92, в старшей (17—18 лет) — у Ларисы Кулешовой 5,92 и Юрия Копытенко 6,76. Эти результаты являются рекордами ДСШ Кировского района Ленинграда.

Э. ЭЙДЕМИЛЛЕР,

г. Ленинград



ПАМЯТИ ГРИГОРИОСА ЛАМБРАКИСА

Греческая реакция совершила тяжчайшее преступление. Фашистские молодчики убили одного из руководителей движения за мир в Греции, депутата парламента Григориоса Ламбракиса, неустанно боровшегося против превращения Греции в атомно-ракетную базу НАТО, за мир и дружбу между народами. Буря народного гнева всколыхнула всю страну. Греческие патриоты требовали сурово покарать преступников, клялись продолжать дело, за которое Г. Ламбракис отдал свою жизнь. Глубокое возмущение вызвало убийство Ламбракиса у трудящихся всех стран.

Имя видного греческого борца за мир Григориоса Ламбракиса хорошо знакомо и спортсменам. Еще в 1935 г. в 17-летнем возрасте он стал чемпионом и рекордсменом Балканских игр по прыжкам в длину с высоким по тем временам результатом — 7,10, а также чемпионом Балканских игр в трой-

ном прыжке — 14,19. Пять раз принимал участие Григориос Ламбракис в Балканских играх, где завоевывал золотые, серебряные и бронзовые медали за победы в прыжках в длину и тройном, за успешное выступление на спринтерских дистанциях и в эстафете 4×100 м. Ламбракис — участник Олимпийских игр 1936 г. В 1937 г. он установил рекорд Греции, прыгнув в длину на 7,37. Этот результат был улучшен лишь спустя 22 года. В послевоенные годы Ламбракис активно работал в Греческой федерации легкой атлетики.

Память о Григориосе Ламбракисе будет вечно жить в сердцах греческих патриотов, его именем всегда будут гордиться все спортсмены, которым дорого дело мира и дружбы между народами.



ЗА
РУБЕЖОМ

— Как вы готовились к нынешнему легкоатлетическому сезону!

— Непосредственную подготовку к летним стартам я начал еще в начале декабря. Три дня в неделю я занимался в зале общеразвивающими упражнениями, гимнастикой, штангой. Два дня в неделю посвящались легкому бегу в лесу. Постепенно росли нагрузки. В январе я уже за одну тренировку пробегал в лесу 20—25 км, правда темп был невысокий. Подготовка завершилась выступлениями в соревнованиях в закрытом помещении и на кроссовых дистанциях. Эти старты являются для меня не самоцелью, а проверкой работы в подготовительном периоде. Судя по результатам, такая работа была проведена прошедшей зимой неплохо. Ведь мне удалось хорошо выступить в Лондоне в беге на 2 мили в зале, а также одержать победы в кроссах «Юманите» и «Мартини». Не считаю я неудачей и второе место вслед за Петром Болотниковым в ставшем уже традиционным кроссе на призы газеты «Правда». Я стараюсь каждую весну стартовать в 2—3 кроссах, не более.

Три вопроса КАЗИМЕЖУ ЗИМНЫ

— Чем вы руководствуетесь, избирая тот или иной тактический план во время соревнований!

— Зная свои силы и возможности соперников, я стараюсь так построить свой бег, чтобы еще до середины дистанции выйти в число лидеров. Однако бег предпочитаю не вести, а выбираю время для решающего рывка. Финишная скорость позволяет мне нередко побеждать уже на последней прямой. Работая с начинающими бегунами, мне порой приходится сталкиваться с тем, что некоторые из них, едва выйдя на беговую дорожку, начинают «мудрить» — делают рывки, пытаются «выиграть из-за спины» и т. д. Это, конечно, происходит от чрезмерного желанья вести тактическую борьбу на беговой дорожке. Такие спортсмены забывают о том, что, прежде чем говорить о тактике бега, нужно научиться как следует бегать, развить силу, выносливость, скорость. Ведь тактика бега не придумывается, а строится на основе конкретных возможностей того или иного бегуна.

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

— Каких принципов, по вашему мнению, следует придерживаться в работе с начинающими бегунами!

— Со мной в гданьском клубе «Лехия» тренируется несколько групп бегунов. Среди них есть легкоатлеты 12—13 лет, занимающиеся 2 раза в неделю. Их



ЭЛЕКТРОННЫЙ ТРЕНЕР

тренировки включают в себя всевозможные подвижные игры, баскетбол, футбол, позже бег на 60 и 80 м, прыжки. Основным периодом занятий я считаю зиму. Именно в это время закладывается основа будущих успехов. Кроме того, зимние месяцы являются неплохой проверкой характера спортсмена. Ведь сплошь и рядом бывает так, что парнишка, горячо поначалу взявшись за тренировки, быстро остывает и уходит из секции. Так, осенью со мной начало заниматься 30 человек, а к весне осталось всего 8. Зато у этих восьми настоящий спортивный характер, они упорны, настойчивы, трудолюбивы и по-настоящему любят легкую атлетику. Из этих ребят при соответствующей работе могут выйти бегуны высокого класса.

ВЫСТРЕЛ — и стайеры начали бег. Впереди десять трудных километров. Как построить бег? Как бежать, чтобы не «выдохнуться» слишком рано, но и не промедлить, как сэкономить силы и не отпустить лидеров слишком далеко вперед? Избрать самую верную тактику — забота каждого спортсмена, и забота нелегкая.

А нельзя ли попытаться решить эту задачу с помощью электронно-вычислительной машины? Сотрудники Института электроники и вычислительной техники Академии наук Латвийской ССР в сотрудничестве с преподавателями Латвийского государственного института физической культуры взялись за создание «электронного тренера». Уже составлен алгоритм — программа действий «электронного мозга»... Опыты решено проводить на вычислительной машине Академии наук республики. Машина позволяет совершать около пяти тысяч операций в секунду. В даль-

нейшем ученые намерены построить портативное электронное устройство, удобное для применения на стадионах.

Прежде чем дать бегуну тактические советы, «электронный мозг» будет сначала «наблюдать» за стайером на тренировках, «запоминать» и обрабатывать результаты своих наблюдений и множество других сведений, включая длину дистанции, вес и физическую подготовку спортсмена, состояние его сердечно-сосудистой системы и тому подобное. Предписания «тренера» будут сугубо индивидуальными.

Специалисты считают, что вычислительная техника станет хорошим помощником в тренировках не только легкоатлетов, но и представителей некоторых других видов спорта.

г. Рига

С. ШПУНГИЯ
(Корр. ТАСС)



Консультация

КИНОКАМЕРА — ПОМОЩНИК СПОРТСМЕНА

КИНОКАМЕРА — верный помощник легкоатлета. Тысячи педагогов, тренеров, спортсменов признали кинограммы незаменимым учебным пособием.

В жизни, и тем более в спорте, человек способен производить движения с такой быстротой, что простым глазом сплошь и рядом невозможно рассмотреть их детали. А объектив кинокамеры точно и беспристрастно запечатлеват все, что попадает в его «поле зрения». Кинограмма позволяет проанализировать технику любого спортсмена, сравнить ее с техникой ведущих мастеров, высчитать время, скорость, ритм, амплитуду движения отдельных частей тела легкоатлета. Вот почему тренеры, которые научились снимать кинограммы и использовать их в педагогической практике, могут легче и увереннее повышать спортивное мастерство своих воспитанников.

Что же, в основном, надо знать, чтобы правильно снять и смонтировать кинограмму? И так ли это сложно, как еще представляется многим?..

Для съемки кинограмм используются различные кинокамеры. Наиболее доступна для каждого тренера и удобна в работе кинокамера «Киев 16С-2» — легкая портативная камера с двумя объективами. Частота съемки регулируется в диапазоне 16—24—32—48—64 кадра в секунду, благодаря чему можно снимать очень быстрые движения спортсменов.

Съемки, которые выполняются для изучения техники легкоатлетов, целесообразно производить со скоростью 32—48—64—80 и более кадров в секунду. Как известно, частота съемки и проекции, равная 24 кадрам в секунду, соответствует нашему нормальному зрительному восприятию. Если частота проекции будет постоянной, то, увеличивая частоту съемки, мы получим замедленную скорость движений. Величину этого замедления можно

высчитать по формуле $K = \frac{S}{s}$, где K — коэффи-

циент изменения скорости движения спортсмена, S — частота проекции, s — частота съемки. Так, при частоте съемки 32 кадра в секунду величина замедления при частоте проекции 16 кадров в секунду составит 2,0, при частоте проекции 24 кадра в секунду — 1,3; при частоте съемки 48 кадров в секунду — соответственно 3,0 и 2,0; при частоте съемки 64 кадра в секунду — соответственно 4,0 и 2,7. Эти цифры следует принимать во внимание при просмотре киноколяцков и сокращениях кинограмм.

В спортивных съемках большое значение имеет экспозиция. Если на любом фотоаппарате экспозиция меняется очень легко — поворотом головки выдержек, то при киносъемке это происходит иначе. Киноаппарат не имеет затвора — его заменяет obtюратор, и экспозиция зависит от угла открытия сектора obtюратора. У камер, которыми пользуются профессиональные кинооператоры, угол открытия obtюратора регулируется механически. У камер типа «Киев 16С-2» такого управления нет, а установлен однолопастный дисковый obtюратор с постоянным углом открытия — 132°. Стало быть, при съемке со скоростью 64 кадра в секунду экспозиция равна 1/175 сек. К сожалению, она не всегда позволяет получить четкую фиксацию движений спортсменов.

На камере «Киев 16С-2» нетрудно сменить obtюратор и установить другой, который имел бы



Рис. 1. Установка кинокамеры для съемки нециклических движений: а — правильная, б — неправильная

нужный для съемки, угол открытия сектора. Соотношение между частотой съемки, углом открытия обтюратора и экспозицией приводится в табл. 1. Экспозиция становится тем короче, чем меньше угол открытия обтюратора и больше частота съемки. Данными этой таблицы можно пользоваться для подбора обтюратора с необходимым углом открытия в зависимости от экспозиции, которая требуется для съемки определенных движений, а также расчетов при анализе отснятого материала. Для съемки кинограмм более всего подходит обтюратор с углом открытия сектора 30—60°.

Снимать спорт можно двумя способами: неподвижной камерой с места и камерой, движущейся вслед за спортсменом (панорамирование). Неподвижные движения легкоатлета (толкание ядра, метание диска, молота и т. п.) обычно снимают неподвижной камерой с устойчивого штатива. Оптическая ось камеры должна быть расположена строго перпендикулярно к плоскости, в которой производится движение (рис. 1), так как при любом наклоне камеры возникают оптические искажения. Циклические движения (все виды бега и ходьбы) снимают, как правило, панорамированием: все время держат спортсмена в центре кадра и плавно передвигают камеру на панорамной головке. Если же съемка ведется с рук, то надо принять устойчивое положение: слегка расставить ноги, прижать локти к телу и поворачиваться только корпусом, не переступая.

Точку съемки следует выбирать заранее и просматривать через видоискатель; необходимо также наметить ориентиры начала и конца съемки. Снимать желательно с наименьшего расстояния, используя всю площадь кадра. Если материал не предназначается для просмотра через проектор как кинокольцовка, то можно производить съемку на вертикальный кадр — это позволяет получить изображение почти вдвое крупнее.

Для съемки кинограмм обычно используется объектив с нормальным фокусным расстоянием. Камера «Киев» имеет объектив «РО-51», фокусное расстояние которого 20 мм. Короткофокусные (широкоугольные) объективы для съемки кинограмм не годятся, так как дают сильное искажение. Когда спортсмен выполняет циклические движения,

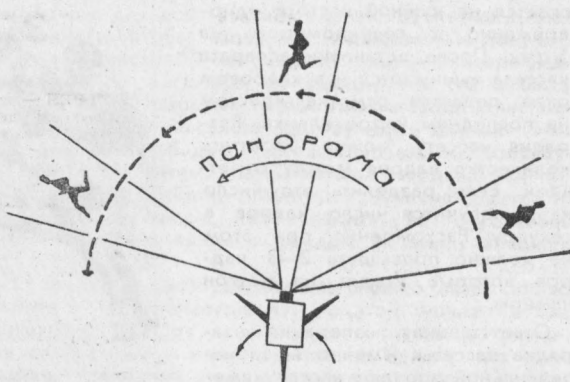


Рис. 2. Схема съемки панорамированием (эффект съемки с движения)

снимать большие кинограммы не обязательно. Например, в беге достаточно снять 2—3 шага и потом анализировать один из них: ведь каждый шаг повторяется.

При длиннофокусном объективе (у камеры «Киев» — «Индустар-50» с фокусным расстоянием 50 мм) можно вести съемку издалека. Но особенно интересно снимать таким объективом крупные планы: кисть атлета при толкании ядра, метании диска или копья, работу толчковой ноги прыгуна и т. п. Причем надо учитывать, что все длиннофокусные объективы приближают задний план и требуют при панорамировании ровной медленной проводки. Так, если камера установлена на стадионе и, оставаясь в той же точке, панорамирует за спортсменом, который не удаляется от нее и не приближается к ней (рис. 2), создается впечатление, что камера все время перемещается параллельно движению бегуна. Этот прием применим для съемки кинокольцовок, кроме того, он позволяет определить ритм циклических движений спортсмена.

Если кинограмма подлежит научной обработке, перед съемкой следует ввести в кадр масштабную линейку, установив ее в плоскости исследуемого движения. Когда же сделать это нет возможности (например, во время соревнований), линейку можно снять отдельно, точно с такого же расстояния, с какого затем будет сниматься кинограмма. Линейка должна быть длиной 1 м, шириной 5—10 см, окрашена через каждые 10 см черной и белой краской. В иных случаях, если снять линейку нельзя, записываются размеры определенного предмета, находящегося в плоскости съемки кинограммы (высота барьера, величина снаряда или номера на груди спортсмена и т. д.).

Все данные съемки надо заносить в дневник, что помогает анализировать кинограмму. Принято записывать дату и частоту съемки, угол открытия обтюратора, фокусное расстояние объектива, расстояние до объекта съемки, размеры предмета в кадре, имя, фамилию и результат спортсмена, номер кадра.

Перед каждой съемкой необходимо тщательно проверять работу аппарата на разных скоростях, произвести чистку камеры и кассет. Для проверки правильности скорости, с которой будет вестись съемка, в кассету заряжается отснятая раньше, уже проявленная пленка. В кадровом окне кассеты на первом кадре пленки делается отметка крестом, затем кассета вставляется в камеру и запу-

Таблица 1

Соотношение между частотой съемки, углом открытия обтюратора и экспозицией

Угол открытия обтюратора	Экспозиция при частоте съемки				
	16	24	32	48	64
30°	1/190	1/290	1/380	1/580	1/770
60°	1/96	1/145	1/190	1/290	1/380
90°	1/64	1/96	1/130	1/170	1/260
120°	1/48	1/72	1/96	1/140	1/190
150°	1/40	1/60	1/80	1/115	1/150
180°	1/32	1/48	1/64	1/96	1/130

скается на нужной частоте одно- временно с секундомером на 5 сек. После остановки аппарата кассета вынимается и в кадровом окне делается отметка крестом на последнем кадре пленки. Разрядив кассету, можно сосчитать количество кадров между отметками. Если разделить это число на 5, получится число кадров в секунду. Расхождение при этом не должно превышать 2—3 кадров, которые уходят на разгон камеры.

Ответственная операция — зарядка кассеты. Именно из-за неправильной зарядки кассет камеры чаще всего отказывают в работе во время съемки. Поэтому производить зарядку надо точно по заводской инструкции, пред- варительно научившись делать это при обычном свете и лишь потом осваивая процесс зарядки в темноте. Главное — строго соблюдать размер петель и посадку пленки на ведущий барабан. Перфорация пленки должна оба раза попасть на зубья барабана, иначе петля уйдет и кассета откажет.

Сорт пленки обычно выбирают в зависимости от места и времени съемки. На стадионе в ясную

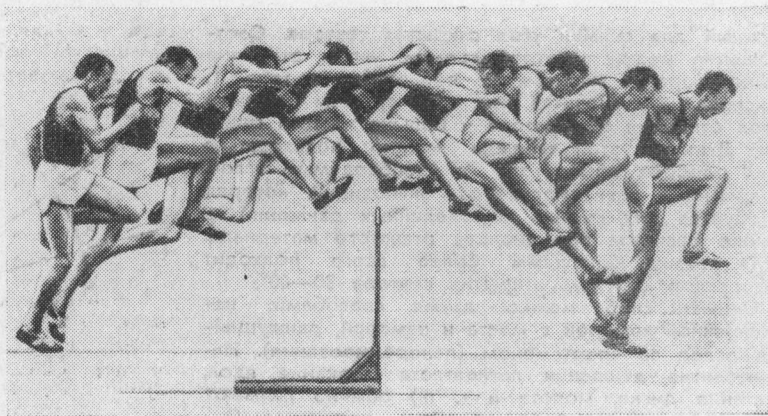


Рис. 3. Фотоциклограмма взятия барьера в беге на дистанцию 110 м

погоду хорошо снимать на негативную пленку чувствительностью 32—45—65 единиц по ГОСТу. В неблагоприятных условиях освещенности (в вечерние часы, в залах и других помещениях) используется пленка чувствительностью 90—130—180 единиц по ГОСТу. Пленки более высокой чувствительности не желательны, так как им свойственна большая зернистость, которая уменьшает



КНИЖНАЯ ПОЛКА

Спорт с давних времен — друг здоровья людей. Но спорт немалым без соперничества, борьбы за первенство, побед. А это не каждому по душе. Хотя ни один человек, конечно, не откажется улучшить свое здоровье. Только, пожалуй, спросит: каким образом? Совет один для всех — занимайтесь физкультурой!

Физическая культура — первый шаг к спорту — в нашем обществе, воспитывающем человека коммунистического завтра, должна стать потребностью каждого. Человеку-созидателю, инициативному и деятельному, упорно овладевающему знаниями, покоряющему бурные силы природы, не пристало иметь хилое тело и неровное дыхание. Ведь физическое здоровье, как неиспользованная энергия, помогает во много раз увеличить потенциальные возможности наших дерзаний. Вот почему партия и правительство так заботятся о том, чтобы советский народ отличался «гармоническим развитием физических и духовных сил».

Приобщиться к физической культуре нетрудно, стоит лишь сначала посоветоваться с врачом. Другое дело — кому и с чего начать? Что надо знать о благотворном влиянии физических упражнений на организм человека?

Удовлетворяя любознательность тех, кто относится к своему здоровью «по-хозяйски» — без расточительства, строго и доброжелательно, — издательство «Физкультура и спорт» на протяжении 1961—1963 гг. выпустило в свет серию популярных брошюр «Физкультура и здоровье». Содержание большинства из них представляет несомненный интерес не только для начинающих физкультурников, но и для читателей нашего журнала — легкоатлетов.

И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. ИСТОЧНИКИ ЖИЗНИ. 1961 г., 50 стр., тир. 40 000, цена 8 коп.

О жизненных эликсирах — солнце, воздухе и воде — рассказывает заслуженный деятель науки, доктор медицинских наук, профессор И. М. Саркизов-Серазини. Он дает практические советы по закаливанию и зовет читателя на просторы полей и лугов, в душистые леса, на живописные берега рек и озер, к говорливому рокоту моря — туда, где куется здоровье, бодрость, сила.

И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ. БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. 1962 г., 72 стр., тир. 50 000, цена 10 коп.

Только здоровый человек может чувствовать себя хозяином жизни и успешно бороться за свои идеалы. Но для этого надо укрепить

здоровье, сохранить его на долгие годы. О том, как это сделать, рассказывается в брошюре. Автор ее приводит ценные указания по организации правильного режима дня и активного отдыха, рекомендует заниматься различными видами спорта и туризмом, напоминает, с каким уважением относились к физической культуре и здоровью Сократ и И. Павлов, П. Чайковский и Р. Роллан, В. Маяковский и А. Луначарский — многие выдающиеся деятели науки, литературы, искусства.

Г. АСЕЕВ, Т. НОРКИНА, Е. ФЛЕРОВСКИЙ. ФИЗИКУЛЬТУРА — ВРАГ БОЛЕЗНЕЙ. 1963 г., 45 стр., тир. 90 000, цена 7 коп.

О магической «власти» физических упражнений в профилактике и лечении болезней рассказывается в брошюре. Авторы приводят интересные примеры, как волевые, настойчивые люди при помощи физкультуры восстанавливали здоровье и работоспособность после тяжелых травм и заболеваний.

Г. АСЕЕВ, Т. НОРКИНА, Е. ФЛЕРОВСКИЙ. УМСТВЕННЫЙ ТРУД И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1961 г., 47 стр., тир. 30 000, цена 7 коп.

Людам умственного труда физические упражнения нужны, как

НОВЫЕ КНИГИ

резкость изображения и не позволяет делать нормальных увеличений. Поэтому лучше пользоваться дополнительным освещением, но снимать на пленку средней чувствительности.

Тренеры и спортсмены не всегда имеют возможность сдать отснятый материал на проявление в кинолабораторию. Для самостоятельной обработки пленки дома или в условиях сбора мы рекомендуем спиральный прибор конструкции В. Лаврентьева. Спираль изготавливается из органического стекла и рассчитана на проявление 15 м 16-миллиметровой пленки. Проявлять и фиксировать пленку можно в бачке или эмалированной кастрюле.

Готовый негатив надо просмотреть и на перфорации точками отметить кадры, которые войдут в кинограмму. Причем, следует выбирать только те кадры, без которых действительно нельзя обойтись, иначе кинограмма получится слишком большой, тогда как обычный размер ее 15—30 кадров.

Чтобы печатать 16-миллиметровую пленку через фотоувеличитель, рассчитанный на пленку шириной 35 мм, делается маска из черной бумаги с вырезом посередине размером 12 × 25 мм. Пленка накладывается на маску и прижимается сверху стеклом. С 16-миллиметровой пленки получают качественные отпечатки размером 13 × 18 см, но наиболее распространены размеры 4,5 × 6; 6 × 9; 9 × 12 см. Каждый отпечаток на обороте нумеруется карандашом.

Экспонируя бумагу, надо сохранять одну и ту же выдержку для всех кадров пленки, от первого до последнего, чтобы отпечатки кинограммы получились в одинаковой тональности. Если кинограмма печатается в масштабе, то увеличитель устанавливается таким образом, чтобы масштабная линейка в кадре легла на листе фотобумаги длиной 5—10 см,— это будет соответствовать масштабу 1:20—1:10. Затем, не изменяя наводки, можно приступить к печати. Монтируя отпечатанные и подобранные кадры, надо следить за тем, чтобы горизонтальные линии в каждом из них совпадали по всем рядам.

С помощью фотоувеличителя можно легко изготовить и фотоциклограмму. С этой целью из отпечатанных кадров кинограммы вырезаются фигурки спортсмена и наклеиваются на бумагу по разметке, сделанной под увеличителем (рис. 3). Разметка обязательна, иначе движение будет искажено. Интересно также изготовление циклограмм, которые очень компактны и удобны для анализа движений спортсмена. Кроме того, можно перерисовывать только оси, соединяющие суставы ног или рук,— это помогает воссоздать биомеханическую картину движения. Одним словом, тренер, овладевший киносъёмкой, получает возможность детально изучать качество движений и спортивную технику.

О. КОПИНСКИЙ,
кинооператор ЦНИИФКа

НОВЫЕ КНИГИ

свет и воздух. Занятие физкультурой — основа гигиены умственного труда, эффективное средство повышения работоспособности нервной системы. О том, как создать благоприятные условия для деятельности головного мозга, а также о том, как замечательно организовывали свой труд и досуг великие люди, рассказывают авторы этой брошюры.

Г. АСЕЕВ. БОРИТЕСЬ С ПОЛНОТОЙ. 1962 г., 48 стр., тир. 50 000, цена 7 коп.

Стройная фигура и нормальный вес — не роскошь или привилегия некоторых; это необходимо каждому человеку как залог его здоровья, жизнерадостности, высокой работоспособности. Режим питания и применение физических упражнений — лучшие «лекарства» для борьбы с полнотой. Как пользоваться ими, подробно рассказано в брошюре.

Е. ФЛЕРОВСКИЙ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. 1962 г., 36 стр., тир. 50 000, цена 11 коп.

Кто не хочет быть красивым?.. Но что такое красота и можно ли ее совершенствовать? Оказывается, можно. Автор брошюры сообщает об этом немало интересного и в дополнение к тексту прилагает разнообразные иллюстрации.

В. И. МАЧИНСКИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ. 1962 г., 48 стр., тир. 35 000, цена 7 коп.

Часы, отданные физкультуре, сохраняют годы жизни. Но где «взять» эти часы? Какой распорядок дня считать правильным? Каким видом спорта заниматься в зависимости от возраста, здоровья, профессии?.. На все эти вопросы и отвечает автор брошюры.

И. ЛУКОМСКИЙ. «СЕКРЕТ» ДОЛГОЛЕТИЯ. 1962 г., 40 стр., тир. 50 000, цена 6 коп.

Молодость можно продлить, и тогда старость станет «золотой осенью» жизни человека. Ведь «секрет» долголетия доступен каждому. О том, как этого добиться, увлекательно и ярко повествует профессор И. И. Лукомский.

Е. ЯНКЕЛЕВИЧ. ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО. 1961 г., 63 стр., тир. 75 000, цена 9 коп.

Родителям, которые хотят, чтобы дети их были здоровыми, гармонично развитыми, сильными и ловкими, радостными и счастливыми, дает много полезных советов автор брошюры — кандидат медицинских наук Е. Янкелевич.

М. КОНДРАТЬЕВА. МАТЕРИНСТВО И ФИЗКУЛЬТУРА. 1961 г., 40 стр., тир. 50 000, цена 6 коп.

Спорт — это здоровье. Поэтому, став матерью, женщина в нашей стране может успешно продолжать занятия спортом, прививая любовь к нему и своим детям...
И. БОРИСОВ. ПУТЬ К СИЛЕ. 1961 г., 86 стр., тир. 57 000, цена 13 коп.

Сила украшает человека, помогает ему в труде, спортивной борьбе, защите Родины. Каждый может развивать свою силу, настойчиво и последовательно применяя физические упражнения.
А. МАРКУША. КОГДА НАМ СОРОК... 1961 г., 45 стр., тир. 65 000, цена 7 коп.

Как отдыхать после работы, в выходные дни, во время отпуска? Об этом и в шутку, и всерьез, и так, что это всех касается, рассказывает автор брошюры.

Книги, которые выпускает издательство «Физкультура и спорт», можно приобрести в следующих магазинах:

1. Москва, ул. Кирова, 6. Магазин № 120 «Книга — почтой»; 2. Киев, ул. Ленина, 16. Магазин спортивной книги; 3. Смоленск, Б. Советская, 12/1. Дом книги.

Иногородным покупателям эти магазины высылают спортивную литературу по заказам наложенным платежом.

Наша обложка: участницы международных состязаний легкоатлетов памяти братьев Знаменских мировые рекордсменки Тамара Пресс (СССР), Син Ким Дан (КНДР) и Иоланда Балаш (Румыния) — слева направо. На четвертой странице: фототюд В. Бровко «Эстафета студентов МГУ».

СОДЕРЖАНИЕ

Пусть покорятся новые высоты	2
По Советскому Союзу	
В. Откаленко — А как на Спартакладе?	4
Р. Орлов — Итоги снова не радуют	7
В. Теннов — Наступление на рекорды	10
Б. Косвинцев — Хороший старт	12
В. Левчик — Лагерь на Дону	15
Рекорды союзных республик, Москвы и Ленинграда	16
И. Денисов — Спартакиада не только для сборной	20
А. Шуйкин — Первые победители	22
С. Шенкман — О чуткости, инициативе и сборной команде	23
На спартакиадах союзных республик	25
Л. Либкинд — Ветеран в строю	27
В спортклубах и коллективах физкультуры	
Г. Жамойдо — Свет и тени	29
Техника и методика тренировки	
Л. Анокина — Кто стоит за Т. Пресс и Э. Озолиной?	30
Вас. Кузнецов — Накануне ответственных стартов	32
А. Фруктов — Овладевать техникой спортивной ходьбы	35
Ю. Васильев — Улучшать технику барьерного бега	37
Легкая атлетика в школе и вузе	
Н. Зайцев — Где же студенты — мастера спорта?	39
Э. Эйдемиллер — Обучаем прыжкам в длину	40
Консультация	
О. Копинский — Кинокамера — помощник спортсмена	44

INHALT

Neue Höhen sollen sich unterwerfen lassen (S. 2). In der Sowjetunion. V. Otkalenko — Und wie soll es auf der Spartaklade sein? (S. 4); R. Orlov — Wieder erfreuen nicht Fazite (S. 7); V. Tennov — Angriff auf Rekorde (S. 10); B. Kosvintzev — Guter Start (S. 12). W. Lewtschik — Camping am Don (S. 15). Rekorde der Unionsrepubliken, Moskaus und Leningrads (S. 16). I. Denisov — Die Spartaklade nicht nur für die Auswahl (S. 20); A. Schuschkin — Die ersten Sieger (S. 22); S. Schenkman — Ueber Herzlichkeit, Initiative und Auswahl (S. 23). Auf den Spartakluden der Unionsrepubliken. (S. 25). L. Liebkind — Der Veteran in der Fronte (S. 27). In Sportklubs und Kollektiven der Körperkultur. G. Schamoldo — Licht und Schatten (S. 29). Technik und Methodik. L. Anokina — Wer ist hinter T. Press und E. Ozolina (S. 30); Vas. Kusnetzov — Am Vortage verantwortlicher Starte (S. 32); A. Frukto v — Die Technik des Sportgehens zu erlernen (S. 35); J. Vassiliev — Die Technik des Hürdenlaufes zu verbessern (S. 37). Leichtathletik in der Schule und Hochschule. N. Salzev — Wo sind die Studenten — Meister des Sports? (S. 39); E. Eidemiller — Wir lehren den Weitsprung (S. 40). Konsultation. O. Koplinsky — Filmkamera — Gehhilfen des Sportsman (S. 44).

CONTENTS

New heights must subject themselves (p. 2). Soviet sporting life. V. Otkalenko — And how shall it be on the Spartaklade? (p. 4); R. Orlov — Again end results do not rejoice (p. 7); V. Tennov — Attack on records (p. 10); B. Kosvintzev — A good start (p. 12). V. Levchik — Camping at Don (p. 15). Records of Union Republics, Moscow and Leningrad (p. 16). I. Denisov — Spartaklade not only for national team (p. 20); A. Shoushkin — First winners (p. 22); S. Schenkman — About sensitiveness, initiative and team (p. 23). On Spartaklades of Union Republics (p. 25). L. Liebkind — Veteran in the front (p. 27). In sport clubs and collectives of physical culture. G. Shamoldo — Light and shadows (p. 29). Technics and methodics. L. Anokina — Who is behind T. Press and E. Ozolina (p. 30); Vas. Kusnetzov — On the eve of responsible starts (p. 32); A. Frukto v — To learn the technics of sports walking

(p. 35); I. Vassiliev — To improve the technics of hurdle running (p. 37); Track-and-field athletics at middle school and in the university. N. Salzev — Where are students — masters of sport? (p. 39); E. Eidemiller — We teach broad jumps (p. 40). Consultation. O. Koplinsky — Film camera — the aid of a sportsman (p. 44).

SOMMAIRE

Les hauteurs nouvelles doivent se soumettre (p. 2). A travers l'Union Soviétique. V. Otkalenko — Et comment seront les choses sur la Spartaklade? (p. 4); R. Orlov — De nouveaux résultats ne rejoignent pas (p. 7); V. Tennov — L'attaque sur les records (p. 10); B. Kosvintzev — Un bon start (p. 12). V. Levchik — Un camp sur le Don (p. 15). Les records des Républiques de l'Union, de Moscou et Leningrad (p. 16). I. Denisov — La Spartaklade non seulement pour équipe nationale (p. 20); A. Chouchkine — Les premiers vainqueurs (p. 22); S. Schenkman — A propos de cordialité, initiative et l'équipe nationale (p. 23). Sur les Spartakiades des Républiques de l'Union (p. 25). L. Liebkind — Le vétéran sur le front (p. 27). Dans les clubs sportifs et les collectives de culture physique. G. Chamoldo — Lumière et ombres (p. 29). Technique et méthodes d'entraînement. L. Anokina — Qui est derrière T. Press et E. Ozolina (p. 30); Vas. Kusnetzov — A la veille des starts responsables (p. 32); A. Frukto v — Apprendre la technique de la marche (p. 35); J. Vassiliev — Améliorer la technique de la course de hale (p. 37). L'athlétisme en école et à l'école supérieure. N. Salzev — Ou sont les étudiants de l'école supérieure — maîtres de sport? (p. 39). E. Eidemiller — Nous enseignons les sauts en longueur (p. 40). Consultation. O. Koplinsky — La camera — l'aide du sportsman (p. 44).

SUMARIO

¡Se someterán nuevas alturas! (p. 2). Girando la Unión Soviética. V. Otkalenko — ¡Y cómo van las cosas en Spartaklada? (p. 4); R. Orlov — Resúmenes no causan alegría nuevamente (p. 7); V. Tennov — Ataque a los records (p. 10); B. Kosvintzev — Buena salida (p. 13); V. Levchik — Campo en Don (p. 15); Los records de las Repúblicas de la Unión, de Moscú y de Leningrado (p. 16); I. Denisov — Spartaklada no solo para selecciones (p. 20); A. Schuschkin — Primeros vencedores (p. 22); S. Schenkman — Sobre sensibilidad, iniciativa y selección (p. 23); En Spartaklades de las Repúblicas de la Unión (p. 25); L. Liebkind — Veterano en el orden (p. 27). En los clubes deportivos y en los círculos de la cultura física. G. Hamoydo — La luz y las sombras (p. 29). La técnica y el método de en entrenamiento. L. Anokina — ¡Quién va de trás de T. Press y E. Ozolina? (p. 30); Vas. Kusnetzov — En vísperas de las salidas decisivas (p. 32); A. Frukto v — Asimilar la técnica de la marcha (p. 35); U. Vassiliev — Mejorar la técnica de la carrera con obstáculos (p. 37). Atletismo en la escuela secundaria u superior. N. Zaycev — ¡Dónde hoy estudiantes — maestros de deporte? (p. 39); E. Eydemiller — Enseñamos al salto alto (p. 40). Consultación. O. Koplinsky — El aparato cinematográfico — ayudante del deportista (p. 44).

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. Якубенко
Корректоры И. М. Ханютина и В. Н. Грачева

Издательство «Физкультура и спорт»

Типография № 4 Управления полиграфической промышленности
Мосгорсонархоза

Москва, ул. Баумана, Денисовский пер., д. 30.

A06459 Сдано в производство 10/VI 1963 г. Подписано к печати 13/VII 1963 г.
Формат 84×108/16 3 печ. л. (4,92 усл. печ. л.) Зак. 363
Тираж 53 000 экз. Цена 30 коп.

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



Предсказать итоги пятого матча гигантов, который состоится 20—21 июля на Центральном стадионе имени В. И. Ленина, нелегко. Силы обеих команд за истекший год неизмеримо выросли, появились новые имена в каждом сборном коллективе. Поэтому воздержимся от прогнозов.

Однако заранее можно предсказать некоторые важные итоги очередной встречи «на высшем уровне» легкоатлетов СССР и США. Она, несомненно, будет способствовать укреплению дружбы и взаимопонимания между советским и американским народами, позволит внести новые поправки в таблицы национальных, европейских и мировых рекордов. Бесспорно, московский матч поможет легкоатлетам обеих стран повысить свое мастерство.

Покидая в 1961 г. Москву, американские легкоатлеты пригласили своих советских друзей на очередную встречу. Четвертый матч гигантов, состоявшийся в Пало-Альто в прошлом году, принес очередную победу посланцам советского спорта — 173 : 169. На снимке сверху — церемония открытия матча на стадионе Стэнфордского университета в Пало-Альто.

С нетерпением ожидает новой встречи со своим американским соперником Джоном Томасом (на нижнем снимке первый слева) Валерий Брумель. Да и для Ральфа Бостона (третий слева) представляет интерес предстоящий поединок с Игорем Тер-Ованесяном. Ведь всегда их выступления приносили высокие достижения. Мы верим: так будет и в Москве.



Семин
Умаров



Цена 30 коп.

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

Индекс
70482