ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5
1961

54

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

9 1961

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ и ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

VII ГОД ИЗДАНИЯ

(76)

СЕНТЯБРЬ

В номере:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ОБЯЗАТЕЛЬНА ДЛЯ КОСМОНАВТА (стр. 2)

Апартеид в спорте (стр. 3)

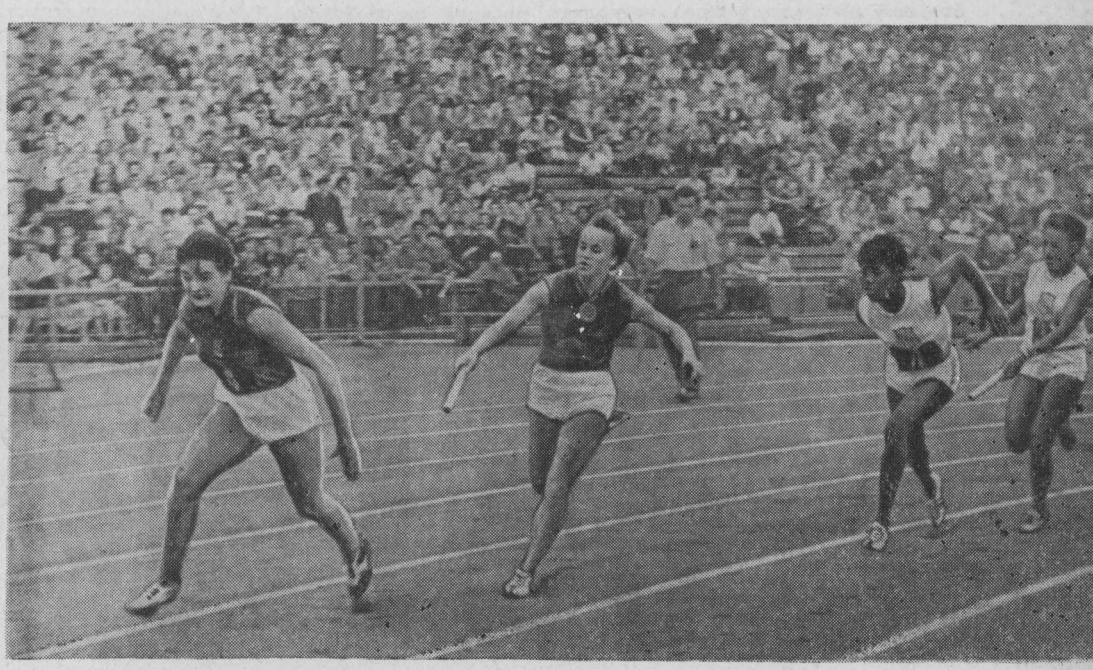
ИТОГ ТРЕТЬЕГО МАТЧА ГИГАНТОВ — 179:163 В ПОЛЬЗУ КОМАНДЫ СССР (стр. 4)

Владимир Дьячков открывает „секреты" тренировки прыгунов в высоту (стр. 19)

ОЧЕРК В. МАЕВСКОГО О МИРОВОМ РЕКОРДСМЕНЕ И ОЛИМПИЙСКОМ ЧЕМПИОНЕ ВЛАДИМИРЕ ГОЛУБНИЧЕМ (стр. 22)

Наша обложка: диск метает один из сильнейших десятиборцев мира Юрий Кутенко. Фото Л. Бородулина. На второй странице: рекордсменка мира по прыжкам в длину Татьяна Щелканова. Фото Б. Светланова. На третьей странице: обладательницей двух мировых рекордов — в толкании ядра и метании диска — является Тамара Пресс. Фото Б. Светланова.

На страницах журнала фото В. Аникеева (Воронеж). Л. Бородулина, А. Бочинина, Э. Давтяна, В. Захарова, В. Кузнецова, Ю. Моргулиса, Б. Светланова, В. Тутова (все Москва) Я. Шамраева (Воронеж) и Эль-Хадима (ОАР)



В. Крепкина передает эстафету В. Масловской. Американские и советские девушки в острой борьбе установили национальные рекорды. Отныне достижение американок будет фигурировать в таблице мировых рекордов, а наших легкоатлеток — в таблице европейских рекордов

КОСМОНАВТ ГОТОВИТСЯ В ПУТЬ...

Весь мир восхищается беспримерным полетом второго советского космонавта Германа Степановича Титова. 25 часов в космосе. 17 стремительных оборотов вокруг Земли. Никогда еще человеку не приходилось решать более сложной задачи, чем эта. Какой же нравственной и физической силой должен обладать космонавт, чтобы провести более суток в состоянии невесомости, спокойно перенести огромные перегрузки при выходе на орбиту и при спуске, все это время напряженно работать, по графику спать, делать физкультурную зарядку!

Да, космонавтом не родятся, им становятся после упорного, нелегкого, кропотливого труда, повседневных тренировок, систематических занятий спортом. И это понятно, космонавт должен быть физически закаленным, сильным, выносливым человеком.

...По гаревой дорожке небольшого, окруженного лесом стадиона легко бегут два спортсмена. Оба коренастые, ладно сложенные. Круг, другой, третий... Но вот темп замедляется, и спортсмены приступают к разминке. По всему чувствуется — легкая атлетика близка им. Но кто они — стайеры или спринтеры, в каком виде специализируются?

Это космонавты Герои Советского Союза Юрий Алексеевич Гагарин и Герман Степанович Титов. Первый уже давно занимается легкой атлетикой, второй увлекся ею сравнительно недавно.

Гимнастика — первый вид спорта, которым Герман еще в школе начал заниматься по-настоящему. Кстати, это увлечение осталось у него и до сих пор. В группе космонавтов никто, пожалуй, не может с таким мастерством и увлечением выполнять упражнения на брусьях или перекладине, как он.

Несколько позже будущий космонавт-два начал заниматься акробатикой. Он любил сложные прыжки, кульбиты, замысловатые пирамиды. Самым же любимым видом спорта был у Титова велосипед. Февральские морозы еще свирепствовали на степных просторах Алтая, а Герман уже готовил свою машину. Он держал ее в чистоте и порядке, ремонтировал всегда сам. В 1953 году юноша выиграл первое место на районных соревнованиях. Увлекался Герман и футболом. В школе с 6-го по 10-й класс он был бессменным центрфорвардом сборной команды.

В военном училище на первом же занятии инструктор выяснил, кто из курсантов занимается спортом. Узнав, что Титов увлекается гимнастикой, акробатикой и велосипедом, он посоветовал ему продолжать совершенствовать свое мастерство в этих видах спорта, а кроме того, заниматься еще плаванием и легкой атлетикой. Свободного времени было мало. И все же Титов выкраивал часок-другой, чтобы потренироваться в гимнастическом зале, на стадионе или на волейбольной площадке. Через несколько месяцев он выполнил нормы ГТО II ступени, стал разрядником по гимнастике. Продолжал Герман Степанович занятия спортом и в части. В школе, военном училище, в части Титов нередко принимал участие в легкоатлетических соревнованиях. Однако особого влечения к этому виду спорта тогда он еще не испытывал. Правда, однажды, еще в школе Герман немало удивил своих товарищей, пробежав стометровку в ботинках за 12,0 секунд.

В период подготовки к космическим полетам инструктор обратил внимание на то, что Титова не привлекает бег.

— Космонавт должен обязательно заниматься легкой атлетикой, и в частности бегом. Ведь бег помогает воспитывать выносливость, настойчивость, волю. Легкая атлетика — обязательный вид спорта для космонавта.

Этот короткий разговор запомнился Титову надолго. К следующей тренировке он готовился особенно тщательно. Несколько дней спустя инструктор встретил возвращающегося с велосипедной прогулки Германа.

— Сколько километров вы проехали?

— Около 50.

— Это хорошо. Велосипед воспитывает выносливость. Если вы хотите, мы можем в крайнем случае заменить им бег,— сказал инструктор и испытующе посмотрел на Германа Степановича.

— Нет, я буду бегать,— упрямо ответил Титов.

И он бегал. Около дома, на стадионе, в лесу.

Герман Степанович настолько увлекся легкой атлетикой, что она стала одним из самых любимых им видов спорта. Теперь и он повторяет:

— Да, легкая атлетика обязательна для космонавта.

Вообще же следует сказать, что, как и первый космонавт Юрий Алексеевич Гагарин, Герман Степанович Титов — разносторонний спортсмен. Он увлекается также волейболом, баскетболом, хоккеем, прыжками в воду, парашютным спортом, охотой и рыбной ловлей. Титов — азартный хоккеист. Он играет нападающим, а его друг — Юрий Гагарин — вратарем. Нередко бывало, что по жребию они попадали в разные команды, и тогда вратарь Гагарин внимательно следил за действиями быстрого, ловкого, «реактивного», как его прозвали товарищи-космонавты, нападающего Германа Титова.

Полюбил Титов и парашютный спорт. Однажды, совершая прыжок, он попал в штопор. От сильного вращения потемнело в глазах, свинцом налились глаза. Казалось, нет силы, которая могла бы остановить вращение. Однако Титов ни на секунду не потерял самообладания и контроля над своими действиями и сумел выйти из штопора. Через несколько секунд над ним уже белел купол парашюта.

Упорный труд не пропал даром. Герман Титов отлично овладел искусством выполнения прыжков, стал инструктором парашютного спорта.

С охотой занимается Титов на специальной аппаратуре. Особой его симпатией пользуется батут — подкидная сетка. Многие, видимо, видели ее в цирке. Сильно отталкиваясь от сетки, артист взлетает в воздух и выполняет различные перевороты, сальто. В один месяц Герман Степанович настолько хорошо освоил этот тренировочный снаряд, что выполнял на нем сложнейшие фигуры, которые не под силу подчас и некоторым артистам цирка. Друзья нередко подшучивали над Титовым:

— Готовишься к полетам в космос, а осваиваешь профессию циркового артиста.

Герман Титов во время своего беспримерного в истории 25-часового полета не раз сообщал на Землю: «Чувствую себя отлично». Это значит, что систематические занятия спортом, упорная подготовка к старту в космос принесли замечательные плоды.

— Высокие физические качества, которые так помогли мне в полете,— результат длительных, серьезных тренировок, регулярных занятий спортом, и в частности легкой атлетикой,— сказал в беседе с нами отважный космонавт.

В. МИХАЙЛОВ

ГЕРМАН ТИТОВ — ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР

За выдающееся в истории человечества достижение — космический полет на корабле-спутнике «Восток-2», установление мировых рекордов полета в космическом пространстве — Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР присвоил Герою Советского Союза летчику-космонавту СССР майору Титову Герману Степановичу почетное звание заслуженного мастера спорта СССР.

РАСИСТСКИЕ БАРЬЕРЫ НА БЕГОВЫХ ДОРОЖКАХ

Поздно ночью в городе Порт-Элизабет (Южно-Африканская Республика) запылало несколько домов. Багровое зарево пожара свинцовой тучей повисло над окраиной города, там, где живет «цветное» население. Огонь полыхал вовсю, но пожарники почему-то не торопились к месту происшествия. Пожар пришлось тушить самим жителям квартала. А утром, когда на месте некоторых жилищ остались одни обгорелые головешки, выяснилось на первый взгляд довольно странное обстоятельство. Пожар, словно по выбору, посетил лишь дома руководителей легкоатлетической секции Южноафриканской спортивной ассоциации.

Что это за ассоциация? Она возникла в 1958 году, когда коренное население Южно-Африканской Республики резко усилило борьбу за свои права. На защиту законных прав встали и африканские спортсмены, объединившиеся в свою ассоциацию. Расисты уже давно захватили своими грязными руками спорт в стране. Фигура полицейского в белом пробковом шлеме с резиновой дубинкой в руках незримо присутствует на стадионах и беговых дорожках этой страны. Белые колонизаторы запрещают гражданам коренных национальностей на пушечный выстрел приближаться к теннисным кортам, плавательным бассейнам, гаревым дорожкам «для белых». Более того, «цветные» спортсмены ни разу за всю историю олимпийского движения не были допущены в олимпийскую команду ЮАР.

Особенно ярко эта дискриминация проявляется в легкой атлетике. Известно, что в Дурбане и Кейптауне есть ряд чернокожих легкоатлетов, выполнивших олимпийские нормативы. Но на Форо Италико в сборной легкоатлетов ЮАР не было ни одного «цветного». А ведь еще в 1959 году на сессии МОК в Мюнхене, когда делегаты ряда стран потребовали от Олимпийского комитета ЮАР устранить всякую сегрегацию, представители ЮАР лицемерно заверяли, что «при отборе южноафриканских спортсменов на олимпийские игры не будет допущено никакой расовой дискриминации, что отныне все жители страны смогут участвовать в международных соревнованиях, в частности в олимпийских играх, а также выполнять должности судей и тренеров».

Таковы были слова, а на деле? Вот всего лишь один пример: с 1959 года по настоящее время было проведено более 25 легкоатлетических матчей и международных встреч, в которых участвовала сборная ЮАР. «Цветные» легкоатлеты ни разу не входили в состав сборной страны.

Подобная политика сегрегации вызывает законное возмущение мировой спортивной общественности. Движение под названием «Кампания против расовой дискриминации в спорте», родившееся на Британских островах, нашло множество сторонников во всем мире. В прошлом году планировалось провести матч легкоатлетов Англии и ЮАР. Когда выяснилось, что в команде ЮАР нет ни одного представителя коренного населения страны, в Англии поднялась настоящая буря возмущения. «Все без исключения английские легкоатлеты будут протестовать против любых цветных барьеров»,— заявил секретарь Британского любительского атлетического союза Джек Крамп.

К протесту широких спортивных кругов Англии присоединились ведущие английские спортивные журналисты. Так, спортивный обозреватель газеты «Дейли миррор» Питер Уилсон без обиняков заявил в своей статье, что Великобритания «не должна приглашать расистов от спорта».

Другой возмутительный инцидент произошел в начале нынешнего года. Союз спортсменов-любителей США получил из Южно-Африканской Республики приглашение прислать в ЮАР легкоатлетов для участия в серии соревнований. В этом приглашении были учтены мельчайшие детали — дата приезда, количество гостей (12 спортсменов), время пребывания и даже подробный маршрут поездки. А в самом конце официального письма была лишь «небольшая» оговорка: «необходимо, чтобы в составе команды США не было ни одного негра». Это требование вызвало законные протесты американской спортивной общественности.

От имени Национальной ассоциации содействия прогрессу цветного населения ее исполнительный секретарь Рой Уилкинс резко осудил дискриминацию негритянских спортсменов, подчеркнув, что действия властей ЮАР оскорбляют любого спортсмена негра и каждую честную негритянскую семью.

Своим наглым поведением расисты из ЮАР ведут спорт своей страны к полной изоляции. Честные спортсмены не хотят иметь ничего общего с покровителями сегрегации. Из-за политики апартеида только за последний год было сорвано более 10 легкоатлетических встреч и матчей. Южноафриканские деятели на днях пригласили к себе знаменитую Барбару Мур, чье имя приобрело широкую популярность в связи с ее пешими переходами на марафонские расстояния. Барбара Мур бесповоротно отвергла это предложение. «Я поеду в любую страну,— заявила спортсменка,— где я смогу состязаться с негритянками, но я не хочу иметь ничего общего с теми, для кого в спорте существует деление по цвету кожи».

Однако расисты из ЮАР не унимаются. До сих пор в стране существуют отдельные федерации для белых и черных, до сих пор «цветные» спортсмены не могут состязаться с европейцами.

Недавно деятели из легкоатлетического союза белых решили предложить новую «либеральную» форму расизма. Разумеется, они и слышать не хотят о том, чтобы «цветные» бегали по одной дорожке с европейцами. Но, по их мнению, есть выход. Он заключается в том, чтобы... разделить дорожку на две части длинным и высоким забором. «Это не унизит чести белого спортсмена (поскольку он не будет видеть «цветного») и поможет избежать всевозможных инцидентов»,— заявили сторонники сегрегации.

Издевательское предложение расистов встретило массу протестов со стороны коренного населения. Представители легкоатлетической секции Южноафриканской спортивной ассоциации пробежали по улицам города, неся на груди плакаты с гневными надписями: «Долой апартеид!» «Позор расистам!» И вот тогда-то запылали дома. Несколько руководителей ассоциации были арестованы и брошены в тюрьмы. Но это не сломило спортсменов-борцов. Если раньше в рядах ассоциации было не более 30 тысяч членов, то сейчас их насчитывается около 100 тысяч. Мощная волна протестов идет по всей стране. И можно не сомневаться, что она сметет расистские барьеры с гаревых дорожек стадионов.

Третий матч гигантов

Команда СССР победила со счетом 179:163

Долгожданный матч между сборными командами сильнейших легкоатлетов Советского Союза и Соединенных Штатов Америки превзошел надежды самых восторженных любителей легкой атлетики. Шесть мировых рекордов, пять рекордов Европы, шесть рекордов СССР и пять США — таких результатов мы не видели даже на олимпийских играх послевоенных лет. Под стать этому спортивному событию оказалось и количество зрителей, посетивших интересные соревнования. За два дня на стадионе в Лужниках их побывало более 130 тысяч. Убедительный ответ тем, кто считает, что у нас не любят легкой атлетики и без футбола стадион окажется пустым.

Стараниями работников телевидения сотни тысяч любителей легкой атлетики в Советском Союзе и во многих странах Европы получили возможность «присутствовать» на матче и видеть все происходившее на стадионе. 17 американских операторов, специально приехавших в Москву для киносъемки матча, создали телевизионный фильм об этом соревновании, который смотрела вся Америка. Таким образом, арена стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках расширилась до небывалых размеров.

ПРОГНОЗЫ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Накануне соревнований около трехсот журналистов, радио- и телекомментаторов из 18 стран мира собрались на пресс-конференцию, стремясь узнать, как оценивают руководители силы своих команд, как чувствуют себя главные участники предстоящих спортивных битв. Представители прессы получили самые утешительные вести.

Пинкус Собер, президент Легкоатлетического комитета Любительского спортивного союза (ААЮ), а вслед за ним и главный тренер команды Джеймс Эллиот заявили, что, несмотря на отсутствие ряда именитых спортсменов — О'Брайена, Лонга, Коннолли, Кантелло, команда США является более сильной чем когда бы то ни было. О полной готовности к ответственным соревнованиям заявил и Гавриил Коробков — главный тренер сборной команды СССР. В тон заявлениям официальных лиц высказались и члены американской и советской команд Ральф Бостон, Джон Томас, Валерий Брумель, Игорь Тер-Ованесян и Ирина Пресс, сообщившие журналистам, что на матче они надеются показать свои лучшие результаты и с нетерпением ждут встреч на дорожке и в секторах.

Соревнования действительно прошли с небывалой остротой. Дважды напряжение зрителей достигало предела. Это было во второй день матча, когда проводились прыжки в длину, а затем в высоту. Сперва Татьяна Щелканова восхитила всех великолепным прыжком на 6,48. Затем Ральф Бостон повысил рекорд мира до 8,28. Но еще больший триумф сопутствовал выступлению Валерия Брумеля в прыжках в высоту. Даже дождь не мог прогнать зрителей под крышу, настолько захватывающим был поединок между Брумелем и Томасом. И вот в третьей попытке советский спортсмен безукоризненным по технике прыжком еще раз подтвердил, что он сильнейший в мире и что только ему пока покоряются такие космические высоты, как 2,24 и выше. Экс-рекордсмен мира Джон Томас потерпел в Москве пятое поражение.

Немало прогнозов было высказано об итогах предстоящих командных состязаний, о реванше, который легкоатлеты США, очевидно, попытаются взять за поражение в предыдущих матчах и на XVII Олимпийских играх в Риме.

Однако, как показали соревнования, реванша не получилось. Выиграв мужской командой и проиграв женской, наши гости потерпели поражение с еще большей разницей в очках, чем это было в ранее проведенных матчах. О командной борьбе в трех матчах дает представление таблица:

Таблица

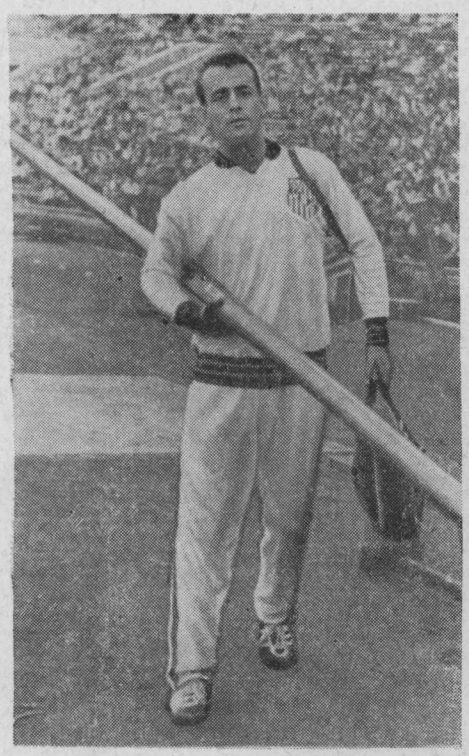
Годы	Мужчины США — СССР	Женщины СССР — США	Сборные команды СССР — США
1958	126 : 109	63 : 44	172 : 170
1959	127 : 108	67 : 40	175 : 167
1961	124 : 111	68 : 39	179 : 163

Зарубежная спортивная и общая пресса, радио, широко комментировавшие ход матча и его итоги, высоко оценили успех, достигнутый советскими легкоатлетами, и организацию соревнований. Так, например, лондонская газета «Дейли мейл» назвала состязание в Москве самым великим матчем атлетов всех времен. Будапештская «Непсабадшаг» называет московский матч внеочередной олимпиадой. Выходящая в ГДР «Нейес Дейчланд», отдавая должное успехам спортсменов, считает, что дружба — самая ценная победа матча. И действительно, матч был проведен отлично (главный судья А. Н. Михайлов). Судейская коллегия не получила ни одного протеста.

К. Метсур и Д. Томас (на переднем плане)

ОЧКИ и ВИДЫ

Соревнование нынешнего года отличалось не только количеством рекордов, но и общим ростом результатов. Наши гости, заняв 15 первых мест (мужчины 13, женщины 2), показали лучшие результаты, чем в предыдущих матчах, также в 15 видах (мужчины в 10, женщины в 5). Советские спортсмены, заняв 17 первых мест (мужчины 9 и женщины 8), добились более высоких показателей в 22 видах (мужчины в 15, женщины в 7).



Победитель соревнований в прыжках с шестом Д. Юэлсис (США)

Рост результатов участников традиционных соревнований имеет свои характерные черты. Так, можно заметить, как здоровое соперничество способствует развитию тех видов, результаты в которых в той или другой команде не были достаточно высокими. Например, американцы заметно повысили свои достижения в беге на длинные дистанции, на 3000 м с препятствиями, в тройном прыжке у мужчин и в беге на 800 м, на 80 м с барьерами, в прыжках в длину у женщин. Не будет ошибкой сказать, что матчи сыграли большую роль в развитии всей женской легкой атлетики в США.

Анализ результатов матчей по видам легкой атлетики дает довольно любопытную картину, которая в известной степени определяет состояние легкоатлетического спорта в каждой из соревнующихся стран. У нас все еще медленно улучшаются результаты в спринте и в беге на средние дистанции, и это пока еще никак не отражается на итогах матчей. Даже в тех видах, где мы заметно выросли, как, например, на дистанции 800 м у мужчин, американцы выставили на матче еще более подготовленных спортсменов и вновь показали свое превосходство.

Баланс очков в матчах в беге на 100, 200 и 400 м по годам примерно одинаков: в 1950 г. мы проиграли со счетом 11 : 22, в 1959 г. 9 : 24 и в 1961 г. 11 : 21. Уменьшение разницы в соотношении очков в этом году, к сожалению, объясняется не ростом мастерства наших спринтеров, хотя на дистанциях 200 и 400 м были показаны лучшие результаты, а дисквалификацией за нарушение правил второго американского участника в беге на 200 м. Помимо технического мастерства, наши гости продемонстрировали и наличие резервов: на коротких дистанциях в матчах ни разу не выступали одни и те же бегуны, причем всегда показывали высокие результаты, опережая наших спринтеров.

Если на 100 и 200 м наши бегуны продолжают топтаться на месте, то на 400 м Рахманов, Любимов (хорошо пробежавший свой этап в эстафете 4 × × 400 м), Кореневский, соперничая между собой, могут значительно ближе подойти к всесоюзному рекорду Игнатьева (46,0), чем это удавалось их предшественникам. В этом им, очевидно, поможет работа над развитием силы и скоростной выносливости. Однако нельзя не вспомнить момента представления зрителям бегунов на 400 м. Не только Рахманов, но и Архипчук, имеющий рост 180 см, «затерялись» среди рослых Уильямса и Пламмера (выше 190 см). Оба негра выглядели настолько мощными, что заранее казались победителями. Высокие достижения обоих американцев (46,7 и 46,9) никак нельзя считать продуктом их хорошей техники или большой тренированности. Они просто физически одаренные, здоровые парни, и показанные результаты, вероятно, для них не предел.

На средних дистанциях советские бегуны выступили лучше чем когда бы то ни было. Однако этого оказалось недостаточно для достижения успеха в командном зачете. Если в первом матче советские спортсмены потерпели поражение со счетом 5 : 6 в беге на 800 м (2—3-е места тогда заняли Говоров и Варрак, показав 1.50,4), а на 1500 м со счетом 4 : 7 (Пипине был вторым за Грелле), то в матчах 1959 и 1961 гг. проигрыши на обеих дистанциях были с одинаковым соотношением очков — 3 : 8. Напомним, что в этом году Савинков занял 3-е место на 800 м с рекордом СССР 1.47,4, а Белицкий был третьим на 1500 м с результатом 3.46,2. При большей энергии и тот и другой спортсмены могли бы бороться хотя бы за вторые места.

Более прочные позиции мы занимаем на стайерских дистанциях. И все же нельзя не заметить, что с каждым годом американцы выставляют на 5000 и 10 000 м все более хорошо подготовленных бегунов, победа над которыми под силу лишь мастерам такого класса, как Болотников. На первой дистанции в 1958 г. мы победили со счетом — 6 : 5,

В ожидании эстафеты: Л. Бартенев и Ф. Бадд (США)

в 1959 г. — 8 : 3 и в 1961 г. — 7 : 4, на второй — со счетом 8 : 2, 8 : 2, 8 : 3.

У нас до сего времени мало барьеристов высокой квалификации, но их достижения неуклонно растут. На этот раз наши барьеристы впервые принесли команде дополнительные очки, заняв вторые места в беге на 110 и 400 м. Михайлов и Чистяков проиграли победителю всего по 0,1 сек., в то время как в матчах прошлых лет разница достигала 0,3—0,6 сек. Более половины дистанции в беге на 110 м лидером был Чистяков, но затем растерялся и оказался четвертым. Ему нужно научиться драться за победу до последнего метра дистанции, что так блестяще делают многие американцы.

Несколько разочаровали результаты бега на 3000 м с препятствиями. После отличных выступлений наших спортсменов в Киеве и Берлине, зрители были вправе ожидать двойной победы и в матче. Однако Народицкий ушиб колено, преодолевая яму с водой, и последний километр не вел борьбы с Янгом, которому удалось превысить рекорд США, показав 8.38,0.

Проследив итоги выступлений в беге с препятствиями на всех трех матчах, можно увидеть, что разрыв в очках с каждым годом сокращается. Так, в 1958 г. общий счет очков по трем дистанциям (110 и 400 м с барьерами и 3000 м с препятствиями) был 13 : 20, в 1959 г. — 14 : 19 и в 1961 г. — 15 : 18.

Вклад прыгунов и метателей

В печати не раз отмечалось, что на всех соревнованиях советской команде наибольшее количество очков приносят прыгуны. И действительно, в 1958 г. они победили американцев в трех видах (высота 8 : 3, тройной 8 : 3, шест 7 : 4) и проиграли лишь в прыжках в длину 4 : 7. В 1959 и 1961 гг. счет по видам ничейный — 2 : 2, но соотношение очков изменилось: во втором матче со счетом 24 : 20 победили мы, а в этом году американцы — 23 : 21. Причиной нашего проигрыша на этот раз оказалось плохое выступление прыгунов с шестом. Ни Красовскис, ни тем более Петренко не оказали сопротивления американцам, между тем бороться можно было хотя бы за второе место.

Блестящий пример в этом смысле показал Валерий Брумель. Имея две неудачные попытки на высоте 2,24 и верную победу над Томасом, он мог и не стремиться к обязательному успеху в третьей попытке, тем более что пошел дождь. Однако он мобилизовал все силы, и в итоге — новый мировой рекорд. Томас, как известно, взял высоту 2,19. Третьим оказался Эвант. Новое заокеанское светило отличала манера прыжка, очень напоминающего акробатический каскад-кульбит с падением в яму на голову и плечи. Способ оригинальный, но бесперспективный, что стало заметно, когда планку подняли на высоту 2,16.

Активней могли выступать и наши прыгуны в длину, но их подвела техника: у Ваупшаса была только одна удачная попытка из шести, у Тер-Ованесяна — три удачных из шести. Такое количество заступов способно вывести из равновесия любого спортсмена и вдохновить на победу даже посредственного соперника. Так, собственно, и случилось с партнером Бостона Антони Ватсоном, в пятой попытке показавшим 7,90 (до этого имел 7,04). До конца боролся Бостон. Вот серия его прыжков: 0; 8,28; 8,22; 8,02; 7,75; 0.

В тройном прыжке, к счастью для нашей команды, никаких сюрпризов не произошло. Креер, будучи на голову выше остальных по мастерству, лидировал на редкость уверенно. Ошеломив соперников первым прыжком на 16,45, он успешно продолжал соревнование, показав 16,68; 16,09; 0; 16,39; 16,43.

В первом матче американцы имели блестящие достижения почти во всех видах метаний. Тогда они победили, и с большим преимуществом, в толкании ядра, метании диска и молота. Счет очков 17 : 27 говорил сам за себя. Значительно лучше выступили наши дискоболы и метатели молота в Филадельфии, в итоге проигрыш в метаниях сократился до 20 : 24. И вот, наконец, первая победа в третьем матче — 23 : 21. Чаша весов склонилась в нашу сторону стараниями метателей копья и молота, занявших по два первых места в своих видах (Цыбуленко и Кузнецов, Руденков и Бакаринов), а также дискоболов (Буханцев занял 2-е место).

Много волнений доставили зрителям соревнования десятиборцев. Лишь накануне выяснилось, что из-за боли в ноге не сможет выступать Василий Кузнецов. Тренерский совет доверил занять его место в команде Юрию Дьячкову. Первый день показал, что Кутенко будет бороться за очки для команды в одиночестве, так как его молодой и безусловно одаренный партнер слабо подготовлен для выступления в таких ответственных соревнованиях. Кутенко с честью выдержал испытание и победил, дав команде 5 очков.

ПОБЕДУ РЕШАЮТ РЕЗЕРВЫ

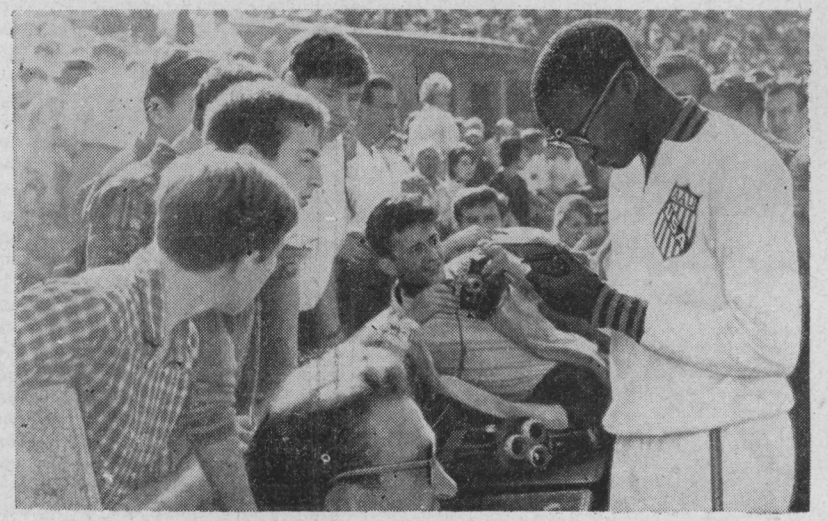
По предварительным подсчетам соотношение очков в соревновании мужских команд могло быть значительно более благоприятным, чем оказалось, хотя 13 проигранных очков, вместо 20 и 19 в предыдущих матчах, уже говорило о том, что мы стали сильнее. Мы не имели права уступать 2-е места в беге на 5000 м и на 3000 м с препятствиями, 3-е место в прыжках в высоту, должны были занять два первых места в десятиборье.

Неудачи в этих видах произошли, на наш взгляд, потому, что у молодых спортсменов Народицкого и, особенно, Самойлова оказалась недостаточной соревновательная подготовка. Самойлов незадолго до матча отлично выступил в Варшаве, где повысил до 7.56,4 рекорд СССР в беге на 3000 м. Судя по этому результату, он должен был в матче с американцами пробежать 5000 м примерно в такое же время, как Болотников. Молодым бегунам нужно брать пример и учиться у таких выдающихся спортсменов, какими были Э. Затопек, В. Куц, а сейчас являются М. Хэлберг и Х. Эллиот. Отличный пример высокого спортивного мастерства показал и известный москвичам американец Д. Битти. После московского матча он в течение недели участвовал в соревнованиях в ФРГ, Великобритании, а затем в Варшаве во время матча США — Польша показал в беге на 1500 м лучший в мире результат за сезон — 3.40,9.

Команде, выступающей у себя дома, следовало бы иметь и более равноценную замену тем, кто по болезни не смог стать на старт. А такой замены не оказалось Момоткову в беге на 1500 м и Василию Кузнецову в десятиборье. Думается, что всесоюзный тренерский совет мог бы подготовить сборную команду еще более боеспособную, чем на этот раз.

Известный интерес представляют сравнительные данные о возрастном составе участников соревновавшихся команд. В команде США было 25 спортсменов в возрасте 19—24 лет, 14 — в возрасте 25—29 лет и ни одного старше 30 лет. Команда СССР имела 16 спортсменов 19—24 лет, 17 — 25—29 лет и 8 — 30 лет и старше.

Дальнейшее сравнение показывает, что из 10 первых мест, занятых американцами в личных соревнованиях, два первых места принадлежат спортсменам 19—21 года, семь — спортсменам 22—24 лет и лишь победитель в беге на 1500 м Битти оказался «старичком» — ему 26 лет. Иную картину мы видим в



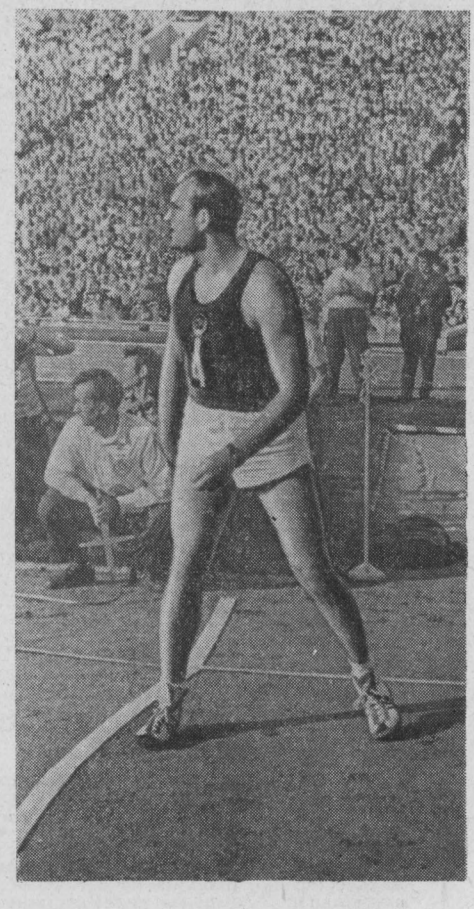
Любители автографов атаковали калифорнийского школьника Ю. Уильямса (США)

нашей команде. Из 9 победителей возраст четверых 30 лет и старше, трое имеют возраст 28—29 лет, один — 27 лет и лишь одному Брумелю 19 лет.

Спору нет, спортивное долголетие — положительный фактор, но лишь в том случае, если вокруг ветеранов имеются десятки молодых атлетов, близких к ним по мастерству. К сожалению, в ряде видов легкой атлетики мы таких резервов не имеем. В упрек тренерам можно поставить то, что они слишком медленно готовят достойных партнеров нашим чемпионам и рекордсменам. В первую очередь их хотелось бы видеть в беге на средние и длинные дистанции, в прыжках в длину, с шестом и тройном, в метании копья и десятиборье. О том, что такие резервы должны быть подготовлены в ближайшие год-два, настоятельно напоминает спортивный календарь международных встреч. В будущем году, кроме матча с США в Америке, нашей сборной предстоит трудное испытание на чемпионате Европы, а еще через два года — на Олимпийских играх в Токио.

СЛЕДУЯ ТРАДИЦИИ

Соревнование женских команд, как и в предыдущие годы, закончилось убедительной победой советских спортсменок. Они были первыми в восьми видах из десяти. Блестяще выступили ленинградские спортсменки Татьяна Щелканова и Тамара Пресс. Обе установили новые мировые рекорды: первая в прыжках в длину 6,48, вторая — в метании диска 57,43. Новым рекордом Европы увенчался бег в эстафете 4×100 м — наша команда пронесла эстафетную палочку за 44,5, проиграв 0,2 сек. американкам, улучшившим рекорд мира до 44,3.



Вновь лучшим в метании копья оказался наш ветеран В. Цыбуленко

Женщины в эстафете повторили успех мужчин, которые также улучшили рекорды мира и Европы: команда США до 39,1 и СССР до 39,4. Эти достижения тем более значительны, что в обеих командах, если не считать Бадда и Рудольф, бежали спринтеры, показывающие «рядовые» результаты в беге на 100 м.

В женской эстафете победу американской команде принесла Рудольф, блестяще финишировавшая на последнем этапе. Щелканова, принявшая эстафету на 2 метра впереди американки, не могла противостоять сопернице.

Матч еще раз показал, что не во всех видах легкой атлетики наши спортсменки имеют достаточно высокие результаты для успешного выступления на крупных международных соревнованиях. До сих пор не видно улучшения в спринтерском беге, где лишь неувядаемая Иткина продолжает показывать высокие результаты. Нет равноценных партнеров Лысенко в беге на 800 м, Тамаре Пресс — в метании диска и толкании ядра. Значительно лучше положение в барьерном беге, прыжках в длину и высоту, в метании копья.

Соревнования мужских и женских команд прошли в товарищеской обстановке и способствовали дальнейшему укреплению дружеских отношений между спортсменами Соединенных Штатов Америки и Советского Союза.

Б. КОСВИНЦЕВ,
А. ПУГАЧЕВСКИЙ,
заслуженный мастер спорта

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

матча СССР — США, Москва, 15—16 июля 1961 г.

Первый день

Мужчины. 100 м. Ф. Бадд 10,3; П. Драйтон 10,4; С. Прохоровский 10,5; В. Виноградов 10,6. СССР — 3 очка, США — 8 очков. **110 м с/б.** Х. Джонс 13,8; А. Михайлов 13,9; Ф. Вашингтон 13,9; В. Чистяков 13,9. СССР — 4 очка, США — 7 очков. **Молот.** В. Руденков 66,34; Ю. Бакаринов 64,91; Т. Пэгани 57,45; Р. Бэкас 55,80. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **Эстафета 4×100 м.** США (Х. Джонс, Ф. Бадд, Ч. Фрейжер, П. Драйтон) 39,1 — рекорд мира; СССР (Э. Озолин, Н. Политико, Ю. Коновалов, Л. Бартенев) 39,4 — рекорд Европы. СССР — 3 очка, США — 5 очков. **Тройной.** В. Креер 16,68; О. Федосеев 16,06; У. Шарп 15,65; К. Флёрки 15,43. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **Ядро.** Г. Губнер 18,48; Д. Сильвестр 18,43; В. Липснис 18,11; А. Варанаускас 17,78. СССР — 3 очка, США — 8 очков. **400 м.** Ю. Уильямс 46,7; А. Пламмер 46,9; В. Рахманов 47,0; В. Архипчук 47,6. СССР — 3 очка, США — 8 очков. **800 м.** Д. Сиберт 1.46,8; Д. Дюпри 1.47,3; В. Савинков 1.47,4 — рекорд СССР; В. Булышев 1.48,2. СССР — 3 очка, США — 8 очков. **Ходьба 20 км.** Г. Солодов 1 : 38.11,2; Г. Паничкин 1 : 39.30,4; Д. Мортлэнд 1 : 42.23,6; Р. Зинн 1 : 44.58,2; СССР — 8 очков, США — 3 очка. **10 000 м.** Ю. Захаров 29.34,4; Л. Виркус 29.43,0; Д. Гутнект 30.13,8; Н. Китт 32.47,8. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **Шест.** Д. Юэлсис 4,69; Г. Уодсворт 4,60; Я. Красовскис 4,50; И. Петренко 4,40. СССР — 3 очка, США — 8 очков. Очки за первый день: СССР — 54, США — 64.

Женщины. 100 м. В. Рудольф 11,3; М. Иткина 11,5; В. Масловская 11,6; Л. О'Нил 12,0. СССР — 5 очков, США — 6 очков. **Эстафета 4×100 м** США (В. Уайт, Э. Поллард, В. Браун, В. Рудольф) 44,3 — рекорд мира; СССР (В. Крепкина, В. Масловская, М. Иткина, Т. Щелканова) 44,5 — рекорд Европы. СССР — 3 очка, США — 5 очков. **Высота.** Т. Ченчик 1,70; Б. Браун 1,65; Г. Доля 1,65; Д. Терри 1,50. СССР — 7 очков, США — 4 очка. **Копье.** Э. Озолина 54,79; Е. Горчакова 52,28; К. Мендайка 43,06; Ф. Давенпорт 40,55. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **Диск.** Т. Пресс 57,43 — рекорд мира; Н. Пономарева 53,24; Ш. Шэперд 45,39; М. Маккарси 39,59. СССР — 8 очков, США — 3 очка. Очки за первый день: СССР — 31, США — 21.

Второй день

Мужчины. 400 м с/б. К. Кушмэн 50,5; Г. Чевычалов 51,2; Д. Фармер 51,6, В. Кореневский 52,0. СССР — 4 очка, США — 7 очков. **200 м.** Ф. Бадд 20,8; С. Прохоровский 21,1; Э. Озолин 21,1; П. Драйтон — снят. СССР — 5 очков, США — 5 очков. **1500 м.** Д. Битти 3.43,8; Д. Грелле 3. 45,3; И. Белицкий 3. 46,2; В. Савинков 3.48,8. СССР — 3 очка, США — 8 очков. **Диск.** Д. Сильвестр 58,46; К. Буханцев 56,35; Р. Хемфрис 55,66; К. Метсур 53,45. СССР — 4 очка, США — 7 очков. **Длина.** Р. Бостон 8.28 — рекорд мира; И. Тер-Ованесян 8,01; А. Ватсон 7,90; А. Ваупшас 7,74. СССР — 4 очка, США — 7 очков. **3000 м с/п.** Н. Соколов 8.35,4; Д. Янг 8.38,0; Л. Народицкий 8.56,4; Д. Джонс 9.09,2. СССР — 7 очков, США — 4 очка. **Эстафета 4×400 м.** США (Ч. Фрейжер, А. Пламмер, Э. Янг, Ю. Уильямс) 3.08,8; СССР (Л. Бартенев, В. Любимов, В. Архипчук, В. Рахманов) 3.11,6. СССР — 3 очка, США — 5 очков. **5000 м.** П. Болотников 13.58,4; М. Труэкс 14.05,4; В. Самойлов 14.14,8; Ч. Кларк 14.45,4. СССР — 7 очков, США — 4 очка. **Высота.** В. Брумель 2,24 — рекорд мира; Д. Томас 2,19; Р. Эвант 2,13; Р. Шавлакадзе 2,05. СССР — 6 очков, США — 5 очков. **Копье.** В. Цыбуленко 83,12; Вл. Кузнецов 81,86; Д. Фрамм 70,10; Ч. Уилкинсон 69,81. СССР — 8 очков, США — 3 очка.

Десятиборье. Ю. Кутенко 7615 очков (100 м 11,1; длина 7,05; ядро 14,13; высота 1,85; 400 м 50,7; 110 м с/б 15,2; диск 46,10; шест 4,[illegible]5; копье 63,52; 1500 м 4.51,6); П. Хэрмен 7484 очка (11,2; 6,93; 12,91; 1,90; 49,4; 15,5; 39,13; 4,15; 61,24; 4.25,6); Д. Эдстром 7293 очка (11,2; 6,79; 13,35; 1,80; 51,3; 14,7; 44,00; 3,80; 61,48; 4.50,4), Ю. Дьячков 6354 очка (11,8; 6,90; 13,17; 1,80; 51,3; 15,8; 37,80; 3,90; 51,38; 4.55,6). СССР — 6 очков, США — 5 очков. Очки за второй день: СССР — 57 (за два дня — 111), США — 60 очков (за два дня — 124 очка).

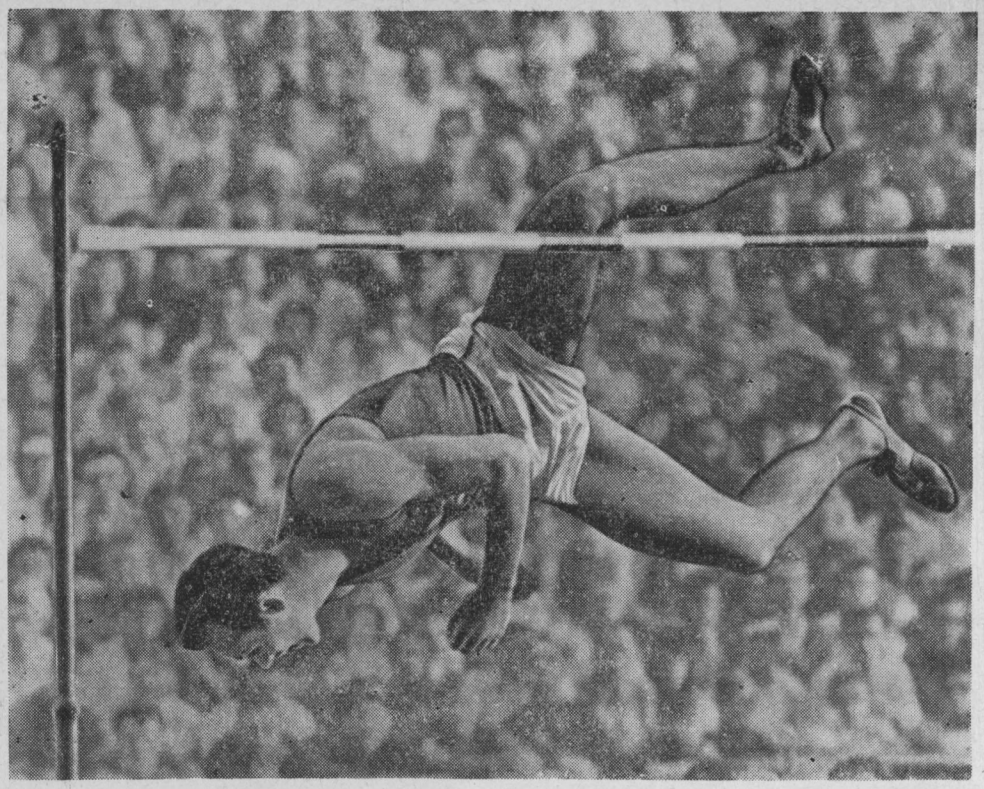
Женщины. 200 м. М Иткина 23,4; Э. Поллард 23,7; В. Браун 24,1; Л. Игнатьева 24,2. СССР — 6 очков, США — 5 очков. **Длина.** Т. Щелканова 6,48 — рекорд мира; В. Уайт 6,40; В. Шапрунова 6,31; Э. Макгуаир 5,62. СССР — 7 очков, США — 4 очка. **Ядро.** Т. Пресс 17,25; Г. Зыбина 16,28; С. Уайт 13,82; Ш. Шэперд 13,52. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **800 м.** Л. Лысенко 2.05,4; Е. Парлюк 2.09,2; П. Даниэлс 2.16,2; Л. Бэннет 2.21,0. СССР — 8 очков, США — 3 очка. **80 м с/б.** И. Пресс 10,6; Р. Кошелева 10,7; Д. Терри 11,1; Ч. Парриш 11,1. СССР — 8 очков, США — 3 очка. Очки за второй день: СССР — 37 (за два дня — 68 очков), США — 18 очков (за два дня — 39 очков).

Общий счет матча 179 : 163.

ДРУЖБА НЕ ЗНАЕТ ПОРАЖЕНИЙ

Пинкус Собер, президент легкоатлетического комитета ААЮ

Итог матча, выраженный в очках, говорит о преимуществе в том или ином виде атлетов в красных либо в белых майках. Шесть мировых рекордов свидетельствуют о необычайно высоком уровне мастерства спортсменов обеих стран, о том, что матч проходил на неслыханно высоком накале борьбы. Но есть еще и третий, пожалуй наиболее важный, итог встречи в Москве. Я имею в виду дружбу между спортсменами Советского Союза и Соединенных Штатов Америки. Она крепнет с каждой новой встречей и, не говоря уже ни о чем другом, дает ощутимые чисто спортивные результаты. В борьбе с советскими бегунами, например, у нас выросли совсем неплохие специалисты на стайерских дистанциях и в стипльчезе. И наоборот, из года в год улучшают свои результаты ваши средневики, метатели, спринтеры. Даже победы на 400 и 800 метров достались нам с самым минимальным преимуществом. Приятно было видеть, как американские и русские ребята после финиша бежали по дорожке обнявшись. Их улыбки и рукопожатия говорили о том, что, если мыслить по большому счету, в мировых спортивных встречах не бывает проигравших. Потому что дружба не знает поражений.



Пять раз встречался замечательный советский спортсмен Валерий Брумель с американским прыгуном в высоту Джоном Томасом. Стадионы Рима, Нью-Йорка и Москвы напряженно следили за дуэлью прославленных мастеров. В олимпийском Риме Брумель обошел соперника на 2 сантиметра. На американской земле он снова трижды с убедительным разрывом опережал Джона Томаса. И, наконец, пятый поединок двух вы-

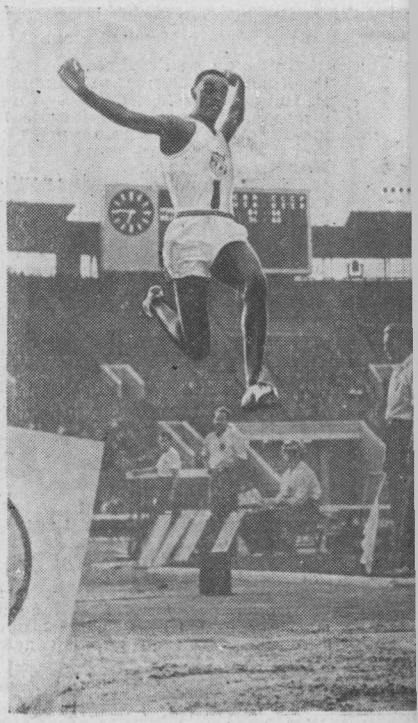
Счет стал

БЛАГОДАРЕН СОВЕТСКИМ ДРУЗЬЯМ

Ральф Бостон, олимпийский чемпион, рекордсмен мира

Я очарован гостеприимством москвичей. Столица вашей страны — чудесный город. Тот, кто хоть раз побывает здесь, никогда уже не забудет великолепный метрополитен, импозантный Кремль, красивейшие здания кинотеатров, музеев, дворцов. Наше отличное настроение не испортила ни одна мелочь. Даже погода, вещь безусловно капризная, на этот раз была просто идеальной. Это, конечно, очень помогло нам, спортсменам. Но еще больше я благодарен моим советским друзьям и соперникам, особенно Игорю Тер-Ованесяну. Борьба с ним мобилизовала меня на новый мировой рекорд. Советских прыгунов отличает отточенная техника, которой могли бы у них поучиться атлеты любой страны. Вообще, как видно, в Советском Союзе очень хорошо разработана методика тренировок, к которым и спортсмены, и тренеры подходят очень серьезно.

Так был установлен мировой рекорд. Диск Т. Пресс пролетел 57 м 43 см.



Рекордный прыжок Р. Бостона (США).

5:0

дающихся прыгунов. Десятки тысяч москвичей и любителей спорта из других городов и из-за рубежа, следившие за матчем СССР — США по своим телевизорам, затаили дыхание. Высота 2 метра 24 сантиметра. Прыгает Валерий Брумель — планка даже не шелохнулась. Прыжок Джона Томаса — и планка оказывается на земле. Пять побед советского легкоатлета над его заокеанским соперником!

ДО ВСТРЕЧИ В США

Джим Битти, капитан команды легкоатлетов США

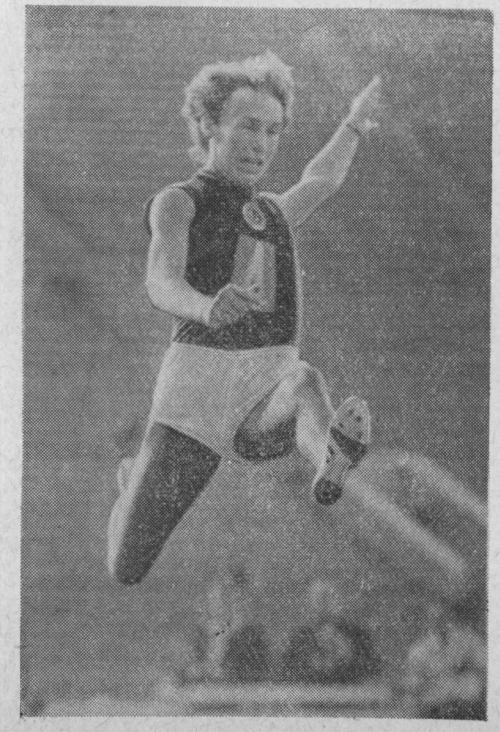
Неслучайно турне по Европе мы начали матчем в Москве. Встреча с советскими спортсменами для нас первая и по календарю и по значению. Поэтому мы постарались до предела «выложиться» именно в столице Советского Союза.

Я доволен своим результатом на 1500 метров, тем более, что мне пришлось немало поработать, чтобы попасть в сборную команду страны. Ведь фактически по-настоящему я начал тренироваться лишь с ноября прошлого года. До этого мне помешала заниматься спортом служба в армии, а незадолго до Олимпийских игр в Риме я серьезно повредил ногу. Несмотря на отсутствие некоторых наших «звезд первой величины», вроде О'Брайена, Лонга, Коннолли, сборная, выступавшая под звездно-полосатым флагом в Москве, была чрезвычайно сильна. Резервы нас не подвели, молодежь оказалась достойной прославленных олимпийских призеров. Мне кажется, что Советский Союз в лице Ивана Белицкого, Василия Савинкова и Валерия Булышева имеет перспективных средневиков. К сожалению, у них нехватает пока скоростной выносливости и умения сильно финишировать. Надеюсь через год увидеться с ними в Соединенных Штатах.

РУССКИЕ НЕРАВНОДУШНЫ К ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ

Харолд О. Зиммен, редактор журнала ААЮ „Аматейр атлет"

Прыгает Т. Щелканова. Результат — 6 м 48 см



Третий «матч гигантов» превзошел все, что я видел до сих пор. Нас, американцев, поразили ваши зрители. Они предельно объективны. Полные трибуны прекрасного стадиона свидетельствуют о популярности легкой атлетики в Советском Союзе. Бесспорно, следя за этими соревнованиями, многим юношам и девушкам самим захотелось бегать, прыгать, метать. Такое влияние не поддается учету, но я уверен, что после матча СССР — США в легкую атлетику придет немало способных спортсменов. Ведь соревнования видели не только москвичи, но и десятки миллионов телезрителей из других городов вашей страны и из США и Европы. Я вспоминаю, что и матч 1959 года в Филадельфии вызвал колоссальный интерес у американцев. И тоже в немалой степени помог развитию легкой атлетики в нашей стране. Обычно у нас соревнования легкоатлетов на стадионе не привлекают большого числа зрителей. В Филадельфии же сбор превзошел все ожидания.

Из советских спортсменов наибольшее впечатление произвел на меня Валерий Брумель. Вообще я заметил, что русские неравнодушны к прыжкам в высоту, причем это началось со времени запуска первого спутника. Но, подумал я, почему же тогда и прыжки с шестом не стали вашей гегемонией! Раздумья навели меня на афоризм, который, вероятно, понравится советским коллегам: «Если прыгать без всяких приспособлений, то так, как Брумель. А если уж использовать современную технику, то совершать «прыжки» такие, как Гагарин!».

Четверка американских легкоатлетов пронесла эстафету 4 × 100 м с новым мировым рекордом

В коллективах физкультуры и спортсмены

КОГДА О «КОРОЛЕВЕ» ЗАБЫВАЮТ

В нашей стране не так уж много городов, где климат столь благоприятствовал бы развитию легкой атлетики, как в Новороссийске. За исключением небольшого антракта зимой (а иногда и без него, как, например, в этом году), занятия на воздухе здесь можно проводить круглый год. Однако легкая атлетика в Новороссийске в загоне, и это подтверждают многие факты. Вот некоторые из них.

В начале нынешнего лета на заседании городского совета общества «Труд» обсуждалась работа физкультурного коллектива одного из крупнейших предприятий города — цементного завода «Пролетарий». Докладчик, инструктор физкультуры т. Непомнящий, называл цифры, фамилии и ни одним словом не обмолвился о легкой атлетике. Забывчивость? Нет! Выступавшему нечего было сказать об этом спорте, так как заводская молодежь им не занимается.

Поразительно, но этот факт не взволновал никого из руководителей общества «Труд». Завод «Пролетарий» — не исключение: легкоатлетические секции отсутствуют во многих коллективах физкультуры предприятий и учреждений города. Не созданы они и в двух техникумах — коммунально-строительном и индустриальном. На летней городской спартакиаде общества «Труд» из 30 коллективов в состязаниях по легкой атлетике выступило лишь 16 — несмотря на то, что программа была максимально упрощена. И результаты участников вполне соответствовали их подготовленности: лишь немногие спортсмены смогли показать разрядные результаты.

О невнимании к легкой атлетике свидетельствует и такой факт. Впервые в этом году в городе решили провести эстафету по улицам на приз газеты «Новороссийский рабочий». Но... при составлении городского спортивного календаря об эстафете забыли, и она не была включена в календарный план. Правда, о ней вспомнили в начале апреля, срочно разослали положение по организациям. На этом и успокоились. Небрежно организованные соревнования прошли на низком уровне и, конечно, не способствовали популяризации легкой атлетики среди молодежи города. Да и подготовка команд оставляла желать гораздо лучшего. Сильнейший спортивный коллектив города — «Динамо» — даже не укомплектовал полностью состава команды, и некоторым участникам пришлось бежать по два этапа.

Как ни странно, на краевых соревнованиях новороссийцы, на первый взгляд, выглядят неплохо. В этом году, например, они заняли в Краснодаре шестое место. Однако эти успехи достигнуты прежде всего выпускниками вузов из других городов, которые приехали на работу в Новороссийск, а не местными спортсменами. Некоторые надежды на лучшее будущее вселяет открытие при обществе «Труд» детской спортивной школы. Но, к сожалению, в обществе о ней заботятся мало. «Беговая дорожка, на которой мы проводим занятия,— говорит старший тренер ДСШ Юрий Робертович Френкель,— в очень плохом состоянии. Нам не хватает также простейшего инвентаря».

Полное равнодушие к юношеской легкой атлетике проявляет городской отдел народного образования. А, между тем, в ряде школ имеются благоприятные условия для развития этого спорта. Школа № 21 располагает 200-метровой беговой дорожкой, сектором для метаний, ямой для прыжков. Почему же преподаватель физвоспитания в ней т. Зопсев не пытается заинтересовать своих учеников легкой атлетикой?.. Аналогичное положение в школе № 22, в распоряжении которой находится маленький стадион. Не пользуется близлежащим стадионом и школа № 3, где преподавателем физвоспитания работает мастер спорта С. Бугаенко.

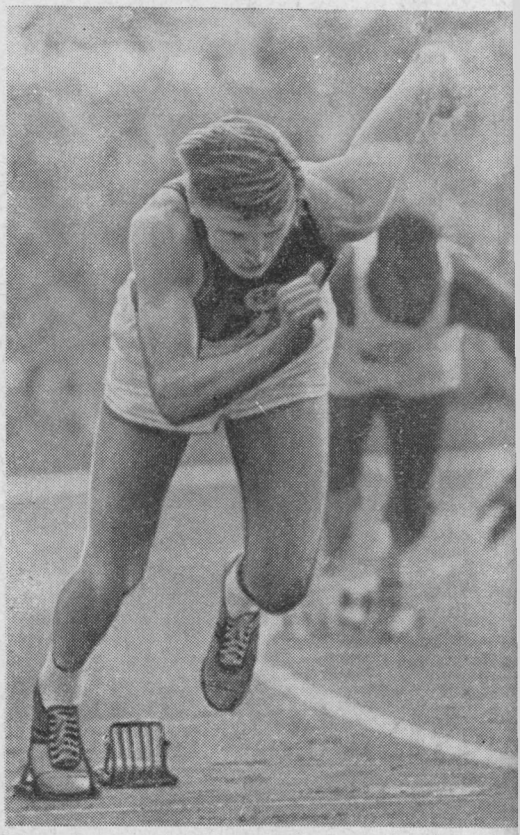
Спрашивается, чем же занята городская секция легкой атлетики? Как она борется за развитие своего любимого спорта?.. Оказывается, такой секции в Новороссийске фактически не существует. За целый год она собралась в полном составе один раз — вскоре после избрания. А сейчас от нее «уцелел» лишь один председатель (Ю. Френкель). Разумеется, что без участия общественности секция мертва. Огорчает и другое: городской совет союза спортивных обществ и организаций (председатель П. Черный) нисколько не обеспокоен таким состоянием одного из популярнейших видов спорта и равнодушно взирает на все, что творится у него на глазах. Позицию невмешательства занимает и Краснодарский краевой совет спортивных обществ и организаций, хотя его работники хорошо осведомлены о незавидном положении легкой атлетики в Новороссийске.

Мириться с подобными фактами дальше нельзя. В Новороссийске пора всерьез заняться популяризацией легкой атлетики. Долг городских спортивных организаций позаботиться об этом, «оживить» бездействующую секцию легкой атлетики. Ведь общественность города — огромная сила. Надо также начать подготовку местных общественных тренеров, оборудовать имеющиеся спортивные базы для занятий легкой атлетикой, вспомнить о местном активе — людях, которые любят легкую атлетику и не пожалеют сил для ее развития. Хочется верить, что все это случится скоро.

А. ЧИСТОВ
(Наш спец. корр.)

г. Новороссийск

МАТЧ СССР—США



На старте — С. Прохоровский и П. Драйтон (США)

ОДИН ПРОЦЕНТ МАСТЕРСТВА

Летняя спартакиада профсоюзов Российской Федерации, финальные старты которой, в основном, проводились в старинном русском городе Воронеже, оказалась своеобразной увертюрой к VII Спартакиаде профсоюзов страны. Для многих сборных коллективов совпрофов и команд отдельных предприятий РСФСР путь на всесоюзную спартакиаду профсоюзов был нелегок. Чтобы выйти на старт легкоатлетических соревнований в Москве, спортсменам предстояло выдержать жаркие схватки в зональных состязаниях, получить путевку в Воронеж и уже оттуда с победной визой отправиться в Москву.

Итоги многоэтапной борьбы легкоатлетов известны: коллективы спортсменов профсоюзов Российской Федерации не без успеха выступили в Лужниках. Однако интересно вспомнить, как преодолевали они ступеньки предварительных соревнований, как поднимались на вершины побед.

Стоит оговориться, что вести с зональных спартакиад Российской Федерации не были утешительными. Серьезной критики заслуживали итоги выступлений легкоатлетов южной зоны в Краснодаре. Не намного лучше обстояли дела в Новосибирске и Хабаровске.

Основной недостаток зональных соревнований выразился в том, что их девиз «массовость и мастерство» часто практически не реализовывался. Легкоатлетам многих краев, областей и АССР явно не хватало мастерства. В Туле, например, стартовали спортсмены Московской области — одни из самых сильных в Российской Федерации, но нормативы первого разряда осилили только 2 женщины и 9 мужчин. Оставляли также желать лучшего выступления атлетов в Петрозаводске, Смоленске, Сталинграде и других городах.

Отдельные неудачи спортсменов в зональных состязаниях организаторы пытались объяснить рядом объективных причин. Дескать, все грехи будут искуплены в Воронеже, итоги финальных соревнований будут достаточно высокими.

И вот появилась возможность продемонстрировать отсутствовавшее до этого мастерство. Победители зональных соревнований среди команд совпрофов и сильнейшие из команд коллективов физической культуры и спортивных клубов высших учебных заведений вышли на беговые дорожки и сектора воронежского стадиона «Труд». Более 900 легкоатлетов боролись за первенство. Но принесли ли удовлетворение их старты?.. Ответить на этот вопрос утвердительно без оговорок, к сожалению, нельзя.

Нет, я далек от мысли, что соревнования прошли плохо. Воронежские старты профсоюзных спортсменов показали, что земля русская не оскудела молодыми талантами. В коллективах физической культуры вузов, предприятий, строек, шахт Российской Федерации немало молодых способных легкоатлетов. Среди них — спринтер из Краснодара Геннадий Грабельников, незадолго перед спартакиадой выполнивший норматив мастера спорта в беге на 100 м — 10,4; инженер из Горького Виктор Любимов, вошедший в сборную команду страны; инженер-геолог «Теплоэлектропроекта» из Ростова-на-Дону Анатолий Яшкин — специалист в барьерном беге; студентка Владивостокского медицинского института Раиса Олонцева и многие другие.

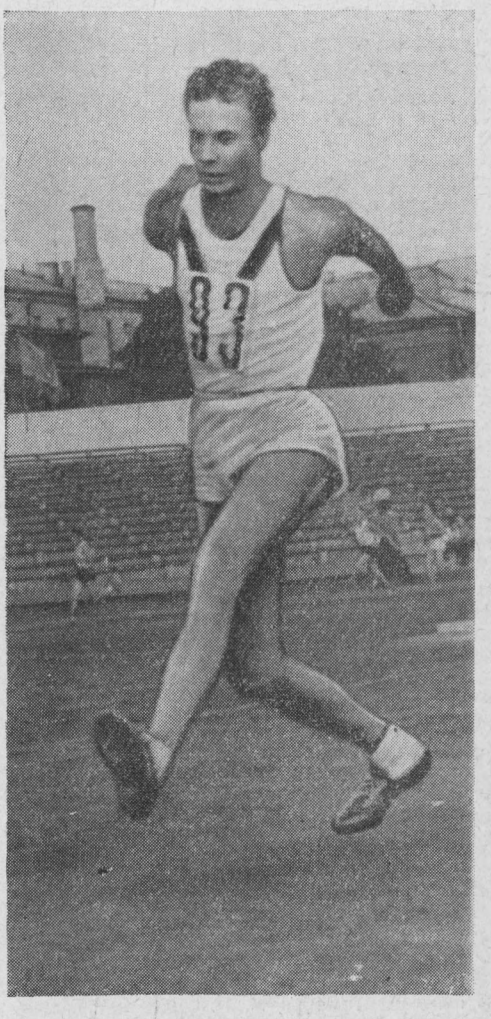
Тем не менее, чувство неудовлетворенности не оставляло многих зрителей в течение первых трех дней спартакиады. Нормативы мастера спорта и первого разряда были явно не по плечу большинству спортсменов. Из 89 спринтеров, стартовавших на 200 м, только 10 показали результаты первого разряда. Квалификационные нормы в прыжках и метаниях выполнили единицы. Далеко не совершенной была и техника большинства участников состязаний, особенно в барьерном беге на 110 и 400 м.

Наиболее «урожайным» на высокие результаты оказался завершающий день спартакиады. Может быть, причиной этого стали новые дорожки и секторы для прыжков стадиона, завершенные лишь накануне первых стартов? За несколько дней состязаний они, наконец, «устоялись» и позволили спортсменам полностью продемонстрировать свои возможности.

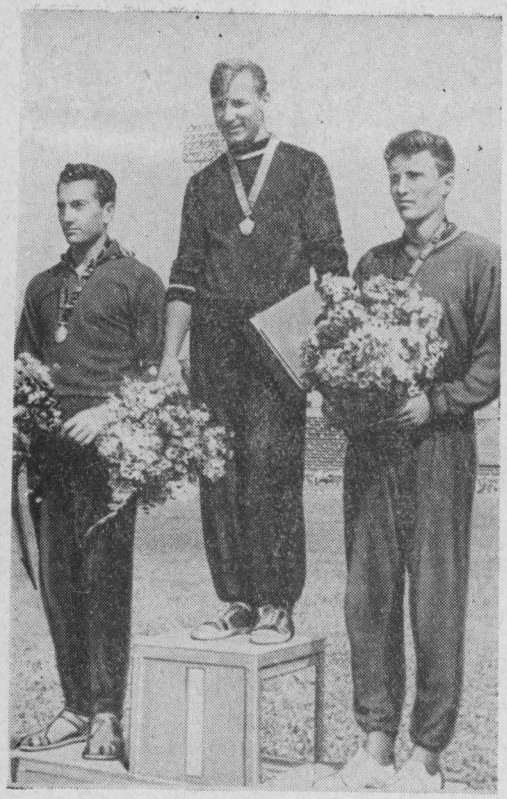
Прежде всего следует отметить большой успех студента Сталинградского механического института Александра Золотарева (21 год) в тройном прыжке. Имя его до недавнего времени не было известно широким кругам любителей легкой атлетики: три года назад он делал только первые шаги в спорте. В минувшем спортивном сезоне лучший результат Золотарева был 14,81. А в нынешнем сезоне успехи молодого легкоатлета еще заметнее. На весеннем первенстве Российской Федерации он показал 15,51; затем улучшил свой личный рекорд до 15,58.

Незадолго до выступления в Воронеже Золотарев добился двух побед на молодежном чемпионате легкоатлетов Советской России (тройной прыжок — 15,33; прыжок в длину — 7,22). На старт профсоюзных соревнований он вышел в боевом настроении, с огромным желанием покорить мастерский рубеж. Но в квалификационных соревнованиях судьи зафиксировали лишь 15,52 — обычный для Золотарева результат. Он не пал духом и в предварительных прыжках заставил обратить на себя внимание — 15,73. Только 2 см отделяли его теперь от выполнения норматива мастера спорта.

И вдруг судья-информатор по ошибке сообщил зрителям, что Александр Золотарев превзошел мастерский рубеж... Молодому сталинградцу ничего не оставалось, как оплатить этот «аванс». В последней финальной попытке он собрал все силы, сконцентрировал всю волю и добился осуществления заветной мечты: судьи измерили великолепный прыжок — 16,15! Это четвертое достижение в стране в сезоне 1961 г., результат международного класса. Интересно и распре-



Прыжок, принесший А. Золотареву (Сталинград) звание мастера спорта



Победители соревнований в десятиборье: А. Лобанов (Челябинск), Э. Орциев (Петрозаводск)—слева и Б. Петриченко (Омск)

деление скачка, шага и прыжка — 5,78; 4,80 и 5,57.

А главное: думается, что результат 16,15 для Золотарева не предел. Техника его еще далека от совершенства; вместе со своим тренером К. И. Рачковым ему следует старательно ее отшлифовывать, и значит — спортсмен может надеяться на более дальние прыжки. Пусть не забывает он и о спринтерской скорости: 10,8 в беге на 100 м надо превзойти. Ведь рекордсмен мира Ю. Шмидт регулярно показывает на этой дистанции 10,4—10,5.

И все-таки одна ласточка не делает весны. Золотарев — единственный из участников соревнований в Воронеже, который впервые выполнил норматив мастера спорта. Возрастающее мастерство продемонстрировала вновь вышедшая на беговую дорожку рекордсменка РСФСР З. Скобцова-Елхова (Иваново). В последний день состязаний она пробежала 800 м за 2.09,4. С мастерским результатом (4594 очка) закончила выступление в пятиборье экс-рекордсменка мира Г. Быстрова.

Предметный урок средневикам преподнес в заключительных стартах на 1500 м наш сильнейший стайер П. Болотников. Выступая вне конкурса, он пробежал дистанцию за 3.47,8, а чемпион спартакиады Ф. Мичурин (Башкирская АССР) финишировал со временем лишь 3.55,0. Основным пороком средневиков РСФСР была безграмотная тактика, стремление выиграть первенство финишным броском у самой ленточки. Бег прошел бледно и неинтересно, хотя среди стартовавших были опытные спортсмены: Н. Голубенков, И. Сезин, П. Усачев и другие.

А об уровне мастерства остальных легкоатлетов профсоюзов Российской Федерации свидетельствует такая деталь: более 900 участников спартакиады показали только 9 мастерских результатов. Один процент мастерства — не слишком ли мало? Особенно, если принять во внимание, что среди стартовавших в Воронеже 84 спортсмена имели звание мастера спорта и заслуженного мастера спорта, а 644 человека были легкоатлетами первого разряда. Но перворазрядные результаты присутствовали в протоколах негусто — всего 194; наибольший удельный вес имели результаты 2-го разряда — около 800 и 3-го разряда — более 500.

Анализируя выступления в отдельных видах легкой атлетики, нельзя не заметить особенно тревожного положения у метателей копья (норматив первого разряда оказался под силу только 2 мужчинам и 2 женщинам), спринтеров (на дистанции 100 м перворазрядные результаты показали 3 участника), прыгунов в длину (3 результата первого разряда).

Сравним итоги 1 и 2-й летних спартакиад профсоюзов Советской России. За три года, которые отделяют нас от спартакиады 1958 г., мастерство профсоюзных легкоатлетов несомненно повысилось. Так, у мужчин — чемпионов спартакиады 1961 г. в 15 видах программы из 21 результаты выше, чем в 1958 г., в одном виде — на прежнем уровне и только в 5 видах — хуже. У женщин рост результатов заметен в 7 видах программы из 12, в 2 видах изменений нет и в 3 видах достижения хуже, чем в 1958 г.

Но вряд ли некоторый рост результатов профсоюзных легкоатлетов может успокаивать. Наоборот, лица, ответственные за развитие легкой атлетики в профсоюзных организациях Советской России, и, в первую очередь, тренеры республиканского общества «Труд» должны работать с удвоенной энергией. Ведь не секрет, что отдельных успехов в этих соревнованиях достигли, главным образом, легкоатлеты-студенты, выступавшие в составе команд челябинских педагогического и политехнического институтов, Краснодарского педагогического института, Московского областного педагогического института. Немало членов студенческого спортивного общества «Буревестник» было и в составах команд советов профсоюзов. Не потому ли подавляющее большинство чемпионов и призеров спартакиады легкоатлеты-студенты?..

А где же представители спортивных обществ профсоюзов — «Труда», «Локомотива», «Водника», «Урожая»? Почему не поднимались они на пьедестал почета? Неужели о состоянии легкоатлетического спорта в профсоюзных спортивных обществах РСФСР можно судить только по мастерству легкоатлетов-студентов?

Добавим еще несколько слов о победителях и аутсайдерах. Среди команд коллективов физкультуры предприятий на победу претендовали легкоатлеты спортивных клубов «Вымпел» и «Ангара», Горьковского автозавода и Уралвагонзавода. На финише их разделяли считанные очки. Не менее острой была борьба и среди команд советов профсоюзов. С минимальным преимуществом победили краснодарцы, оставившие на втором месте команду Московской области.

А вот в хвосте (в шестом десятке!) оказались коллективы Белгородской и Амурской областей, Мордовской АССР, Липецкой, Астраханской, Костромской и Мурманской областей. Очевидно, не любят там легкую атлетику, иначе не уехали бы домой костромичи и мурманцы без единого зачетного очка. Впрочем, не «мурманцы», а «мурманец»: в Воронеже от этой области выступил один (!) легкоатлет. И нет оправдания руководителям Мурманского облсовпрофа: легкой атлетикой можно с успехом заниматься даже в Заполярье. Примером этому работа спортивных коллективов Норильска и Воркуты, где воспитан, например, мастер спорта по прыжкам в высоту Л. Фейгин, преодолевший в зале 2,03 и на воздухе 2,01 — это новые рекорды Коми АССР. Команда Красноярского совпрофа, составленная, в основном, из легкоатлетов Норильска, заняла в Воронеже десятое место, опередив многие «южные» области.

Таким образом, итоги спартакиады, проходившей в Воронеже, должны стать объектом серьезного изучения как в Центральном совете общества «Труд», так и во Всесоюзном совете добровольных спортивных обществ профсоюзов.

В. ОТКАЛЕНКО,

судья всесоюзной категории (Наш спец. корр.)

г. Воронеж

Сильнейшие стайеры профсоюзов (справа налево) Б. Ефимов (Ангарск), Л. Батов (Тула) и Ф. Хузин (Пермь)

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Мужчины

100 м. Г. Грабельников (Краснодар) 10,7. **200 м.** В. Гнояной (Горький) 21,6; Г. Богородский (Новосибирск) 21,7; А. Швецов (Краснодар) 21,9. **400 м.** В. Любимов (Горький) 48,5 (в полуфинале — 48,4); В. Воробьев (Свердловск) 48,6 (в полуфинале — 48,1); Э. Павлов (Краснодар) 48,8. **800 м.** В. Воробьев 1.52,8. **1500 м.** Ф. Мичурин (Башк. АССР) 3.55,0; (вне конкурса П. Болотников — 3.47,8). **5000 м.** В. Ефимов (Иркутск) 14.18,2; Ф. Хузин (Пермь) 14.23,2; Л. Батов (Тула) 14.26,4; (вне конкурса П. Болотников — 14.06,2). **10 000 м.** Ф. Хузин 30.00,0; Б. Ефимов 30.00,4; Л. Батов 30.07,2. **Эстафета 4×100 м.**

110 м с/б. Л. Нестеров (Челябинск) 14,9; А. Оскаров (Владивосток) 15,1 (в забеге — 14,9). **400 м с/б.** Г. Чевычалов (Челябинск) 52,6; П. Седов (Краснодар) 53,5; Е. Разумовский (Московская обл.) 53,8. **3000 м с/п.** Н. Соколов (Вологда) 8.49,6; М. Матюхин (Иркутск) 8.58,8.

Высота. В. Большов (ЧИАССР) 1,95. **Длина.** В. Лескевич (Саратов) 7,09. **Шест.** Б. Носков (Московская обл.) 4,20. **Тройной.** А. Золотарев (Сталинград) 16,15; А. Скобцов (Иваново) 15,68; Б. Востроухов (Свердловск) 15,66.

Диск. И. Федоренко (ЧИАССР) 50,81. **Копье.** Н. Каратаев (Сталинград) 67,54. **Молот.** В. Безуглый (Краснодар) 61,83; Г. Кондрашев (Челябинск) 61,49 (в квалификационных соревнованиях — 63,32); Ю. Алексеев (Орел) 59,46. **Ядро.** Н. Николаев (Горький) 16,40.

Ходьба 20 км. Г. Солодов (Омск) 1 : 33.36,4; А. Жудин (Сталинград) 1 : 34.29,8; Б. Ефимов (Московская обл.) 1 : 35.12,8. **Десятиборье.** А. Лобанов (Челябинск) 6501 (11,5; 6.57; 13,35; 1,75; 51,8; 15.8; 43,69; 3,50; 57.15; 4.35.9); Э. Орциев (КАССР) 6441 (11.3; 6.71; 14,52; 1.78; 52,5; 16,5; 40,72; 3,30; 62.10; 4.50,6); Б. Петриченко (Омск) 6118 (11.5; 6,46; 11,95; 1,84; 52,2; 15,8; 37,81; 3,60; 51,82; 4.43,4).

Женщины

100 м. В. Кабренюк (Челябинск) 12,2; Н. Орешкина (Московская обл.) 12,2. **200 м.** В. Кабренюк 25,0. **400 м.** К. Пузакова (Хабаровск) 57,2; А. Сухановская (Ярославль) 57,5 (в забеге — 57,1); Н. Беляева (Пермь) 57,7. **800 м.** З. Скобцова (Иваново) 2.09.4; М. Гурьева (Чувашск. АССР) 2.09,9; П. Калинина (Сталинград) 2.10,2. **80 м с/б.** Р. Кошелева (Горький) 10,8; Г. Быстрова (Горький) 10,9; Н. Акимова (Московская обл.) 11,1. **Эстафета 4×100 м** (Московская обл.) 48,3.

Высота. Т. Ченчик (Челябинск) 1,65; Г. Евсюкова (Краснодар) 1,65. **Длина.** В. Рукавцова (Воронеж) 5,88; Г. Сурина (Вологда) 5,84; Н. Протченко (Краснодар) 5,75.

Диск. Л. Курильчик (Омск) 48,40. **Копье.** Е. Демонова (Ставрополь) 43,97 (в квалификационных соревнованиях — 46,75). **Ядро.** Л. Жданова (Московская обл.) 14,04.

Пятиборье. Г. Быстрова 4594 (13,40; 1,52; 25,9; 11,2; 5,73); Г. Софьина (Московская обл.) 4182 (12,71; 1,43; 25,8; 12,3; 5,26); А. Седова (Краснодар) 4127 (9,88; 1,46; 26,0; 11,7; 5,43).

Командное первенство. По группе советов профсоюзов: 1. Краснодар 713,5; 2. Московская обл. 709; 3. Челябинск 597,5. По группе коллективов физкультуры: 1. Спортивный клуб «Вымпел» 20 774; 2. Горьковский автозавод № 9961; 3. Спортивный клуб «Ангара» 19 558 очков. По группе спортивных клубов высших учебных заведений: 1. Челябинский педагогический институт 20 727; 2. Челябинский политехнический институт 19 272; 3. Краснодарский педагогический институт 18 750 очков.

ЧТО ЖЕ ГЛАВНОЕ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ?

Ни один тренер, очевидно, не останется равнодушным, когда обсуждаются вопросы развития юношеской легкой атлетики. Тем более, если это вопросы принципиальные.

Мне хотелось бы выступить с некоторыми возражениями против высказываний Е. Буланчика в статье «Не только многоборье» («Легкая атлетика» № 5, 1961 г.). Автор защищает в ней принцип «ранней специализации», но чем же он аргументирует свою позицию?

Первый довод заключается в том, что «легкая атлетика объединяет множество видов, каждый из которых имеет принципиально свой характер и требует от спортсмена развития сплошь и рядом прямо противоположных качеств, например марафон и спринт, ходьба и бег, прыжки и метания». Этот довод не убеждает. Если уж говорить о качествах, то марафонцам, например, следует заботиться о развитии скорости, а спринтерам не обойтись без серьезной работы над развитием выносливости. В прыжках и метаниях чрезвычайно важно развитие так называемой «взрывной силы», т. е. умения в кратчайшее время применить наибольшее усилие. Можно, конечно, согласиться с тем, что бегунам в процессе тренировки не обязательно заниматься ходьбой, но бесспорно, что занятия бегом предусмотрены методикой тренировки ходоков.

Передовая спортивная практика как в нашей стране, так и за рубежом с каждым годом все больше опровергает «теорию» нецелесообразности сочетания различных видов легкой атлетики. В частности, еще недавно считалось, что прыгунам в высоту не следует заниматься барьерным бегом, так как характер отталкивания в этих упражнениях совершенно различен: прыгуну в высоту надо отталкиваться преимущественно вверх, а барьеристу — как бы пробегая через барьер, т. е. направляя свои усилия, в основном, вперед. Но практика показала иное. Экс-рекордсмен мира по прыжкам в высоту Ч. Дюмас в беге на 110 м с барьерами имел прекрасное время — 14,1. Сочетание занятий прыжками в высоту и барьерным бегом не помешали Ю. Дьячкову еще в юношеском возрасте достигнуть результатов I разряда в обоих видах.

Или возьмем прыжки в высоту и длину. Разве они «исключают» друг друга? Опыт свидетельствует, что именно сочетание этих видов в тренировке — залог подлинного успеха легкоатлета. Многим хорошо известно, что выдающиеся прыгуны в длину, как правило, преодолевают планку на высоте 2 м!

Примеры подобного рода можно было бы продолжить. Однако ясно и так, что при современном уровне развития легкой атлетики и, следовательно, при правильной методике тренировки занятия параллельно различными видами легкой атлетики не только не противопоказаны, но и представляют собой единственно разумный путь к высоким результатам.

Второй довод Е. Буланчика в защиту «ранней специализации» — это ссылки на биографии известных спортсменов. Действительно, лет десять назад, когда нормативы мастера спорта СССР были значительно ниже, некоторым юношам и девушкам (в основном девушкам) удавалось завоевать почетное звание еще в юношеском возрасте. Так, И. Турова и Н. Хныкина стали мастерами спорта в 15 лет. Это и послужило тогда своеобразным толчком к провозглашению принципа «ранней специализации» в легкой атлетике.

Сейчас спортивно-технические результаты легкоатлетов неизмеримо выросли, и хочется, чтобы та или иная точка зрения подтверждалась новыми фактами. Е. Буланчик находит такие факты (опыт подготовки И. Тер-Ованесяна и В. Брумеля), но как раз они-то и говорят о том, что именно разнообразная легкоатлетическая подготовка, а не узкоспециализированная тренировка является основой для достижения в дальнейшем высоких результатов в избранном виде. Характерно, что, кроме И. Тер-Ованесяна и В. Брумеля, можно было бы назвать также Людмилу Иевлеву, Тамару Рожманову и Алдону Маскалюнайте, которые в 18 лет выполнили норматив мастера спорта в беге на 80 м с барьерами, показав 11,1. Это результат не «ранней специализации» их в барьерном беге, а правильно построенной многоборной подготовки. Сошлюсь, наконец, на пример Ирины Пресс. Разве многоборная подготовленность помешала ей стать олимпийской чемпионкой в беге на 80 м с барьерами?!

Третий довод в защиту «ранней специализации» Е. Буланчик «заимствует» у тех видов спорта, где «ранняя специализация» официально разрешена (гимнастика, настольный теннис, фигурное катание на коньках, плавание и др.). В этих

видах спорта тренеры, по словам автора, «не заставляют своих учеников осваивать легкоатлетическое многоборье, хотя и применяют в занятиях отдельные легкоатлетические упражнения». Но разве можно на основании того, что пловцы в своей тренировке не осваивают легкоатлетические многоборья, делать вывод, что многоборная подготовка не нужна и легкоатлетам? Ведь те же пловцы, прежде чем специализироваться в каком-либо одном способе, всегда обучаются всем способам плавания.

Е. Буланчик считает, что разносторонняя подготовленность часто достигается легкоатлетами в занятиях не различными легкоатлетическими упражнениями, а различными видами спорта. Возражать против занятий другими видами спорта (как вспомогательными упражнениями) не приходится: они, естественно, необходимы. Но трудно понять, в чем провинилась сама легкая атлетика? Почему в тренировку легкоатлетов следует включать гимнастику, упражнения со штангой, спортивные игры, ходьбу на лыжах и т. д., но, приступая к обучению детей, нельзя знакомить их с основами бега, прыжков и метаний?

Взгляды Е. Буланчика сводятся к тому, что дети с первых занятий, т. е. с 12—13 лет, должны начинать специализированную тренировку в одном или двух смежных видах легкой атлетики, а уже позднее, когда они в достаточной степени овладеют этими видами, можно постепенно расширять круг изучаемых ими упражнений. Такая постановка вопроса, наверное, имела бы смысл, если бы тренерам был известен хоть какой-нибудь метод определения вида, в котором наиболее целесообразно совершенствоваться будущему спортсмену. Но кто может сказать, как разовьется ребенок? К какому виду легкой атлетики он окажется наиболее пригодным?

Педагоги и тренеры, которые работают с детьми, знают, что пока мы не умеем заранее предугадывать (да и нужно ли?) возможности человека. Значит, занятия надо строить так, чтобы развить у детей самые различные качества и вооружить их возможно большим запасом навыков. Надо создать наилучшие условия для всестороннего развития каждого ребенка, помочь ему найти свое «призвание» в легкой атлетике, а не навязывать ему занятия определенным видом, рассматривая всю его подготовку с точки зрения пригодности к этому виду.

К сожалению, еще известны случаи, когда тренер сам возводит себя в ранг узкого специалиста: «Я тренирую шестовиков!» И все мальчики, поступающие в группу к такому тренеру, — это будущие прыгуны с шестом. А другой тренер посвящает себя подготовке только барьеристов... Вместо того, чтобы постепенно, без спешки знакомить детей сначала с простейшими упражнениями, затем с более сложными, эти тренеры сразу стараются «взять быка за рога»: барьеры, так барьеры — и нечего заниматься еще метаниями и другими «ненужными» упражнениями. Надо ли говорить, что на подобных занятиях страдают больше всего дети, так как не имеют возможности проверить свои силы в различных легкоатлетических видах.

Разносторонняя легкоатлетическая подготовленность — основа для достижения высоких спортивных результатов. Но как же добиться ее тем, кто с самого начала не придерживался принципа многоборности?.. Чтобы не злоупотреблять отвлеченными рассуждениями, я попытаюсь поделиться тем небольшим опытом работы по легкой атлетике с детьми, который накопился в детской спортивной школе Тбилисского отдела народного образования, и на конкретных примерах покажу, как у нас практически осуществляется идея многоборной подготовки.

Приобщить детей к регулярным занятиям легкой атлетикой мы стараемся с 11—12 лет. Как правило, для прочного закрепления их в учебной группе требуется не менее года. Поэтому основная задача первого года обучения — развитие у детей интереса к легкой атлетике. Мы стремимся к тому, чтобы детям было интересно посещать занятия, чтобы они привязались к своему тренеру. Весь первый год занятия носят преимущественно развлекательный характер и состоят, в основном, из подвижных игр, упражнений с элементами соперничества, различных походов и прогулок — никакой «специализации» в легкоатлетических видах. Поскольку многие легкоатлетические упражнения малоэмоциональны, мы позволяем детям бегать, прыгать и метать в свое удовольствие.

Для первого года работы особенно характерна большая текучесть в группе, в связи с чем тренер вынужден неоднократно пополнять ее, заменяя новыми учениками тех, которые по разным причинам прекратили занятия. После окончательного укомплектования группы, т. е. со второго года занятий, мы приступаем к непосредственному обучению детей видам легкой атлетики. Обучение осуществляем в соответствии с требованиями положения о первенстве города среди школьников младшего возраста (13—14 лет).

Положение о первенстве города предусматривает лично-командные соревнования между районами по троеборьям. Программа состоит из четырех троеборий для мальчиков и четырех для девочек. Соревнования проводятся в два дня: в первый день — троеборья № 1 и 2, во второй день — троеборья № 3 и 4. От команды в каждом виде программы разрешается выставлять не более четырех участников. Каждый участник имеет право выступать только в одном троеборье.

Троеборья составляются из видов легкой атлетики, занятия которыми разрешены школьникам младшего возраста.

Для мальчиков: троеборье № 1 — бег на 60 м, метание диска (1 кг), прыжки в высоту с разбега; троеборье № 2 — прыжки в длину с разбега, метание диска (1 кг), бег на 80 м с барьерами (высота 76,2 см, расстояние 8 м); троеборье № 3 — бег на 60 м, бег на 80 м с барьерами, прыжки в длину с разбега; троеборье № 4 — толкание ядра (4 кг), бег на 60 м, метание гранаты (300 г).

Для девочек: троеборье № 1 — бег на 60 м, толкание ядра (3 кг), прыжки в высоту с разбега; троеборье № 2 — бег на 60 м, бег на 80 м с барьерами (высота 60 см, расстояние 7,3 м), прыжки в длину с разбега; троеборье № 3 — метание гранаты (300 г), бег на 60 м, толкание ядра (3 кг); троеборье № 4 — прыжки в высоту с разбега, метание диска (1 кг), бег на 80 м с барьерами.

Нетрудно заметить, что эти комплексы объединяют упражнения различного характера: спринтерские троеборья — № 3 для мальчиков и № 2 для девочек, для метателей — троеборья № 4 для мальчиков и № 3 для девочек и смешанные троеборья с метаниями, бегом и прыжками. Так что тренер всегда может подобрать для своих учеников наиболее подходящие троеборья и начать подготовку группы к соревнованиям. Сплошь и рядом эта подготовка осуществляется даже не по одному, а по двум троеборьям.

Каких же результатов добиваются дети в этих троеборьях?.. Приведу несколько примеров. В состязаниях на первенство г. Тбилиси 14-летняя Л. Шумилина пробежала 60 м за 8,0, 80 м с барьерами за 12,5, прыгнула в длину на 4,60, набрав в сумме троеборья 2012 очков. Среди мальчиков в таком же троеборье победил К. Лоладзе, который показал в беге на 60 м 7,5, на 80 м с барьерами 13,0, в прыжке в длину 5,15 и в сумме — 1777 очков. У любителей метаний тоже неплохие результаты. Так, Г. Мгебришвили толкнул ядро на 10,44, пробежал 60 м за 8,0 и метнул гранату на 59,92, набрав в сумме 1586 очков. Среди девочек сильнейшей оказалась В. Криштопа, которая метнула гранату на 37,00, пробежала 60 м за 8,3 и толкнула ядро на 9,19, набрав в сумме 1466 очков.

Соревнования детей по троеборьям проходят живо и интересно. Предварительная подготовка к ним в методическом отношении чрезвычайно проста, так как каждое троеборье, по сути дела,— это схема тренировочного занятия. Если группа готовится по двум троеборьям, то тренер получает возможность значительно разнообразить занятия. Разумеется, в работе с детьми мы не ограничиваемся только обучением их видам, которые входят в троеборья, а включаем в занятия также игровые упражнения, широко используем тренировки на местности.

Соревнования по троеборьям на первенство города проводятся дважды в год: весной и осенью. Им предшествуют состязания на первенство районов, для которых действует та же программа. Таким образом наши воспитанники в течение года два раза оспаривают первенство своего района, а те, кто по результатам попадает в сборную команду,— еще два раза участвуют в городских соревнованиях.

При переходе мальчиков и девочек в среднюю возрастную группу (15—16 лет) характер их подготовки несколько меняется — в соответствии с требованиями положения о соревнованиях для юношей и девушек среднего возраста. Эти соревнования также проводятся как лично-командные между районами г. Тбилиси. Программа состоит из видов легкой атлетики, занятия которыми разрешены школьникам этого возраста. Все участники состязаний обязаны стартовать на короткие дистанции (весной мы проводим бег на 60 м, осенью — на 100 м) и выступить еще в двух видах программы по выбору. Сле-

РАСШИРИТЬ АРСЕНАЛ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Специальные беговые упражнения должны занять прочное место в тренировке спринтеров и особенно в подготовительном периоде. Убедительным доказательством этому служит пример с прыгунами в высоту, которые долгое время значительно отставали от зарубежных, а сейчас являются сильнейшими в мире. Как известно, в подготовке наших мужчин-прыгунов немаловажную роль сыграло применение системы специальных и подготовительных упражнений, большую работу по систематизации которых провел ленинградский тренер П. Гойхман.

В статье «Пересмотреть систему упражнений» (журнал «Легкая атлетика», 1961, № 3) В. Горожанин перечисляет несколько специальных упражнений, которые, по его мнению, не представляют для практики никакого интереса. Являясь сторонником «низкого» бега, автор рассматривает специальные упражнения именно с этой точки зрения, считая их даже вредными. Однако вопрос о низком положении о. ц. т. тела, на наш взгляд, вряд ли можно считать решенным.

Известно, что высокое положение о. ц. т. тела в спринтерском беге нецелесообразно, но еще и сейчас не установлено, насколько надо опустить о. ц. т. тела и в какой степени следует это делать каждому бегуну. Да и улучшится ли от этого результат? По кинограмме бега Морроу, помещенной в статье, сделать заключение о том, что он бежит с низким положением о. ц. т., невозможно, так как установить это можно только в момент полного и законченного выталкивания, или, как принято называть, в положении заднего толчка, а как раз этот момент на кинограмме не показан.

Все же, насколько было возможным, мне удалось по имеющимся в журнале «Легкая атлетика» кинограммам вычислить угол выталкивания у некоторых сильнейших спринтеров. Так, у Хари этот угол равен 47°, у Беррути, Озолина — 42—43°, у Стенфилда — 47—48°, а у Ремиджино, имеющего несколько меньший рост, — 39°. Отсюда можно заключить, что наименьший угол выталкивания характерен для бегунов невысокого роста.

Неизвестно, смогут ли перечисленные бегуны пробежать 100 и 200 м лучше, если они будут выталкиваться под меньшим углом. По-видимому, для каждого спринтера есть свой оптимальный угол выталкивания. Во всяком случае, начинающих бегунов или имеющих средние показатели, на мой взгляд, обучать «низкому» бегу не следует, так как это может привести к грубой ошибке — неполноценному выталкиванию. Все это несколько меняет взгляд на систему специальных упражнений, столь своеобразно рассматриваемую Горожаниным.

Бег с высоким подниманием бедра способствует активному вынесению бедра вперед-вверх, без которого немыслимо быстрое выталкивание вперед. Такой вынос бедра можно увидеть у Хари, Беррути, Редфорда, Озолина и других выдающихся спринтеров. Но для того чтобы правильно делать это движение в беге, надо выполнять его на тренировках, причем в разнообразных вариантах: бег с высоким подниманием бедра и выталкиванием; то же с продвижением вперед; бег прыжковыми шагами с акцентированным выносом бедра вперед-вверх; то же с разбега, стараясь приблизиться к углу выталкивания в беге.

Трудно согласиться с отрицательным отношением некоторых тренеров к такому специальному упражнению, как бег с забрасыванием голени назад. Оно помогает приобрести умение свободно, ненапряженно проносить маховую ногу после окончания выталкивания, чем создаются условия к расслаблению мышц перед постановкой стопы на грунт.

В. Горожанин считает «захлестывание» очень выгодным моментом в беге, тем более что аналогичные положения можно наблюдать у лучших спринтеров мира. Понятно, что Морроу и другим сильнейшим бегунам это упражнение не нужно применять в тренировке, так как они совершенствуют его непосредственно в беге. Однако не все спринтеры умеют выполнять этот элемент в беге, особенно новички.

Несколько слов о так называемом переднем толчке. Описывая спринтерское «колесо», автор правильно замечает, что чрезмерное «выхлестывание» голени приводит к постановке стопы значительно впереди о. ц. т. и как следствие этого к потере горизонтальной скорости. Но ведь это зависит от того, как мы будем обучать упражнению. Здесь дело, очевидно, в самой постановке ноги на грунт. Если нога опускается на грунт пассивно, с далеко выставленной голенью — это будет грубой ошибкой, если же движение выполнять активно, ставя ногу ближе к проекции о. ц. т., то «колесо» как специальное упражнение будет полезно спринтерам.

Таким образом, специальные беговые упражнения представляют определенную ценность на различных этапах обучения и тренировки, но должны применяться в зависимости от индивидуальных особенностей и технической подготовленности бегунов. Нужно значительно расширить круг этих упражнений и систематизировать их.

З. КРЕЙНИС

г. Сталино

довательно, тренер должен готовить своих учеников не менее чем по трем легкоатлетическим видам.

Опыт нашей работы показал, что многоборная подготовка — параллельно по нескольким видам — способствует улучшению результатов юных спортсменов в отдельных видах легкой атлетики. Так, в недавних соревнованиях среди школьников среднего возраста С. Димитрищук победила в трех видах: беге на 60 м — 7,7, прыжках в длину — 5,20 и беге на 80 м с барьерами — 12,3. Эти виды — в сущности то же троеборье, в котором она выступала в младшем возрасте. Среди юношей Г. Думбадзе пробежал 60 м за 7,3, прыгнул в длину на 6,20, пробежал 300 м за 38,6; А. Еленин показал в прыжках с шестом — 3,30, в прыжках в высоту — 1,50, пробежал 60 м за 7,7; О. Одишвили пробежал 60 м за 7,7, метнул диск 1,5 кг на 39,86, толкнул ядро 5 кг на 12,95.

Когда юноши и девушки достигают старшего возраста (17—18 лет), мы придерживаемся принципа специализированных занятий с ними, при условии, конечно, что они уже получили многоборную подготовку и уже определены виды, в которых они должны специализироваться. Вместе с тем мы разрешаем юношам и девушкам старшего возраста выступать на соревнованиях за команду не в двух, а в трех видах, не считая эстафеты.

Итак, троеборье в младшем возрасте, обязательное выступление в трех видах программы соревнований в среднем возрасте и только затем переход к специализированным учебно-тренировочным занятиям в старшем возрасте — вот путь подготовки юных легкоатлетов, который практически нами проверен. Многоборная подготовка, с одной стороны, способствует всестороннему развитию детского организма, с другой стороны, не затормаживает рост спортивно-технических результатов. Возможно, при такой системе занятий результаты растут не очень бурно, но зато они растут непрерывно, что гораздо важнее для юношей и девушек. Практика показывает, что бурный рост результатов при узкоспециализированной подготовке неизбежно сменяется в дальнейшем их длительным застоем, а иногда и спадом.

Е. ГАГУА,
тренер

г. Тбилиси

ПОЧЕМУ НЕПРАВ ГОРОЖАНИН

Вопрос о пересмотре системы специальных спринтерских упражнений весьма актуален. В. Горожанин рассматривает специальные упражнения прежде всего как средство приобретения навыка в беге на короткие дистанции, причем считает, что если упражнение полезно в освоении одного элемента бега, но «ориентирует» на отклонение от другого, то оно вредно. В результате автор приходит к неправильному выводу, что причиной нашего отставания в спринте является применение тренерами ряда специальных упражнений.

Ни у кого не возникает сомнения, что единственное упражнение, в котором полностью приобретается навык бега,— это сам бег. Все же остальные упражнения могут ориентировать на правильную технику бега или отдельных его элементов только в той или иной степени. Однако для бега с большой скоростью необходимы высокий уровень тренированности, общей и специальной подготовленности, и на базе этого исключительная полезная мощность, без которой невозможно достичь желаемых результатов. Как же добиться этого?

Надо учитывать, что дистанцию 100 м могут пробежать за 10,0—10,1 и 11,3—11,4 и лучше только те чрезвычайно одаренные спортсмены и спортсменки, которые с детства развивают свои способности. Но одним бегом этого не сделаешь, так как он доступен даже очень способным начинающим спортсменам только в несовершенной форме. При многократном повторении такого бега без применения упражнений, способствующих освоению более рациональных движений, приобретаются неправильные навыки, в дальнейшем трудно изменяемые. К тому же однообразная тренировка у детей и подростков быстро приводит к утомлению центральной нервной системы, снижает эмоциональность занятий и не может создать фундамент всесторонней и специальной подготовленности, выработать способность переносить значительные тренировочные нагрузки.

В тренировке детей и подростков особенно необходимо применение разнообразных средств, и в первую очередь игрового содержания, хорошо продуманной системы общеразвивающих и специальных упражнений, подготавливающих центральную нервную систему и развивающих те группы мышц, которые в первую очередь нужны для овладения техникой бега. Несомненно, что и перворазрядники, и мастера также не должны пренебрегать специальными упражнениями, как средством разминки и развития основных мышечных групп.

Теперь о вредности упражнений. В. Горожанин считает бег с высоким подниманием бедра вредным потому, что он «нацеливает спринтера на высокий бег, давно отвергнутый практикой». Однако Б. Морроу, техника которого характерна именно острым углом отталкивания, применяет в тренировке это упражнение. Значит, дело не во вредности упражнения, а в системе его применения и каких-то других причинах. На мой взгляд, недостатком в подготовке наших спринтеров в первую очередь надо считать запоздалое и недостаточное развитие двигательных качеств — фундамент для освоения техники.

Полезен ли бег с высоким подниманием бедра, и в частности Э. Озолину? Как отмечает В. Горожанин, в этом упражнении «продвижение вперед осуществляется в основном за счет усилий мышц стопы», а следовательно, оно является эффективным средством подготовки стопы — наиболее важной части опорного аппарата, причем в упражнении, близком к бегу. Что же касается высокого положения общего центра тяжести (о. ц. т.) бегуна, будто бы прививаемого этим упражнением, то для исключения этой возможности необходимо применять в тренировке соответствующие упражнения. Высокое же положение о. ц. т. может с успехом быть использовано для устранения частой ошибки — бега «сидя» без законченности движений в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Для освоения навыка острого угла отталкивания в беге, в начале обучения целесообразен бег легкими прыжками с акцентом на длинное продвижение коленом вперед. Когда спортсмен в достаточной степени усвоит структуру этого упражнения, можно переходить к многократным прыжкам на результат. Хорошо подготовленные спортсмены могут выполнять упражнение на мягком грунте и в гору с небольшим подъемом.

Многолетняя практика работы с детьми убеждает, что ряд специальных упражнений — бег с высоким подниманием бедра (с постепенным повышением уровня подъема), семенящий бег с расслаблением мышц плечевого пояса, то же с заложенными за спину руками — полезно применять в самом начале обучения — с 10- и даже 9-летнего возраста. Два последних варианта упражнения особенно ценны тем, что помогают освоить исключительно важный и в то же время трудный элемент бега — ненапряженную работу рук и плеч. Выполнение упражнения на мягком грунте дает возможность без резких нагрузок, нередко приводящих к травмам, развивать подвижность голеностопного сустава и мышцы стопы.

В тренировке младших учеников эти упражнения включаются по 2—3 мин. в разминке и по 3—4 мин. в конце тренировки в два занятия через третье зимой и весной и через занятие летом. Вначале они выполняются с продвижением вперед на 10—15 м, а затем и до 40 м. Постепенно, по мере подготовленности занимающихся, применяются все более сложные упражнения, повышаются количество повторений и скорость выполнения. Особенно много подготовительных упражнений следует выполнять 15—16-летним бегунам (желательно, чтобы это был 5—6-й год обучения), к 17—18 годам уже должна быть выработана достаточная подготовленность, которая дает возможность использовать в тренировках значительные беговые нагрузки.

Освоение целиком навыка бега по дистанции под оптимальным, возможно более острым углом отталкивания, умение попадать в толчок и выполнять его мощно и легко достигается только в беге, лучше всего в повторных пробежках до 80 м для 13—14-летних бегунов и до 120—180 м для достаточно подготовленных. При пробежках необходимо набрать возможно большую скорость без скованности, затем перейти к бегу «свободным ходом» и бежать, сколько возможно, с хорошей скоростью, когда удается «попасть в бег».

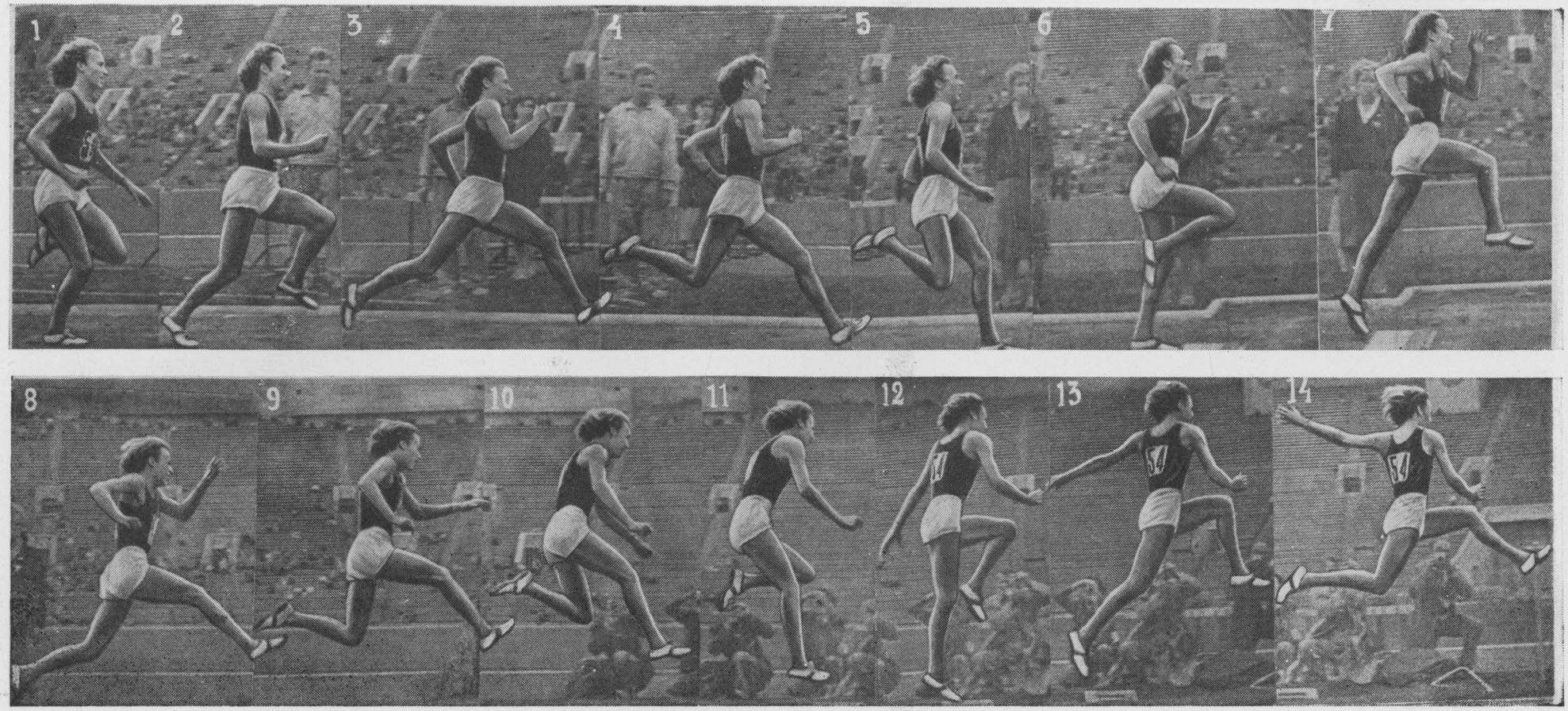
Надежда Двалишвили в 19 лет на Олимпийских играх в Хельсинки показала второй результат в беге на 200 м — 24,1. В то время она уже обладала высокой техникой бега по дистанции, освоить которую ей помогло выполнение с 13 лет специальных упражнений и особенно повторных пробежек свободным ходом по травяному полю и беговой дорожке. В 1953 г. на международных соревнованиях в Осло (Норвегия) она повторила мировой рекорд в беге на 60 м — 7,3 и стала чемпионкой СССР в беге на 100 и 200 м. Однако низкий старт долгое время был у нее несовершенным.

Совершенствованию старта помогло применение специальных приемов, наиболее результативными из которых надо считать бег с низкого старта с упором плечами в кисти рук отбегающего партнера и бег на 30—40 м с низкого старта на постромках. Постромками служат велокамеры, одеваемые на шею и под мышки назад; партнер или тренер подтягивает их так, чтобы тренируемый чувствовал хорошее натяжение во время бега. Эти упражнения способствуют освоению энергичного выталкивания с колодок и облегчают отработку такого расположения центров тяжести плечевого пояса и таза, когда они находятся на одной линии с направлением усилий ног. При выполнении этих упражнений (к применению которых спортсмен должен быть уже хорошо подготовлен) мышечно-связочный аппарат, особенно стоп, получает дополнительное сопротивление, что способствует его развитию.

Нельзя не согласиться с В. Горожаниным в том, что такие упражнения, как «колесо» с выхлестыванием голени вперед, бег с забрасыванием голени назад, которые по своей структуре имеют моменты, резко противоположные спринтерскому бегу, должны быть заменены другими упражнениями. При этом надо учитывать, что главное в применении любых упражнений — это правильно подобранная дозировка для группы и для отдельных спортсменов, учитывая их особенности.

Б. ТАХТАРОВ,
тренер

г. Тбилиси

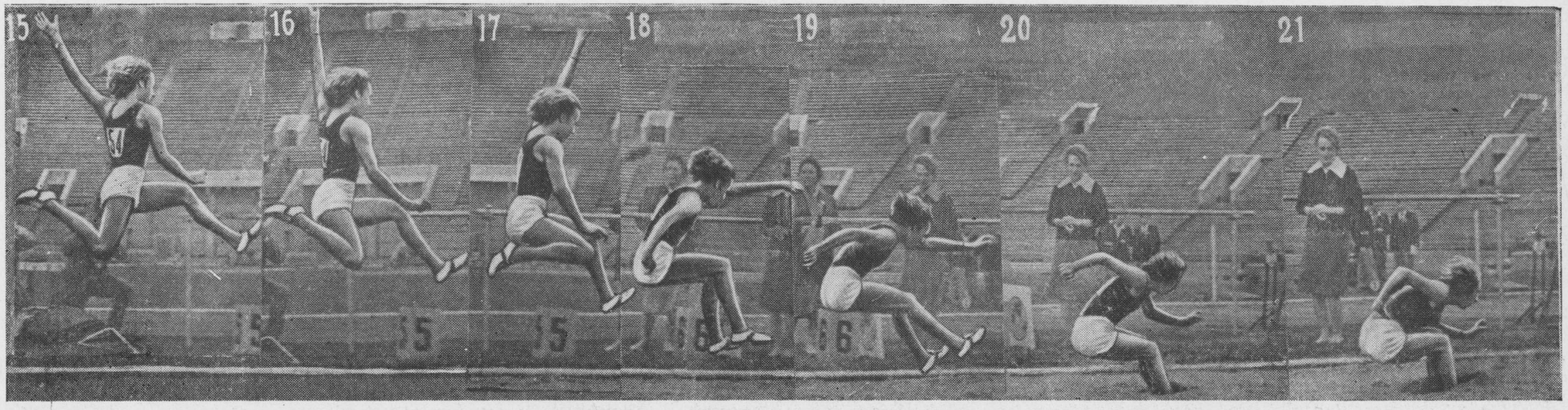


ПРЫГАЕТ ТАТЬЯНА ЩЕЛКАНОВА

Кто не знает героев легкоатлетического матча СССР — США. Это Валерий Брумель, поднявший потолок мирового рекорда в прыжках в высоту до 2,24, американец Ральф Бостон, показавший рекордный результат в прыжках в длину 8,28, и ленинградская студентка Татьяна Щелканова, превысившая в этом же виде на 6 см мировой рекорд немки Х. Клаус.

С именем Татьяны Щелкановой широкие круги любителей легкой атлетики познакомились лишь в прошлом году, когда на соревнованиях в Харькове она прыгнула на 6,11, а еще позже, на состязаниях в Одессе, набрала в пятиборье 4342 очка. Для спортсменки, имеющей рост 164 см и вес 53 кг, это были хорошие достижения. В текущем сезоне Щелканова достигла еще более высоких результатов в прыжках в длину, которым она сейчас отдает предпочтение перед другими видами легкой атлетики. Весной ей удалось улучшить рекорд СССР до 6,38, на состязаниях в ГДР прыгнуть на 6,50, правда с сильным попутным ветром, и как бы подтверждая, что предшествующие результаты не были случайными, на матче с американцами она сделала прыжок на 6,48.

В чем же секрет столь бурного роста результатов молодой спортсменки, причем результатов весьма стабильных? Прежде всего в высокой скорости бега на 100 м (11,7) и рациональном способе прыжка ножницами. Совокупность скорости, технического мастерства и силы позволяет ей производить мощный и быстрый толчок, являющийся основой успеха в прыжках в длину. Представление о технике Щелкановой дает приводимая кинограмма, которая показывает спортсменку во время прыжка на 6,21.



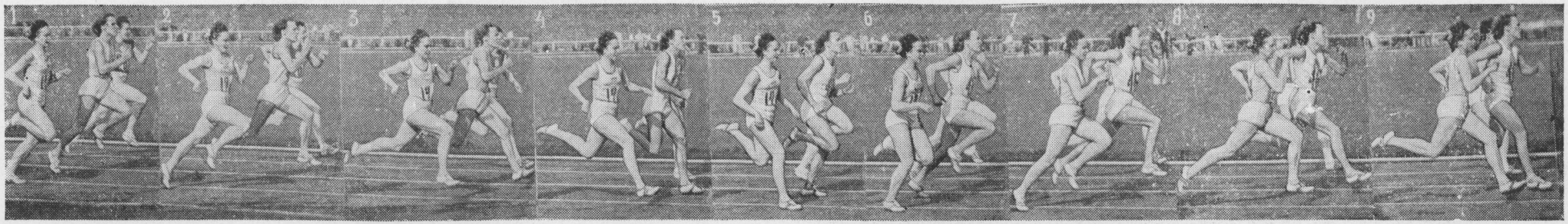
Начало разбега, энергичное, с заметным стремлением повысить скорость по мере приближения к брусу, позволяет без напряжения, как бы пробегая, произвести отталкивание. На предпоследнем шаге (кадр 1) можно заметить значительное подседание на правой ноге. В характере выполнения этой фазы кроется успех или неудача для прыгунов всех разрядов, от новичка до мастера спорта. Щелканова не чувствует здесь затруднений; подъемом бедра (кадр 2) и энергичным взмахом рук она посылает себя вперед. Высоко поднятое колено обеспечивает активную постановку толчковой ноги на грунт перекатом с пятки на носок (кадры 3—5).

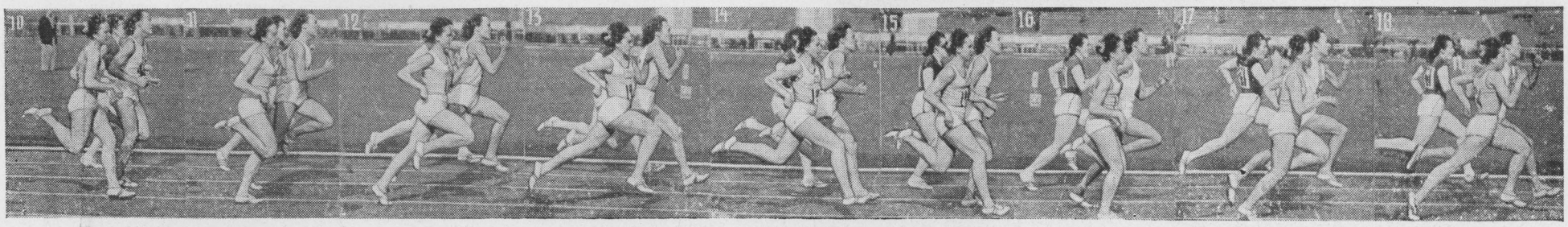
Такая постановка ноги помогает произвести мощное выталкивание тела прыгунам, имеющим сильные ноги. Под действием горизонтальной скорости опорная нога сгибается (кадр 5), но энергичный взмах руками и бедром маховой ноги (кадр 6) облегчает быстрое и мощное выталкивание вверх-вперед (кадр 7). Выпрямление маховой ноги в коленном суставе в сочетании с работой рук позволяет сохранить устойчивое равновесие в течение всего полета (кадры 8, 9). Затем маховая нога опускается пяткой под себя, а толчковая коленом выводится вперед (кадры 11—13).

В противовес толчковой ноге левая рука отводится назад, разворачивая плечи (кадр 14), и спортсменка начинает подготовку к приземлению. Удерживая туловище в вертикальном положении, она подтягивает под себя маховую ногу, отводя колено немного в сторону, и сводит бедра (кадры 15—18). Мы видим, что голени ног свободно опущены вниз (кадр 18), но хорошая координация и сильные мышцы живота дают спортсменке возможность приподнять их (кадр 19) и с наибольшим эффектом опустить в яму (кадр 20). Чтобы избежать падения назад, Щелканова уравновесила себя движением левой руки и резким выносом вперед правой руки, что позволило подать вперед плечи.

На кинограмме прыжка видно, что Щелканова отталкивается не точно попадая на брус. Есть некоторые погрешности и в технике прыжка. Они возникли, очевидно, в результате того, что спортсменке пришлось несколько растянуть последний шаг (кадр 3). Из-за этого ее туловище оказалось больше, чем надо, сзади опоры (кадры 4, 5), что привело к некоторой потере скорости и повлияло на конечный результат. Более уверенное и точное попадание на брус, несомненно, позволит талантливой спортсменке еще выше поднять потолок рекорда страны и мира.

С. Кузнецов,
заслуженный тренер СССР





БЕГ МОЛОДЫХ СПРИНТЕРОВ

С каждым годом растет число способных спортсменов в беге на короткие дистанции. Улучшаются средние результаты 10, 25, 50 и 100 сильнейших за сезон. Однако высшие достижения в беге на 100 и 200 м вот уже несколько лет держатся на одном уровне. Не может удовлетворять и то, что сильнейшие наши женщины-спринтеры занимают далеко не первые места на крупнейших международных соревнованиях, в том числе и на XVII Олимпийских играх в Риме.

Очень слабо выступают наши женщины и в этом году. Они потерпели поражение в матче РСФСР — ГДР, заняв 3-е и 4-е места с результатами 12,0 на 100 м, 24,4 и 24,8 на 200 м. Немногим лучше они выглядели в матчевой встрече со спортсменками США в июле этого года в Москве, хотя в эстафете 4×100 м им и удалось установить рекорд Европы. С сожалением приходится отметить, что среди молодых атлеток мы еще не видим достойной замены Вере Крепкиной и Галине Поповой.

Весьма показательными были соревнования между командами РСФСР, УССР, Москвы и Ленинграда, состоявшиеся в конце мая в Киеве. В беге на 100 м там первенствовала Лариса Зленко из днепродзержинского «Авангарда». Она финишировала с результатом 12,0. Заметим, что 19-летняя спортсменка в прошлом сезоне даже не попадала в список 25 лучших, а среди 100 лучших занимала с таким же результатом 23—45-е место. Второй за Зленко была Татьяна Щелканова, которая, как известно, занимается прыжками в длину и пятиборьем.

В чем же причины застоя в росте достижений наших женщин, бегающих на короткие дистанции? Анализ показывает, что в тренировке наши спортсменки получают достаточную по объему нагрузку. Однако пробежкам на удлиненных отрезках они уделяют явно мало внимания. Мало бегают они и с оптимальной скоростью.

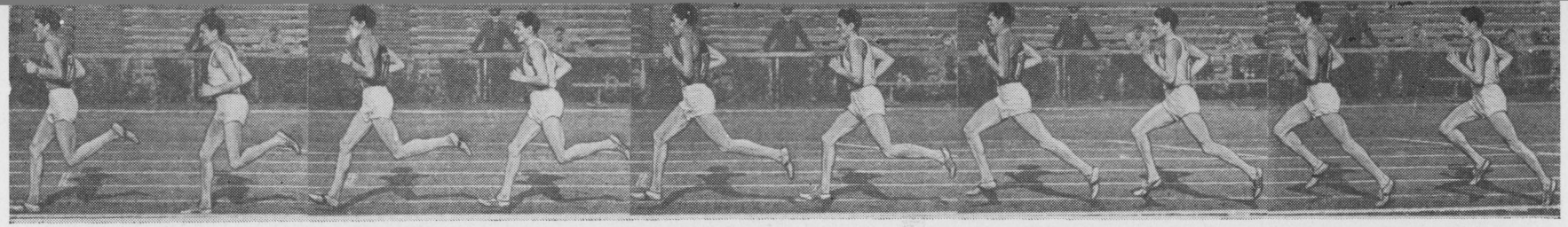
Одной из главных причин медленного роста достижений наших женщин-спринтеров являются погрешности в технике, которые особенно были заметны во время матча СССР — США, где выступала трехкратная олимпийская чемпионка Вилма Рудольф. Напряженный, силовой бег советских спортсменок резко отличался от свободного и красивого бега американки.

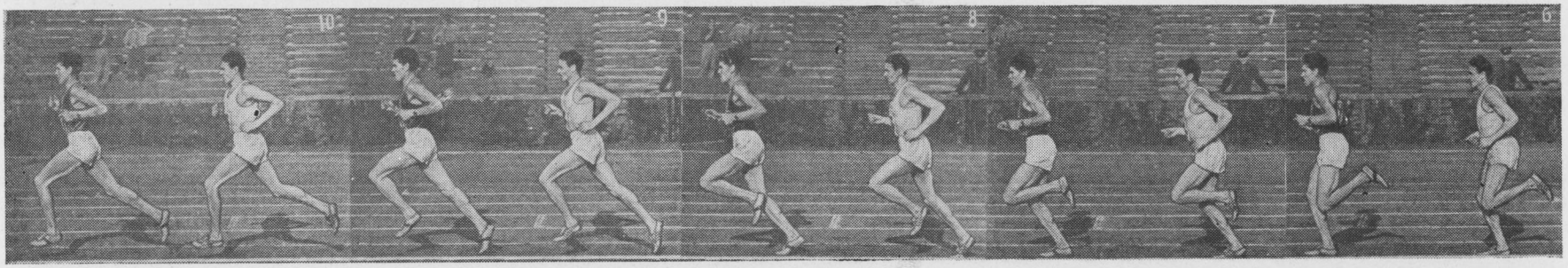
На кинограмме, заснятой на дистанции 100 м в матче РСФСР — УССР — Москва — Ленинград, хорошо видно, как скованно бегут лидеры Зленко, Щелканова и Бочкарева, грузно прыгая с ноги на ногу. Причина подобного бега заключается в том, что спортсменки далеко выдвигают вперед стопу маховой ноги (кадры 3, 9, 13, 14), тем самым сдерживая скорость продвижения вперед. Велика у них по времени и опорная фаза (кадры 5—7, 10—12, 16—18). Движение получается замедленным, несмотря на то, что все три спортсменки делают быстрые движения и ногами и руками.

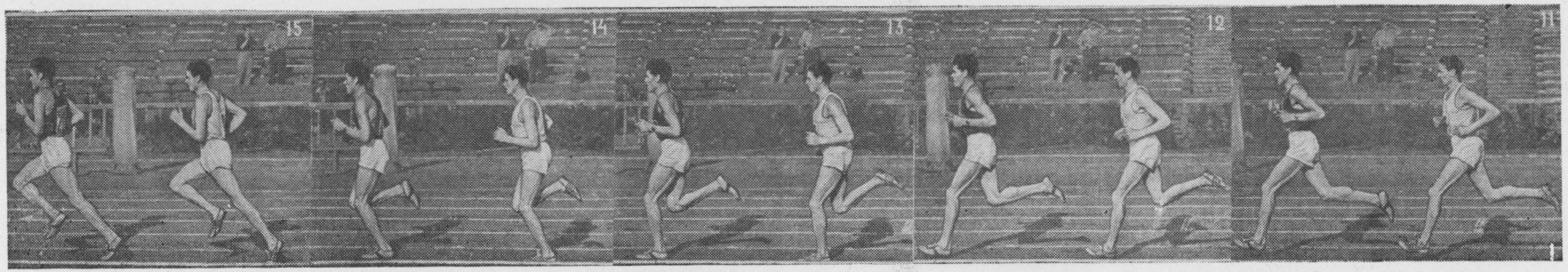
Опыт и наблюдения за лучшими спринтерами мира показывают, что ногу на дорожку нужно ставить максимально близко к линии центра тяжести и удерживать туловище в небольшом наклоне, прогибаясь в пояснице. Соблюдение этого правила заставит быстрее заканчивать толчок, меньше находиться в опорной фазе и увеличить частоту шагов.

На приведенной кинограмме Зленко держится менее напряженно, чем соперницы, но и ее бег лишен свободы и непринужденности. На улучшение техники бега спринтеров тренерам следует обратить самое серьезное внимание.

В. Садовский,
заслуженный тренер СССР







ТЕХНИКА СТАЙЕРСКОГО БЕГА

Советские бегуны на длинные дистанции добились выдающихся результатов, установив мировые рекорды почти на всех дистанциях от 5000 м до 42 км. Не один раз они одерживали убедительные победы на олимпийских играх, чемпионатах Европы, в крупнейших международных соревнованиях. Заслуга в этом не только замечательных стайеров Ф. Ванина, С. Попова, А. Иванова, В. Куца, П. Болотникова, но также и большой группы сильнейших бегунов, которые способствовали достижению общего успеха.

В настоящее время среди известных бегунов на длинные дистанции выделяются ленинградский преподаватель истории Ю. Захаров и токарь из Ангарска Б. Ефимов. Ни тот, ни другой еще не превзошел мировой рекорд и не стал чемпионом. Но их результаты — в ряду лучших в мире. Ю. Захаров — бегун с некоторым стажем и опытом, и его результаты в какой-то мере стабилизировались. Б. Ефимов лишь начинает свой путь в большом спорте. Но от обоих спортсменов мы вправе ожидать дальнейшего роста результатов.

Мастерство и результаты стайеров, как известно, могут расти не только вследствие применения прогрессивных методов и форм тренировки, но и от улучшения техники бега. Ведь чем совершеннее техника бега, тем экономнее спортсмен расходует свои силы. Разберем в общих чертах кинограмму бега Ю. Захарова и Б. Ефимова и сопроводим ее некоторыми замечаниями, которые могут быть полезны многочисленным любителям бега на длинные дистанции.

Кинограмма показывает, что общие формы движений бегунов в основном правильны. Но мы не можем сказать, что бег Ю. Захарова и Б. Ефимова отличается свободой движений, легкостью и плавностью шага, как у лучших бегунов на длинные дистанции. Например, кадры 2—4 фиксируют полет бегунов, т. е. момент их максимального расслабления и значит — отдыха. Здесь уже никакие усилия не помогут увеличить скорость бега. Однако у Захарова и Ефимова — сжатые плечи, напряженные руки, общее напряжение тела. Можно представить себе, насколько больше они затрачивают силы по сравнению с бегунами, умеющими хорошо расслабляться.

Не очень заметно также в беге Захарова и Ефимова той стремительности, которая была у В. Куца и есть у П. Болотникова. Кадры 8, 9 показывают, что толчок у бегунов недостаточно мощный и направлен больше вверх, чем по ходу бега. Поэтому они преодолевают дистанцию не очень длинными шагами, поддерживая скорость преимущественно частотой движений, а не сильным отталкиванием.

При такой структуре бега стайеры вынуждены компенсировать слабый толчок как частотой движений, так и энергичным подтягиванием тела вперед во время опоры, чтобы сохранить горизонтальную скорость. А это делать в несколько раз труднее, чем отталкиваться вперед. Причем поддержание горизонтальной скорости посредством подтягивания тела вызывает излишнее напряжение почти всех мышц, т. е. значительно ускоряет наступление утомления. Бегунам приходится вторично напрягать мышцы для подтягивания тела в опорной фазе, хотя в эти мгновения они могли бы еще немного отдохнуть. Кроме того, известно, что разложение сил для получения горизонтальной скорости менее эффективно, чем концентрация их в толчке.

Указанные нами недостатки техники бега Ю. Захарова и Б. Ефимова свойственны многим нашим стайерам. Они мешают им бегать легко и непринужденно подобно лучшим польским, немецким, австралийским бегунам.

Легкость и непринужденность бега достигается не столько беспредельным развитием выносливости (на что иногда рассчитывают наши бегуны), сколько в результате вдумчивого повседневного совершенствования всех физических качеств, а также увеличения силы мышц верхней части туловища, спины, тазобедренной области и особенно ног.

А как часто встречаются еще стайеры, которые не могут хорошо прыгнуть в длину, высоту, тройным. Ведь П. Болотников им не чета. Он хорошо владеет своим телом на перекладине, он сильный и ловкий.

В беге на длинные дистанции сейчас успех решает не только выносливость, но главное сила в сочетании с выносливостью, совершенство и свобода движений. К этому и надо стремиться.

А. Пугачевский,
заслуженный мастер спорта

ОВЛАДЕВАЙТЕ МАСТЕРСТВОМ БАРЬЕРНОГО БЕГА

Барьерный бег — один из наиболее красивых видов легкой атлетики, и за последнее время у нас появились неплохие барьеристы. Но на XVII Олимпийских играх только В. Чистяков, занявший шестое место в финальном забеге на 110 м с барьерами, принес советской команде одно очко. Безусловно, А. Михайлов — замечательный барьерист. Однако для победы на крупных международных соревнованиях таких спортсменов, способных показывать результаты 13,7—13,8, у нас должно быть не менее десяти. Достигнуть этого мы сможем только при наличии большого резерва молодых, перспективных легкоатлетов.

Наш опыт свидетельствует, что каждый легкоатлет может добиться второго спортивного разряда, если проявит в тренировке достаточно настойчивости, терпения и трудолюбия. Одним на это потребуется год-два, другим — немного больше.

Стать хорошим барьеристом можно лишь в результате многолетней, целенаправленной учебно-тренировочной работы, в процессе которой занимающиеся достигают хорошей общей физической подготовленности, развивают свои двигательные качества, приобретают высокую координацию и специальную гибкость. Различные качества и способности спортсмена развиваются при овладении многими легкоатлетическими видами: гладким бегом, прыжками, метаниями. Параллельно следует постепенно переходить к изучению техники барьерного бега — сначала через низкие барьеры (высотой 50—60 см), затем — через более высокие.

Мы склонны считать, что глубокое изучение техники барьерного бега надо начинать после того, как спортсмен достигнет известного уровня подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Точнее сказать, когда спортсмен сможет показывать разрядные результаты в других видах легкой атлетики (см. таблицу).

Как же тренироваться спортсменам III разряда, которые стремятся выполнить норматив II разряда? Здесь уместно привести пример из опыта подготовки финалиста XVII Олимпийских игр В. Чистякова к сезону 1956 г. Выступая впервые в барьерном беге на 50 м в январе, В. Чистяков показал в зале 8,8 сек., а летом на дистанции 110 м при высоте барьеров 106 см достиг 16,1 сек. и занял третье место на Всесоюзной спартакиаде учащихся.

К занятиям в зале мы приступили в ноябре. Тренировки проводили 4 раза в неделю по вторникам, четвергам, пятницам, воскресеньям или по понедельникам, средам, пятницам, субботам. На первом и четвертом занятиях разминка продолжительностью 40—45 мин. состояла из специального комплекса упражнений для развития гибкости, силы, прыгучести; в нее включались общеизвестные беговые и прыжковые упражнения, которые выполнялись на дистанции 30 м в две-три серии при 2—3 повторениях каждого упражнения.

Основная часть занятий содержала 5—6 ускорений, 6—10 стартов и затем бег с барьерами высотой от 60 до 106 см. Барьеры пробегали справа и слева, толкаясь то одной, то другой ногой; расстояние между барьерами преодолевали в четное или нечетное число шагов (в 1 шаг, 3 шага, 5 шагов) с уменьшенным и увеличенным расстоянием между барьерами. После барьерного бега в первом занятии применялись прыжки в длину, во втором — прыжки с шестом, в третьем — прыжки в высоту, в четвертом — упражнения со штангой. Кроме того, традиционная последовательность видов по дням занятий несколько изменялась: так, во второе занятие включались толкание ядра или упражнения с набивными мячами, а в третье — упражнения на гимнастических снарядах. Почти каждое занятие заканчивалось какой-нибудь игрой с бегом через барьеры или низкие препятствия.

В связи с подготовкой к прыжкам с шестом разминка во втором занятии содержала упражнения на развитие гибкости. Большую часть занятия занимали также: акробатика (20—25 мин.); опорные прыжки через козла, гимнастический стол или коня; прыжки через планку с опорой о плинт и с канатом; прыжки с имитацией техники перехода планки при прыжке с шестом.

Если позволяла погода, третье занятие мы посвящали развитию выносливости и поддержанию беговой подготовленности: бегали кроссы, устраивали

Показатели подготовленности В. Чистякова и школьников — чемпионов и призеров первенств РСФСР среди юношей

Таблица

Фамилии	Виды							
	50 м	110 м с/б	Длина	Высота	Шест	100 м	200 м с/б	Годы
В. Чистяков	6,2	16,1	5,92	1,70	3,50	11,7	—	1956
	—	15,4	—	1,75	—	—	25,8	1957
	—	14,3	—	1,85	—	11,0	24,2	1958
	5,9	14,0	6,85	1,90	—	10,8	23,8	1960
Ю. Циклин	6,2	15,3 (91,4)	—	1,80	—	11,1	26,9	1960
Н. Кейдан	6,5	15,4	—	1,70	3,82	11,7	—	1960
И. Игнатьев	6,2	17,1 (106)	—	1,85	3,90	11,4	—	1959
А. Лукашенко	6,4	15,6	—	1,67	3,82	12,0	—	1961
Е. Черницкий	6,4	15,6	6,77	1,80	—	11,7	—	1961

лыжные прогулки, развивали силу и прыгучесть в естественных условиях. Ускорения, специальные беговые и прыжковые упражнения выполнялись в две-три серии при 2—5 повторениях каждого упражнения. Дистанции ускорений и специальных упражнений не превышали 50—80 м, а повторный или переменный бег проводился на 60—250 м.

В последние два года мы несколько перестроились, добавив пятое занятие в неделю. Причем в третьем занятии изучали исключительно технику барьерного бега, а пятое отводили игре в баскетбол или плаванию в бассейне.

По мере приближения соревновательного периода характер тренировки барьеристов должен принимать специальную направленность. Так, целесообразно сократить объем беговых упражнений, количество упражнений со штангой, набивными мячами и на гимнастических снарядах. В апреле лучше всего заниматься три-четыре раза в неделю. Исходя из нашего опыта, при переходе к тренировке на воздухе мы все же оставляем одно занятие в зале, чтобы поддержать достигнутый спортсменом уровень развития двигательных качеств, ловкости и гибкости. Специальная подготовка барьериста в это время усиливается за счет увеличения интенсивности упражнений.

Поддерживать общую физическую подготовленность молодым легкоатлетам отлично помогает специализированная зарядка, которая может состоять из медленного бега до 5 мин., нескольких общеразвивающих упражнений, специальных упражнений барьериста, иногда специальных беговых и прыжковых упражнений, трех-четырех пробеганий отрезков до 150 м (легко), игры в «многоборье» с ядром 5—6 кг, в ручной мяч или футбол.

Недельный план тренировок В. Чистякова в период соревнований примерно следующий:

Понедельник. Специализированная зарядка на местности. Купание.

Вторник. Разминка 30—35 мин. Ускорения 2—4 × 110 м. Низкие старты 6—10 × 20—40 м. Специальные упражнения барьериста: бег через барьеры сбоку 4—6 раз через 3—4 барьера и др., 10 высоких стартов с преодолением 2—3 барьеров и бег 3—5 раз через 5 барьеров высотой 106—102 см с низкого старта. Прыжки в длину с укороченного разбега — по 5—8 на каждую ногу. Толкание ядра — по 5—8 раз каждой рукой. Повторный бег на 100—150 м. Бег на 100—150 м с низкими барьерами 4—6 раз (2 раза интенсивно) — для тренирующихся в беге на дистанцию 200 м. Медленный бег 2—3 × × 150 м.

Среда. Зарядка на берегу Дона с 7 до 8 час. Купание.

Четверг. Разминка 30—40 мин. Ускорения 2—3 × 110 м. Низкие старты 6—8 × 20—50 м. Быстрый бег 2—3 × × 50 м. Бег 3—4 раза через 5 барьеров с высокого старта, бег 2 × 110 м через барьеры высотой 91,4 и 76,2 см. Интенсивный бег на 300 м или 2 × 150 м. Заключительный бег.

Пятница. Отдых. Зарядка.

Суббота. Зарядка на берегу Дона с 7 до 7.30 час. Перед соревнованиями разминка 30 мин., ускорения 2 × × 80—100 м, старты 2—3 × 15—20 м.

Воскресенье. Продолжение соревнований.

За многие годы подготовки барьеристов мы выработали себе определенные методические правила:

1. Прежде чем начинать тренировки в барьерном беге, молодым легкоатлетам полезно познакомиться с имеющейся литературой по барьерному бегу, кинограммами, кинокольцовками и посмотреть тренировку лучших барьеристов города.

2. Переходить к средним и высоким барьерам надо постепенно; сначала лучше работать с тремя барьерами — при таком их количестве быстрее усваивается ритм бега между барьерами.

3. При изучении и совершенствовании техники не следует слепо копировать того или иного чемпиона; каждый спортсмен должен кропотливо искать свой стиль, соответствующий его физическим данным.

4. Чтобы показывать разрядные результаты, необходимо не только хорошо освоить технику преодоления барьеров, но и добиться высокой скорости бега; поэтому, овладев основами техники, надо быстрее переходить к преодолению барьеров на большой скорости, используя для этого в тренировке низкие барьеры в эстафетном беге или играх.

5. Если техника еще не освоена, не следует спешить участвовать в соревнованиях по барьерному бегу.

6. Занимающиеся барьерным бегом нередко получают ушибы и мелкие травмы, особенно колена и голеностопного сустава толчковой ноги; предохранить себя от травм можно, если перед началом занятий проверять состояние и качество барьеров, проводить хорошую разминку, начинать бег через барьеры в медленном темпе, без резких движений. На суставы толчковой ноги при необходимости можно надевать специальную эластичную повязку или наколенник.

7. Чтобы избежать быстрого утомления, на некоторых занятиях полезно переключаться на другие упражнения или пользоваться барьерами разной высоты; целесообразно также изменять условия тренировки и места занятий.

Большую роль в системе подготовки молодых барьеристов играет воспитание воли, мужества, смелости и решительности. Строгое соблюдение режима укрепляет здоровье; правильная организация занятий развивает чувство дисциплины и ответственности перед коллективом, волю, моральную устойчивость, способность преодолевать трудности.

Хорошим средством воспитания воли и решительности являются сами соревнования, способствуя проявлению всех сил и способностей спортсменов: обстановка острой соревновательной борьбы помогает молодым атлетам повышать результаты. Поэтому в основном периоде тренировки по возможности надо участвовать во всех соревнованиях.

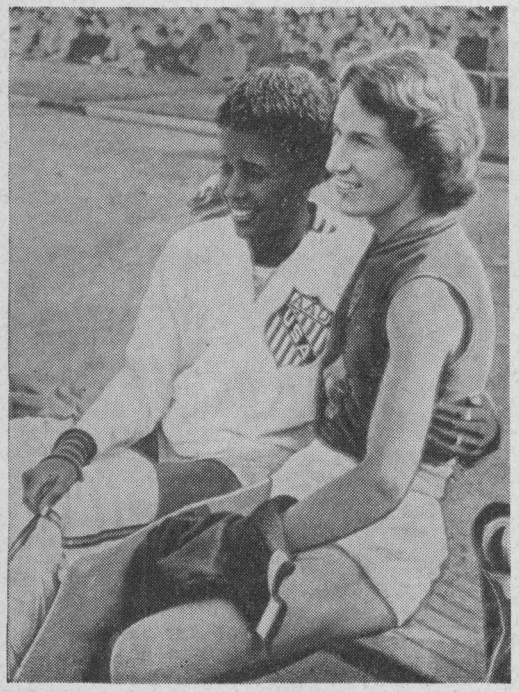
Начинающим барьеристам необходимо чаще соревноваться вместе со спринтерами, на дистанциях 60, 80, 150, 250 м, а также — 110 м без барьеров, в прыжках и различных многоборьях. Анализ выступлений В. Чистякова и других учащихся ДСШ и СШМ г. Ростова в период, когда они переходили от третьего спортивного разряда ко второму, показал, что многие из этих спортсменов принимали участие в соревнованиях 15—20 раз в год, выступая на различных дистанциях и в других видах от 30 до 60 раз. Причем не возбранялось, чтобы они участвовали также в соревнованиях по другим видам спорта: футболу, волейболу, баскетболу (за школу).

Наши барьеристы мало стартуют на дистанцию 200 м с барьерами, и это сказывается на их результатах в беге на 110 м с барьерами. К сожалению, бег на 200 м с барьерами вообще очень редко включают у нас в программу соревнований. Чаще всего молодые барьеристы состязаются в беге на 100 м и в различных прыжках, в основном с шестом и в высоту. Некоторые американские специалисты утверждают, что прыжки с шестом и в высоту служат неплохим дополнением к барьерному бегу.

Чтобы тренировки и соревнования меньше утомляли спортсменов, им необходимо строго соблюдать тренировочный режим и уделять большое внимание рациональному отдыху. Особенно в соревновательный период надо предусматривать проведение занятий в лесу, прогулки в парках, на местности, рыбную ловлю, катание на лодках, посещение театров, концертов и т. д. Все это должно составлять неотъемлемую часть спортивной тренировки. Нельзя также забывать самоконтроль и медицинский контроль: при плохом самочувствии надо немедленно обращаться к врачу. Кто следит за своим здоровьем и не нарушает тренировочного режима, тот быстрее достигает намеченной цели.

Т. ПРОХОРОВ,
заслуженный тренер РСФСР, врач
г. Ростов-на-Дону

МАТЧ СССР — США



В соперничестве сильнейших родились новые национальные рекорды в прыжках в длину. Слева В. Уайт (США), справа Т. Щелканова

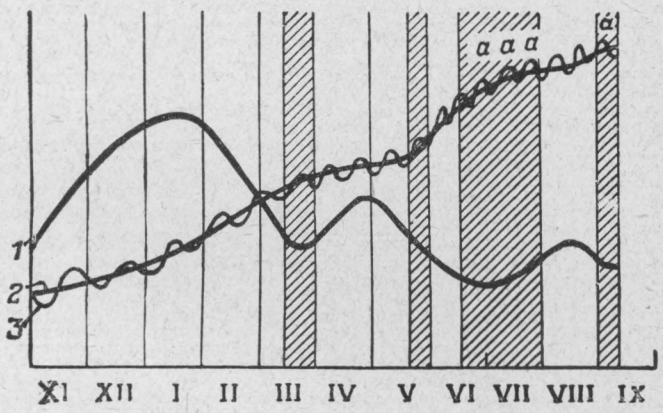
ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ

(Окончание, начало см. в № 8)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ПЕРИОДАМ

При планировании тренировки мы исходим из перспективных задач на ряд лет. В отдельно взятом году спортивная тренировка должна обеспечить рост функциональных возможностей спортсмена, его технического мастерства и достижение наиболее высокой тренированности в сроки, определяемые календарем соревнований, и затем привести организм спортсмена в наилучшее функциональное состояние к определенному дню — дню более ответственных соревнований.

Графически это можно изобразить в виде трех совмещенных кривых (рисунок). Первая кривая показывает изменение тренировочной нагрузки в течение года, вторая — изменение тренированности спортсмена, и третья — изменение функционального состояния организма спортсмена. В точках «а» этой кривой имеется наибольшая готовность спортсмена для показа высоких спортивных результатов. Они должны совпадать со сроками ответственных соревнований.



В связи с этим нагрузка в годовой тренировке распределяется следующим образом. После осеннего отдыха тренировочная нагрузка из месяца в месяц увеличивается и достигает своего максимума в январе — феврале. В это время главное внимание уделяется расширению функциональных возможностей организма прыгуна, развитию и совершенствованию общих и специальных двигательных качеств с целью возможно большего увеличения мощности толчка. Постепенно интенсивность упражнений возрастает, при этом рост интенсивности средств общей физической подготовки в начале зимы несколько опережает рост интенсивности в специальных упражнениях.

К концу зимы и особенно в весенние месяцы картина несколько меняется. Чтобы создать высокую специальную работоспособность организма спортсмена, значительно увеличивается интенсивность тренировок также и за счет специальных упражнений. Причем если в начале подготовительного периода основное внимание уделялось силовой стороне в развитии мощности толчка, то сейчас упор делается на скорость движения.

Как правило, в марте или апреле с профилактической целью производится снижение тренировочной нагрузки. Уменьшаются объем и интенсивность тренировки, особенно в выполнении специальных упражнений, что способствует значительному улучшению функционального состояния организма прыгуна и повышению его работоспособности на последующем этапе тренировки.

Через месяц (в апреле и мае) тренировочные нагрузки вновь повышаются, однако по объему они несколько ниже, чем зимой. Тренировки принимают еще более специализированный характер, увеличивается объем специальных скоростных упражнений, снижается объем упражнений, направленных на развитие прыжковой силы. Однако в ряде случаев (при недостаточной силовой подготовленности прыгуна) увеличивается объем силовых упражнений со штангой, достигая максимума в апреле. В это время дается некоторый отдых от специальных силовых упражнений и начинается углубленная работа над совершенствованием в технике прыжка. Параллельно растет интенсивность прыжковых упражнений.

Затем в мае происходит уменьшение объема тренировочной работы, но интенсивность, особенно в прыжках через планку, значительно повышается за счет увеличения тренировочной высоты. В конце месяца, завершая подготовительную тренировку, прыгун выступает на первых соревнованиях основной группы в данном сезоне.

В июне и июле, когда обостряется борьба за высокие спортивные результаты, происходит дальнейшее уменьшение объема тренировочной работы и еще большее увеличение интенсивности. Теперь спортсмену приходится выдерживать значительные нервные напряжения, сопряженные с большими нервными затратами. В ряде случаев после участия в ответственных соревнованиях нами отмечалось значительное ухудшение функционального состояния центральной нервной системы прыгунов. Вместе с тем на длительные сроки (иногда на 4—5 и более дней) затягивается восстановительный процесс.

Естественно, что в этой обстановке необходимо проявлять особую заботу о нервной системе спортсмена и осторожно подходить к расходу нервных запасов. Поэтому, с одной стороны, ограничивается количество соревнований (как правило, прыгун участвует в ответственных соревнованиях один раз в две недели) и, с другой стороны, приходится избегать больших нагрузок (устанавливается пониженный средний уровень тренировочных нагрузок). Однако для поддержания высокого тонуса организма и высокой работоспособности в отдельные занятия включаются серии упражнений скоростно-силового и силового характера, выполняемых с высокой интенсивностью. В целом величина нагрузки резко переменная.

Занятия становятся более разнообразными, переносятся со стадиона на местность, в лес. В основном применяются средства общей физической подготовки, средства специальной подготовки сводятся до минимума. Количество прыжков через планку сокращается (до 12—20 в тренировку), но они проводятся при высокой мобилизации сил.

Однако, несмотря на это, через полтора-два месяца в связи с участием в соревнованиях происходит некоторое снижение функционального состояния центральной нервной системы, для восстановления которого необходим отдых. Прыгун выключается из соревнований, уменьшается нагрузка в прыжках через планку, понижается интенсивность тренировочной работы (на 7—10 дней). Занятия в основном проходят на местности, упражнения подбираются главным образом по желанию самого прыгуна и носят больше игровой характер, но режим в быту и схема тренировочного цикла сохраняются.

За месяц до главного соревнования сезона необходима новая волна общего повышения тренировочной нагрузки. В отдельные дни (но не более 3 дней за это время) применяются большие нагрузки, для чего главным образом вводятся дополнительные силовые и скоростно-силовые упражнения общеразвивающего и специального характера.

В то же время начинается подготовка к режиму предстоящего главного соревнования сезона, которое имеет обычно затяжной характер. С этой целью выполняется небольшое количество (10—14) прыжков через планку, но с большими интервалами, так, чтобы спортсмен за это время успел «остыть» и у него прошла рабочая настройка от предыдущего прыжка.

Это помогает вырабатывать ценные навыки, связанные с умением организовать паузы отдыха и подготовиться к выполнению очередного прыжка. В это время каждый прыжок на счету, и прыгун старается преодолевать все высоты с первой попытки.

Интенсивность тренировочных прыжков ко дню соревнования постепенно возрастает, но главным требованием остается технически совершенное выполнение прыжка, законченность ритма движений. Поэтому, как правило, высота не доводится до максимальной. После тренировок в прыжках у спортсмена должно оставаться чувство полной слаженности движений и относительная легкость, с которой преодолевается большая высота. В связи с этим у него растет уверенность, что не все еще вложено в прыжок и на соревновании можно добиться более высокого результата.

За десять дней до соревнования в последний раз применяется большая тренировочная нагрузка специального характера. Далее нагрузка заметно снижается, функциональное состояние полностью восстанавливается, и высокая работоспособность организма прыгуна поддерживается отдельными сериями упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью.

Остановимся вкратце на изменении содержания процесса совершенствования прыгуна в технике прыжка.

Прежде всего следует отметить, что, исходя из особенностей нашего понимания техники прыжка, главное внимание в тренировке обращается на освоение и совершенствование техники движений в разбеге и толчке, совершенствование и закрепление ритма прыжка в целом.

В начале зимы, вскоре по возобновлении тренировки, спортсмен приступает к совершенствованию в технике прыжка с целью исправления отдельных недостатков в различных фазах движения. Главное внимание уделяется совершенствованию структуры движений в отталкивании и выполнению двух последних шагов в сочетании с отталкиванием. С этой целью применяются имитационные упражнения для освоения отдельных элементов прыжка, а также сочетаний нескольких элементов. Движения сначала осваиваются в медленном темпе, чтобы легче было осмыслить и проконтролировать точность их выполнения. Затем переходят к освоению этих элементов на большей скорости и к развитию нужных усилий в координации движений.

В дальнейшем имитационные упражнения уступают место специальным прыжковым упражнениям, которые выполняются вначале в облегченных условиях с укороченного разбега и без планки. Разбег постепенно удлиняется до нормального, и прыжки производятся через планку. Начинается совершенствование ритма всего разбега в сочетании с толчком.

Чтобы излишне не загружать внимания прыгуна и обеспечить лучший контроль за движениями в разбеге и толчке первоначально применяются прыжки с прямого разбега. По мере

освоения и повышения автоматизации движений в разбеге переходят к перекидному способу. В целом же с повышением квалификации спортсмена прыжкам с прямого разбега уделяется все меньше внимания. В настоящее время в тренировке прыгунов сборной команды они почти не применяются.

В конце подготовительного и в начале соревновательного периода особенно большое внимание уделяется совершенствованию и закреплению ритма прыжка в целом. Окончательно уточняются элементы прыжка и выделяются те из них, в которых производится последовательное акцентирование усилий, определяющих правильный ритм в прыжке. В конечном итоге, освоив правильную структуру движений, прыгун при выполнении прыжка сосредоточивается лишь на акцентированных фазах, воспринимая их последовательность, как ритм прыжка. Затем закрепление ритма производится в условиях все повышающейся интенсивности усилий в прыжке через планку, т. е. при повышении тренировочной высоты, и, что очень важно, непосредственно в соревнованиях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ

В тренировочных циклах отражается определенная система взаимодействующих на организм спортсмена средств и нагрузок, обеспечивающих решение задач на различных этапах тренировки.

Для повышения эффективности тренировочной работы не безразлично, как будут сочетаться в тренировочном занятии и распределяться по дням тренировочного цикла средства и нагрузки. Дело в том, что в зависимости от особенностей применяемых средств и нагрузок в организме спортсмена остаются определенные следы, различные по характеру и глубине сдвигов. Каждая последующая тренировочная работа всегда выполняется на следах, оставленных предыдущей работой. В одном случае эти следы могут способствовать выполнению упражнений, в другом — затруднять.

Чтобы правильно спланировать тренировочные циклы, умело регулировать и направлять тренировочный процесс, нужно знать характер и меру воздействия применяемых упражнений и нагрузок на организм прыгуна, а также динамику восстановительных процессов. В связи с этим нами сначала самостоятельно, а затем совместно с физиологами и врачами * в течение ряда лет проводились экспериментальные исследования и наблюдения.

Были установлены различные характер и степень сдвигов, происходящих в организме прыгунов под влиянием тренировок, различных по содержанию: скоростно-силовой, силовой (со штангой), прыжковой (преимущественно с прыжковыми упражнениями и прыжками через планку). Были найдены также наиболее благоприятные условия двигательной деятельности прыгуна и наиболее рациональные сочетания и распределения основных средств в тренировочном занятии: выявлено положительное воздействие упражнений со штангой умеренной нагрузки, их стимулирующая роль для последующей мышечной деятельности.

Это положительное воздействие силовых упражнений в зависимости от величины нагрузки может быть кратковременным и влиять лишь на мышечную деятельность, непосредственно следующую за ними, а также удерживаться более длительное время и сказываться на работе, выполняемой на следующий день и позже. Вследствие этого прыжки и прыжковые упражнения, проводимые на следующий день или через день после тренировки со штангой, протекали исключительно успешно. Обратная же последовательность — прыжки в первый день, а упражнения со штангой во второй — создает менее благоприятные условия. Особенность силовых упражнений как стимулирующего фактора используется нами на всех этапах тренировки прыгунов, в том числе и в соревновательном периоде. При этом исключительно большое значение приобретает правильная дозировка — величина силовой нагрузки.

В тренировке советских прыгунов в зимнее время средний объем тренировочной работы со штангой достигает 2—3 тонн и более. Среднее количество прыжков со штангой на отдельном тренировочном занятии равняется 100—120. Несколько меньшие нагрузки в упражнениях со штангой применяются в том случае, когда нужно создать наибольший эффект положительного воздействия. В тренировке советских прыгунов силовые упражнения со штангой с успехом применяются в разминке, проводимой накануне прыжков или за день до соревнования. В этом случае общий объем поднятого веса достигает 800—1000 кг при весе штанги равном 65—75% максимального. Исходя из сказанного и строятся недельные циклы тренировки лучших советских прыгунов.

Остановимся на принципиальных схемах недельных тренировок на различных этапах годовой тренировки.

В подготовительном периоде:

Понедельник (нагрузка большая). Силовая и скоростно-силовая тренировка со штангой.

Вторник (нагрузка малая). Игра на свежем воздухе.

Среда (нагрузка средняя). Прыжковые упражнения и прыжки через планку.

Четверг. Отдых.

Пятница (нагрузка выше средней). Специальные упражнения со штангой в сочетании со спринтерской тренировкой.

Суббота (нагрузка средняя). Прыжки через планку и имитационные упражнения.

Воскресенье. Отдых.

В тех случаях, когда в недельных циклах нагрузка снижается, в понедельник она уменьшается до выше средней или средней, в среду сохраняется, в пятницу снижается до средней или ниже средней, в субботу остается без изменений или немного снижается.

В соревновательном периоде (обычная неделя без соревнований):

Понедельник (нагрузка большая или выше средней). Прыжки в высоту на умеренной высоте.

Вторник (нагрузка средняя). Специальные упражнения со штангой в сочетании с кроссом.

Среда. Разминочная тренировка в лесу.

Четверг. Отдых.

Пятница. Упражнения со штангой с целью вызвать положительное силовое последействие.

Суббота. Прыжки через планку с постепенным повышением ее до околопредельной и предельной высоты.

Неделя перед соревнованиями отличается от приведенной тем, что в понедельник нагрузка уменьшается до выше средней; во вторник, вместо упражнений со штангой, проводится тренировочная разминка в лесу; в среду и в четверг спортсмену дается полный отдых; в пятницу выполняются упражнения со штангой в сочетании с легкими пробежками; в субботу прыгун выступает на соревновании.

Все изложенные здесь принципы тренировки при подготовке отдельных прыгунов используются творчески — с учетом индивидуальных особенностей: спортивного стажа, приспособленности к нагрузкам, физической и технической подготовленности, типа высшей нервной деятельности, бытовых и производственных условий и т. д. Индивидуализация тренировки осуществляется на основе тщательного педагогического и периодически проводимого врачебного и физиологического контроля за ходом тренировочного процесса, реакцией организма прыгуна на предлагаемую нагрузку с учетом тех изменений, которые происходят в организме под влиянием тренировки и участия в соревнованиях.

В. ДЬЯЧКОВ,
заслуженный тренер СССР,
кандидат педагогических наук

* В. М. Дьячков, В. Л. Федоров, Е. С. Степанова.

ДИНАМОВЦЫ, РАВНЯЙТЕСЬ ПО КРЕЕРУ!

ЗАМЕТКИ С VI ВСЕСОЮЗНОЙ СПАРТАКИАДЫ «ДИНАМО»

Всесоюзное орденоносное общество «Динамо» — одна из наиболее мощных спортивных организаций страны. За годы почти сорокалетнего существования общество всегда было в числе ведущих. Не далее как в прошлом году динамовцы стали победителями командного первенства СССР по легкой атлетике. Среди членов общества — немало выдающихся спортсменов. Все это придало особый интерес личным легкоатлетическим состязаниям VI всесоюзной спартакиады «Динамо», проведенным в конце июля в Москве.

Принцип зачета — по результатам 10 лучших в каждом виде привел к малому представительству в соревнованиях отдельных организаций и не способствовал выявлению их истинного спортивного лица. Соревнования прошли неровно, в отдельных видах, где собирались наиболее подготовленные спортсмены, они были интересными и принесли высокие результаты, в других — мало чем напоминали состязания всесоюзного масштаба.

Бег — основное упражнение в легкой атлетике. В «Динамо», как, впрочем, и в других обществах, результаты большинства участников в беговых видах программы были низкими, за исключением Н. Политико и С. Прохоровского, М. Иткиной и С. Ветровой. Тревожит то обстоятельство, что за этими спортсменами идут те же атлеты, которых мы неизменно видели среди призеров в течение многих последних лет: В. Ширинский, А. Жубряков, И. Бочкарева, Г. Резчикова и т. п. К сожалению, очень мало способной молодежи видно среди тех, кто пока находится в третьем эшелоне. Это, очевидно, одна из причин спортивного долголетия атлетов старшего поколения.

Особенно слабые результаты были показаны в беге на средние и длинные дистанции и в барьерном беге. На 800 и 1500 м общество располагает лишь шестью перворазрядниками и среди них только два молодых бегуна — В. Стародубцев и М. Гайлис. В беге на 800 м у женщин вновь подтвер-

дила свое растущее мастерство Валентина Подопригора. Ее результат 2.07,1 говорит сам за себя.

Группа метателей была представлена физически одаренными спортсменами. К сожалению, кроме В. Руденкова и Ю. Бакаринова, никто из них не порадовал достижениями. Причина этому, на наш взгляд, кроется в том, что метатели, и молодые, и более опытные, в своей подготовке используют лишь упражнения со штангой и со снарядом, избранным для метания. Думается, что атлеты, особенно специализирующиеся в метании диска и толкании ядра, должны в корне пересмотреть систему своей физической подготовки. Хочется напомнить, что такие выдающиеся спортсмены, как П. О'Брайен и У. Нидер прошли хорошую атлетическую и игровую подготовку. Это позволило им в короткие сроки добиться высокого мастерства. На примерах В. Яраса и В. Симонова ярко видны изъяны в подготовке метателей. Пока они были в группе юношей и имели хорошую подвижность, их результаты росли (у Яраса в метании диска, у Симонова в толкании ядра), сейчас же потеря подвижности сдерживает рост спортивного мастерства.

Рекордсмен страны — В. Креер

Очень низкие результаты в метании диска и толкании ядра показали женщины. Мария Кузнецова, которая еще не так давно имела толчки далеко за 15 м, проиграла москвичке И. Солонцовой, показавшей 14,79. Ламара Тугуши (Грузия) метнула диск всего на 49,72.

Лучше выступали прыгуны. Москвич Витольд Креер наконец добился своей цели — улучшил рекорд СССР до 16,71. В прыжках в длину вновь повысил рекорд «Динамо» Антанас Ваупшас (Литва), прыгнув на 7,75. В прыжках с шестом победу одержал В. Чернобай, опередивший по попыткам своих молодых соперников. Из них двое — ленинградец Николай Костенко и москвич Сергей Демин — впервые выполнили норматив мастера спорта.

О Демине следует сказать подробнее. 17-летний спортсмен — ученик Бориса Сухарева, известного в прошлом прыгуна с шестом. Еще зимой он обратил на себя внимание, прыгнув на 4,22. Молодой атлет часто выступает в состязаниях и не боится борьбы и поражений. Помимо прыжков с шестом, Демин выступает в других видах прыжков, а также и в многоборьях. Правильный путь к достижению мастерства в избранном виде!

Близка была к установлению нового мирового рекорда Ирина Пресс. Она набрала 4971 очко, всего лишь на 1 очко ниже рекорда мира. Талантливая спортсменка неудачно пробежала 80 м с барьерами, показав низкий для себя результат 11,3. В ближайшее время от Пресс можно ожидать в пятиборье результата более 5000 очков.

«Динамо» всегда славилось своими десятиборцами. Достаточно их в обществе и сейчас. Соревнование между многоборцами разыгралось в острой борьбе. Первый день выявил преимущество молодого москвича Германа Климова, набравшего 3999 очков. Вплотную за ним шел М. Стороженко (УССР) и затем с большой разницей в очках У. Палу (Эстония). Во второй день лидерство захватил М. Стороженко, после 8 видов имевший 6107 очков. У Климова было 5804 и у Палу 5510. Эстонскому спортсмену удалось совершить казалось бы невозможное. Показав хорошие результаты в метании копья и особенно в беге на 1500 м (4.15,8), Палу оказался победителем, превысив рубеж 7000 очков. Второй раз мастерский результат в этом сезоне показал Г. Климов. Не проявил достаточной воли к победе М. Стороженко, которого не может оправдать ссылка на ушиб руки.

Хотя достижения легкоатлетов в этих соревнованиях и были выше, чем на первенствах «Динамо» последних лет, все же для всесоюзных соревнований они недостаточны. Недопустимо, что из 435 стартовавших мужчин результаты мастера спорта показали только 28, первого разряда — 108, второго — 174, третьего — 89, а 38 участников не уложились в разрядные нормы. У женщин процент выполнения разрядных требований также невысок: они показали 13 результатов мастера спорта, 50 первого разряда, 100 второго разряда и 21 результат третьего разряда. Причины низких результатов кроются в недостаточном использовании современных методов тренировки и в том, что в обществе не организованы юношеские спортивные школы, где бы систематически готовились резервы.

Лучшую подготовленность показали москвичи, занявшие большинство первых мест. Очень слабо выступали легкоатлеты Армянской, Молдавской и Таджикской организаций «Динамо».

В. ВАСИЛЬЕВ

VI Спартакиада «Динамо»
Москва, 22—26 июля 1961 г.

Технические результаты

Мужчины

100 м. Н. Политико (М) 10,4; С. Прохоровский (М) 10,4; А. Жубряков (Л) 10,6; В. Ситников (У) 10,7; В. Ширинский (М) 10,8; Р. Джарашнели (Г) 10,9. **200 м.** Н. Политико 21,5; С. Прохоровский 21,6; В. Ширинский 21,8; М. Бондаренко (УССР) 22,0; В. Марков (М) 22,0; Ю. Хмельков (У) 22,2. **400 м.** В. Ситников 47,7; В. Марков 48,0; Ю. Хмельков 48,4; А. Жубряков 48,8; И. Ловкевич (БССР) 49,3; В. Токарев (М) 49,5. **800 м.** В. Стародубцев (М) 1.51,0; Ю. Кучанов (БССР) 1.51,4; А. Иванов (УССР) 1.51,4; М. Гайлис (Латвия) 1.54,0; Б. Серопегин (М) 1.54,7; Н. Тваури (Г) 1.55,0. **1500 м.** Ю. Кучанов 3.48,2; Э. Терновский (М) 3.50,2; Ф. Смуров (УССР) 3.51,7; М. Гайлис 3.54,8; Б. Серопегин 3.55,0; В. Воркин (БССР) 3.56,7. **5000 м.** В. Евдокимов (Л) 14.30,0; М. Дмитриев (УССР) 14.30,0; Ю. Смирнов (РСФСР) 14.31,4; М. Горелов (РСФСР) 14.34,2; Э. Терновский 14.38,8; А. Чехонин (У) 14.42,0. **10 000 м.** М. Горелов 30.33,4; Н. Румянцев (Л) 30.36,2; В. Труфанов (УССР) 30.42,2; А. Чехонин 30.50,0; Я. Бурвис (БССР) 30.50,6; Г. Макаркин (РСФСР) 30.50,8.

110 м с/б. М. Стороженко (УССР) 14,5; Н. Батрух (УССР) 14,7; У. Палу (Э) 14,9. **200 м с/б.** В. Кореневский (БССР) 23,8; В. Макеенко (К) 24,4; В. Федоров (УССР) 24,6; Н. Батрух 24,9. **400 м с/б** В. Кореневский 52,4; В. Редькин (М) 54,0; В. Клыков (М) 54,3. **3000 м с/п.** В. Евдокимов 8.48,6; М. Дмитриев 8.53,4; В. Боркин 8.57,0.

Эстафета 4×100 м. Москва 41,9 (Климов, Ширинский, Прохоровский, Политико), Узбекистан 43,2, БССР 43,2, Ленинград 43,3, УССР 43,4, Азербайджан 43,7.

Ходьба 20 км. А. Ведяков (М) 1 : 31.27,4; Б. Хролович (БССР) 1 : 31.55,0; А. Буланов (У) 1 : 36.12,0.

Длина. А. Ваупшас (Литва) 7,75; В. Горяев (БССР) 7,57; Г. Климов (М) 7,55; А. Алябьев (УССР) 7,34; Б. Симаков (Г) 7,08; С. Нагорный (М) 7,06. **Высота.** Р. Шавлакадзе (Г) 2,05; Л. Глазков (УССР) 2,00; Ю. Чистяков (М) 1,95; А. Саенко (Л) 1,95. Тройной. В. Креер (М) 16,71; В. Горяев (БССР) 16,32; А. Алябьев 15,89; К. Цыганков (М) 15,71. **Шест.** В. Чернобай (УССР) 4,40; Н. Костенко (Л) 4,40; И. Чувилин (У) 4,40; С. Демин (М) 4,40.

Диск. В. Ярас (Литва) 51,30; В. Ломакин (У) 47,47; П. Ситников (М) 46,55. **Копье.** Ч. Валлман (Э) 76,07; З. Граудулис (Латвия) 73,52; И. Новик (БССР) 71,08; Н. Митрохин (М) 70,70. **Молот.** В. Руденков (М) 68,47; Ю. Бакаринов (М) 65,86; Н. Фонотов (УССР) 58,00. **Ядро.** З. Садыхов (Азербайджан) 16,12; В. Цериньш (БССР) 16,04; В. Ярас 15,98.

Десятиборье. У. Палу (Э) 7056 очков (11,7; 6,44; 12,93; 1,78; 50,0; 15,1; 40,82; 3,50; 66,08; 4.15,8), М. Стороженко (УССР) 6983 очка (11,4; 7,06; 14,37; 1,94; 53,4; 14,9; 39,59; 3,90; 52,50; 4.54,6), Г. Климов (М) 6866 очков (11,2; 7,13; 13,08; 1,81; 49,6; 15,4; 38,02; 3,50; 54,19; 4.35,7); Н. Бабаев (Л) 6200 очков; А. Черняускас (Литва) 6038.

Женщины

100 м. С. Ветрова (М) 11,8 (в полуфинале 11,7); З. Алескерова (Азербайджан) 12,0 (в полуфинале 11,9); Г. Резчикова (РСФСР) 12,1. Вне конкурса М. Иткина (БССР) 11,5. **200 м.** М. Иткина 23,5; З. Алескерова 24,7; С. Ветрова 24,8; Г. Резчикова 24,9; Н. Галкина (М) 25,1; И. Бочкарева (М) 25,2. **400 м.** М. Иткина 55,3 (в забеге 54,5); В. Подопригора (М) 56,3; Т. Афанасьева (РСФСР) 56,6; А. Чалова (Киргизия) 56,9. **800 м.** В. Подопригора 2.07,1; В. Гилева (РСФСР) 2.10,6; Е. Ермолаева (БССР) 2.10,7; Н. Чернощек (М) 2. 10,8. **80 м с/б.** И. Пресс (Л) 11,0 (в полуфинале 10,8); И. Каусе (Латвия) 11,6; Л. Завгородняя (УССР) 11,6. **4×100 м.** Москва 47,3 (Бочкарева, Ветрова, Талышева, Галкина), БССР 47,7, РСФСР 48,0, УССР 49,2, Ленинград 49,4, Латвия 50,2.

Длина. В. Бузова (РСФСР) 6,16; Г. Голунова (БССР) 5,90; В. Блинова (РСФСР) 5,63. Вне конкурса И. Пресс 6,19. **Высота.** Л. Шмакова (РСФСР) 1,65; Л. Костенко (Л) 1,65; Л. Алексеенко (УССР) 1,60; Н. Матарас (БССР) 1,60.

Диск. Л. Тугуши (Г) 49,72; А. Желобкович (БССР) 47,48; И. Солонцова (М) 45,44. **Копье.** Э. Яцуба (Л) 48,37; В. Бондаре (Латвия) 48,13; Л. Кузнецова (Л) 47,38. **Ядро.** И. Солонцова 14,79; М. Кузнецова (УССР) 14,56; Л. Яковцева (УССР) 14,56.

Пятиборье. И. Пресс 4971 очко (15,32; 1,63; 24,8; 11,3; 6,06), Г. Голунова 4437 очков (12,04; 1,54; 26,3; 11,7; 5,82), Л. Шмакова 4431 очко (12,21; 1,69; 26,8; 12,5; 5,72), В. Бузова 4215 очков, А. Маючая (М) 4201 очко, Е. Голубинская (М) 4115 очков.

Условные обозначения: Г — Грузия, К — Казахстан, Л — Ленинград, М — Москва, Э — Эстония, У — Узбекистан

О друзьях-товарищах

Настоящий парень

Наконец-то он остался в комнате один! Владимир положил на ладонь тяжелый металлический прямоугольник, рассмотрел его. На желтой поверхности медали латинскими буквами четко выгравированы его фамилия и результат мирового рекорда, который он установил почти два года назад. Почти два года прошло...

Он невольно вспомнил те дни, когда силы и здоровье били в нем неистощимым ключом, когда жизнь его, озаренная спортивной славой, казалась непрестанным праздником. И как это все вдруг оборвалось... Теперь он приходит на киевский стадион имени Н. С. Хрущева и, закутавшись в синий плащ, только грустно сидит на трибунах. А на беговой дорожке тренируются его товарищи — уже без него...

«Неужели эта медаль последняя у меня?— с горечью и завистью к самому себе подумал Владимир.— А если нет?.. Если жить наперекор судьбе?..» Мысли — тревожные и светлые, полные сомнений и надежд — нахлынули на него, заполонили. А почему бы еще раз не начать все сначала? Пускай будет трудно! Все лучше, чем сидеть вот так, сложа руки, да посещать, вместо тренировок, врачебные процедуры. Ведь не боялся же он начинать, когда был моложе и неопытнее... Да, в спорте он заявил о себе смело!

...Летом 1953 года 17-летний Владимир Голубничий впервые выехал из родного города Сумы вместе с земляками-легкоатлетами, чтобы участвовать в чемпионате Украины. В Киеве еще не знали начинающего спортсмена, и, когда в предварительном заходе на 10 км он показал лучшее среди всех своих соперников время, знатоки легкой атлетики значения этому не придали. «Молодой, горячий,— говорили они,— сразу весь «выложился», а выйдет на старт с финалистами — будет плестись в хвосте».

Как назло ясное июльское небо внезапно заволокли тучи, полил сильный освежающий дождь. Дорожка сразу размокла, и грязь, налипавшая на тапочки, заставила лидеров финала поубавить скорость. Тогда-то и рванулся вперед Владимир... Ошеломленные его задорным натиском, опытные спортсмены даже не сопротивлялись. Стройный, худощавый юноша, разбрызгивая воду из лужиц на пути, финишировал первым.

...Оказывается, многие рекорды по ходьбе областного города Сумы были уже выше республиканских. Но Владимир не кичился своими успехами. Он радовался каждому из них ровно наполовину и знал, что другая половина по праву принадлежит его наставнику — Василию Ипполитовичу Полякову. На тренировках их всегда видели вместе — высокого светловолосого паренька и мужчину среднего роста с серьезным, строгим лицом. На соревнованиях они тоже не расставались: один размеренно проходил круг за кругом по дорожке, другой сосредоточенно смотрел на секундомер и сообщал время.

Скажем прямо, в Сумах молодым спортсменам повезло: их тренер Василий Ипполитович — в молодости сам легкоатлет-десятиборец — зарекомендовал себя вдумчивым и знающим педагогом. Даже когда Владимир надолго уезжал из родного города, в его дорожном чемоданчике всегда лежал годовой план тренировки. В нем были расписаны все дни занятий и отдыха, учтены все предстоящие соревнования и возможные результаты на них.

Голубничий был достаточно хорошо подготовлен и вскоре в составе сборной команды Украины выехал в Москву, на чемпионат СССР. Он надеялся выступить удачно... В тенистом парке стадиона «Динамо» с удовольствием разминался. Погода благоприятствовала отличному настроению, и он чувствовал себя легким, быстрым. Закончив разминку, Владимир не спеша направился к стадиону, прошел туннель и вдруг увидел группу спортсменов с номерами на разноцветных майках, теснившихся у линии старта. Он с ужасом понял, что опоздал.

Никакие уговоры и мольбы не помогли: Голубничего не допустили к соревнованиям, а в судейском протоколе появилась зловещая цифра — «0». Так на собственном «опыте» Владимир убедился, что спорт — дело серьезное, коллективное и дисциплина в нем для достижения побед так же необходима, как птицам крылья для полета.

...Сборная команда СССР готовилась к первенству Европы 1954 года. Только два скорохода могли добиться почетного права представлять нашу огромную страну в столице Швейцарии — Берне. На место одного из них претендовал Владимир Голубничий. Но... безуспешно. Случилось так, что очень «не вовремя» он сильно ушиб ногу, да и техника его ходьбы была еще далека от совершенной.

После окончания сезона Василию Ипполитовичу пришлось серьезно поговорить со своим воспитанником.

— Вот что, дорогой Володя,— словно размышлял вслух тренер,— увлеклись мы с тобой погоней за скоростью, а о технике-то, пожалуй, забыли. Знаешь ведь, что в следующем сезоне будешь стартовать на новую дистанцию — 20 км; на ней без хорошей техники делать нечего. Да и работать надо в три раза больше. Впрочем, это ты умеешь...

...Теперь Владимир учился в Киеве и жил в общежитии института физкультуры на краю города. Каждое утро он бежал в Голосеевский лес и, когда позади оставалось 5, 10, 15 км, возвращался: ходьбу чередовал с бегом, рывки и ускорения — с прогулочным шагом. Потом он спешил на занятия в институт, а вечером — снова на тренировку. Было трудно, но он упорно стремился к тому, чтобы на соревнованиях больше не проигрывать. Прежние неудачи словно подхлестывали его, заставляли штурмом овладевать непослушной техникой. И, странное дело, чем больше становились тренировочные нагрузки, тем легче он их переносил...

На каникулах в родном городе Владимир снова встретился с Василием Ипполитовичем. «Пойдем в лес,— предложил тренер,— проверим, чего ты теперь стоишь». Они отправились за город, на мягких лесных тропинках разметили отрезки дистанции — от 100 м до 2 км. Поляков дал старт и пустил секундомер. Сначала ему показалось, что Владимир идет очень медленно: уж слишком легкими были его шаги. Но вот позади 2 км... Тренер долго, с удивлением, рассматривал секундомер, даже слегка потряс его, как бы проверяя, не испортился ли, и, наконец, молча протянул скороходу. На циферблате тонкая стрелка замерла, не успев обойти круг восемь раз: секундомер зафиксировал 7 мин. 50 сек.— великолепное время для ходьбы на 2 км!

Через месяц Владимир выступал в Москве на студенческих соревнованиях. Судьи, обманутые свободными, непринужденными движениями лидера, вероятно, и не подозревали, с какой невиданной скоростью преодолевает он километр за километром. И только когда до финиша осталось несколько кругов, по радио вдруг объявили, что Голубничий идет с превышением графика рекорда страны.

Судьи всполошились. Некоторые из них, наклоняясь к земле, стали более строго контролировать его технику: не отрывает ли он от дорожки обеих ступней одновременно, не переходит ли порой на бег... Но придраться было не к чему. Владимир закончил дистанцию первым, пройдя 20 км за 1 час 30 мин. 35 сек. Это был новый всесоюзный рекорд!

Может быть, скромность и молодость не позволяли Голубничему преждевременно ставить перед собой далекие, большие цели. Но новая цель, как манящая звезда, сама приблизилась к нему и стала реальной: он должен улучшить мировой рекорд, принадлежащий знаменитому чехословацкому скороходу Иозефу Долежалу. Он должен и хочет. Значит — сможет!..

Действительно, участвуя в розыгрыше первенства Украины 1955 года, Владимир прошел 20 км за 1 час 30 мин. 2,8 сек. и вместе с этим результатом вписал свое имя в таблицы рекордов Европы и мира... Но внезапно его настигла беда. На состязаниях в Сталино он вдруг почувствовал резкую боль в правом боку, согнувшись, едва добрался до барьера, отделявшего стадион от зрителей, и повалился на скамейку. Приговор врачей был беспощадным: при воспалении печени недопустима никакая тренировка на выносливость.

...Друзья, лечащие врачи, знакомые тренеры, сочувствуя молодому рекордсмену, наперебой советовали ему заняться спортом «полегче»: шахматами или стрельбой. Но Владимир хотел только ходить и во что бы то ни стало отстоять свой мировой рекорд, который уже успели превзойти Л. Спирин, Б. Юнк и М. Лавров. И, словно поощряя его желание, именно в это время Международная любительская легкоатлетическая федерация прислала Голубничему памятную медаль за его устаревший мировой рекорд.

Владимир больше не колебался, взял отпуск в институте и уехал в Сумы. Все здесь было родным и близким: дом, знакомый лес, тренер, на которого он безоговорочно во всем полагался. С помощью Василия Ипполитовича Владимир и начал наступление на свою болезнь...

В 1958 году здоровым, сильным Голубничий вернулся на дорожку и осенью, в состязаниях на первенство Украины в Симферополе, снова стал рекордсменом мира. Позднее в ходьбе на 20 км он добился еще более высокого результата — 1 час 26 мин. 13,2 сек. Представить, насколько это достижение велико, можно хотя бы по тому, что во время рекордного захода Владимир дважды выполнил норматив мастера спорта в ходьбе на 10 км.

Конечно, он не собирался и впредь беречь себя, уходить на покой. Победы обязывали его к новым дерзаниям, и летний сезон прошлого года он встретил во всеоружии спортивного мастерства: стал чемпионом СССР, а потом — участником XVII Олимпийских игр.

...В Риме жара стояла нестерпимая. Раскаленный асфальт легко проминался под ногами, а состязания скороходов проводились прямо по улицам города. Владимир уже на первой четверти дистанции обошел всех своих соперников и уверенно лидировал. Последние 2 км он двигался в живом коридоре болельщиков. Темпераментные итальянцы подбадривали его возгласами: «Давай! Давай! Хорошо!»

Тронутый теплым приемом, Владимир, возбужденный, радостный, первым появился на стадионе и здесь, перед самым финишем, чуть не забыл о противниках. Легким, свободным шагом он шел мимо трибун, дружелюбно отвечая на приветствия зрителей. Неожиданно в воротах показался австралийский атлет Ноель Фримен и стал быстро приближаться к лидеру. Тот еще ничего не подозревал и вдруг за барьером, среди зрителей увидел своего товарища Григория Климова, который делал какие-то отчаянные знаки руками. Владимир оглянулся — увидел Фримена и, набирая скорость, устремился к финишу...

Через несколько секунд Владимир Голубничий выиграл золотую медаль чемпиона XVII Олимпийских игр.

В. Маевский,
мастер спорта

Замечательный педагог

Полвека жизни — знаменательная дата для каждого человека. Пятьдесят, как говорится,— цифра круглая, к пятидесяти годам человек проходит большую часть трудового пути. Можно подвести итоги тому, что сделано, вспомнить радости и трудности, успехи и неудачи...

Льву Соломоновичу Либкинду есть что вспомнить в день своего 50-летия. Почти три четверти жизни связан он со спортом, много сил и любви отдал развитию легкой атлетики в нашей стране. В 1947 году ему было присвоено звание заслуженного мастера спорта СССР.

Подростком 16 лет Лев Либкинд вступил в спортивный клуб печатников. Спустя год, заняв второе место в кроссе на 5 км, стал одним из лучших стайеров Москвы. С тех пор он — постоянный участник московских и всесоюзных соревнований в беге на длинные и средние дистанции. В 1932 году, во время службы в армии, он установил рекорд Украины в беге на 5000 м. На протяжении 11 лет, до 1941 года, входил в состав сборных команд Москвы, Харькова, Украины, общества «Динамо», участвовал во встречах с легкоатлетами Норвегии (1930 г.), Германии (1931 г.), Турции (1933—34 гг.), Франции (1935 г.).

Еще будучи действующим спортсменом, Лев Соломонович начал педагогическую деятельность, а позднее целиком посвятил себя тренерской работе. Многие новички, занимавшиеся в его группах, стали впоследствии мастерами спорта. Среди них — динамовцы В. Стрелецкий, В. Абрамова, В. Окороков, А. Валакин.

Мне довелось познакомиться со Львом Соломоновичем в 1944 году на войсковых соревнованиях. В молодом тренере меня привлекли любовь, с которой он относился к делу, горячая заинтересованность им и дружеское отношение к каждому ученику. За долгие годы я ни разу не пожалел о том, что занимался под руководством Льва Соломоновича. Его личный пример, умение передавать свои знания и опыт, способность увлекать работой помогли мне «шагнуть» от второго разряда до заслуженного мастера спорта.

Лев Соломонович из тех педагогов, которые умеют не только учить и воспитывать, но и крепко дружить со своими учениками. Как известно, даже способные и «удачливые» спортсмены неизбежно встречаются с трудностями: горечью поражений, болезнями, травмами. И дальнейший спортивный рост, моральное состояние тогда во многом зависят от того, как сумеет тренер поддержать своего воспитанника, подсказать ему правильный выход из создавшегося положения. Лев Соломонович никогда не оставлял человека в беде. Его неиссякаемый оптимизм и своевременная помощь неизменно помогали мне и моим товарищам легче переносить неудачи, быстрее побеждать слабость, увереннее концентрировать силы.

Во многом Лев Соломонович был нам верным другом. Мы шли к нему со своими житейскими заботами, делились радостями и горестями, поверяли сокровенные мысли и всегда знали, что получим совет, поддержку, реальную помощь. Мягкий и отзывчивый, он в то же время был строг и требователен: непримиримо взыскивал с нас за нарушения дисциплины, проявление лени, самоуспокоенности, но делал это необидно, тактично, не допуская грубости. И наши отношения не омрачались раздорами.

Лев Соломонович — неутомимый пропагандист спорта. Им написано много очерков о выдающихся советских спортсменах и популярных статей о легкой атлетике; прочитано много лекций на фабриках и заводах, в Москве, Новосибирске, Прокопьевске, Новокузнецке, Якутске и других городах нашей Родины.

Сейчас Лев Соломонович занимается в основном организационной спортивной работой и по-прежнему страстно пропагандирует спорт. Да и своей жизни он не мыслит вне спорта: зимой и летом, весной и осенью сам регулярно занимается бегом, заражая замечательным примером товарищей по работе.

Радуясь сегодня высоким достижениям советских легкоатлетов, нельзя не вспомнить, что немалый вклад в развитие легкой атлетики в нашей стране сделал скромный труженик и талантливый педагог Лев Соломонович Либкинд.

Вл. ВОЛКОВ,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР

МАТЧ СССР—США

← Впереди — «черная газель» В. Рудольф (США)

↑ Поединок Р. Бостона (США) и И. Тер-Ованесяна вновь принес победу американскому спортсмену

В федерациях и секциях

ПОДВОДЯ ИТОГИ РАБОТЫ

Прошло два года с момента создания Всесоюзной федерации легкой атлетики — общественного органа руководства одним из наиболее массовых видов спорта в нашей стране. Призванная заменить существовавшие до этого секции, федерация должна решать многие вопросы, связанные с популяризацией легкой атлетики среди населения, с повышением мастерства спортсменов, с улучшением качества работы тренеров, с состоянием спортивных баз и инвентаря, с работой коллегий судей и тренерских советов.

Объем работы федераций значительно расширяется и приобретает еще большее значение сейчас в связи с теми величественными задачами, которые поставлены в проекте новой Программы Коммунистической партии Советского Союза. Для работников физической культуры и спорта в первую очередь — это борьба за здорового советского человека, творца нового, коммунистического общества. Легкая атлетика во всем ее многообразии должна занять подобающее ей место в оздоровительной работе с населением и особенно среди детей и юношества.

Для успешного осуществления этой задачи, очевидно, нужно обеспечить нормальную эксплуатацию всех тренировочных баз. Каждый стадион, каждая спортивная площадка должны иметь все необходимое для того, чтобы на дорожках и секторах могли тренироваться спортсмены и те, кто решил заниматься легкой атлетикой для укрепления здоровья. С целью лучшего обслуживания занимающихся на стадионах и площадках следует организовать систематическую консультационную работу, привлекая к ней специалистов легкой атлетики, врачей, спортсменов.

Создание условий для подлинно массового развития легкоатлетического спорта в стране, внедрение круглогодичных занятий в секциях коллективов физической культуры поможет наряду с оздоровлением трудящихся выполнять и другую задачу — наладить массовую подготовку спортсменов юношеского и третьего спортивных разрядов. Это особенно необходимо для создания резервов большой легкой атлетике, для воспитания новых мастеров спорта.

Как ни велики успехи советских легкоатлетов на XVII Олимпийских играх, в матчах со спортсменами США и в других международных соревнованиях, их не следует рассматривать как естественный результат хорошей массовой работы по легкой атлетике в стране. Об этом свидетельствует ряд фактов. Так, из 4,5 миллиона занимающихся этим видом спорта только 500 тысяч имеют спортивные разряды, причем лишь 1116 являются мастерами спорта и около 4,5 тысячи перворазрядниками.

Ничтожный процент спортсменов высокой квалификации — следствие систематического невыполнения планов подготовки мастеров спорта и перворазрядников, следствие плохой работы тренеров и низкого уровня организации учебно-тренировочного процесса в секциях коллективов физической культуры. Сказывается и имеющийся до сих пор разрыв между передовой советской методикой тренировки и ее осуществлением на практике.

За два года своей работы Федерация легкой атлетики СССР с целью глубокого изучения и обобщения опыта работы в секциях легкой атлетики ознакомилась с деятельностью секций коллективов физкультуры заводов «Большевик» (Киев), Тракторного (Минск), секций при центральных советах спортивных обществ «Буревестник», «Авангард», секций города Ленинграда, Грузинской и Белорусской республиканских федераций. Федерация оказывала помощь местным организациям, посылая в республики специалистов.

Особое место в работе федерации заняли вопросы улучшения воспитательной работы среди спортсменов. Речь идет о том, чтобы весь учебно-тренировочный процесс был пронизан духом высокой коммунистической идейности и принципиальности; чтобы каждый тренер, активист и организатор, работающий в области легкой атлетики, был боевым помощником партии в деле воспитания нового человека, строителя коммунистического общества. Активней стали работать комиссии при Президиуме федерации, коллегия судей и всесоюзный тренерский совет. Они стали смелее решать насущные проблемы развития легкоатлетического спорта.

Качественные изменения в легкоатлетическом спорте могли быть еще более значительными, если бы в работе федерации и ее комиссий не имелись довольно существенные недостатки. Президиум федерации, например, недостаточно контролирует и направляет работу республиканских федераций. До сих пор не составлен многолетний спортивный календарь, появление которого во многом упорядочит работу спортивных организаций по легкой атлетике. Президиум федерации еще не стал по-настоящему коллегиальным органом руководства. Многие из членов президиума, не имея конкретных заданий и участков работы, ограничивают свою деятельность лишь посещением очередных заседаний.

Из поля зрения федерации нередко ускользает контроль за подготовкой к соревнованиям всесоюзного значения. Например, серьезные изъяны имелись в подготовке мест для соревнований на стадионе имени Н. С. Хрущева в Киеве, где проводился матч между командами РСФСР, УССР, Москвы и Ленинграда. Очень плохо подготовленным к зональным соревнованиям профсоюзов РСФСР оказался стадион в Воронеже. Эти факты, как и многие другие, говорят о том, что общественные организации обязаны брать под контроль состояние мест для занятий легкой атлетикой и соревнований.

Более регулярной должна быть помощь всесоюзного тренерского совета республиканским организациям, причем ее не следует ограничивать посылкой бригад тренеров. Чаще надо направлять специалистов на семинары тренеров, общественных инструкторов и судей, организуемые в городах и республиках. Весьма важно готовить тренеров более узкой специализации, а не универсалов, которые знают все виды и не могут практически готовить разрядников ни в одном.

Назрела необходимость в проведении всесоюзной аттестации тренеров по легкой атлетике. Это позволит не только определить квалификацию кадров, работающих с легкоатлетами, но и даст возможность освободиться от недобросовестных лиц, которых немало примазалось к спорту.

Прямая обязанность федераций в республиках, секций в городах и обществах добиться более точного учета числа занимающихся легкой атлетикой и выполняющих требования Всесоюзной спортивной классификации, вести списки сильнейших спортсменов и другие статистические данные.

Федерации и тренерскому совету следует взять под свой контроль развитие легкой атлетики среди учащихся и массовую работу с юными легкоатлетами. В связи с этим необходимо разработать специальные планы подготовки, календари соревнований, где были бы учтены не только сроки каникул, но и загруженность учащихся в течение года.

Очевидно, нужно по-иному оценивать работу тренеров, занимающихся с детьми, учитывая не количество подготовленных ими разрядников, а качество разносторонней физической подготовленности их учеников, уровень овладения ими спортивной техникой. Кроме того, целесообразно принимать во внимание, сколько юных воспитанников того или иного тренера продолжают успешно выступать в группе взрослых спортсменов по окончании учебного заведения.

Естественно, что из поля зрения федерации не должна уходить подготовка легкоатлетов к крупнейшим внутренним и международным соревнованиям. Главными из них будут в 1962 г. — чемпионат Европы, в 1963 г. — Спартакиада народов Советского Союза, в 1964 г. — XVIII Олимпийские игры в Токио. Важно усилить приток новых сил в состав сборной команды СССР, тем более что с каждым годом все больше появляется способных молодых спортсменов.

Сплочение общественного актива, привлечение его к участию в решении основных проблем поможет Федерации легкой атлетики СССР и республиканским федерациям успешнее справиться со стоящими перед ними задачами. Отчетный пленум Всесоюзной федерации легкой атлетики должен глубоко обсудить все вопросы Всесоюзной федерации и наметить конкретные пути дальнейшего подъема массовости легкой атлетики и мастерства советских спортсменов.

Новые МАСТЕРА СПОРТА

РСФСР (области, края, АССР)

Владислав Никоненко (Омск, «Спартак») 100 м — 10,4

Геннадий Грабельников (Краснодар, «Буревестник») 100 м — 10,4

Виталий Бабко (ЮГВ) 200 м — 21,1

Виталий Гноянoй (Горький, «Водник») 200 м — 21,4

Игорь Поляшов (Горький, «Труд») 110 м с/б — 14,3

Виктор Любимов (Горький, «Спартак») 400 м с/б — 52,4

Дмитрий Серопегин (Пятигорск, «Буревестник») высота — 2,00

Леонид Карначев (Ростов-на-Дону, «Буревестник») высота — 2,00

Франц Свитковский (Ижевск, «Буревестник») высота — 2,00

Юрий Ручков (Горький, СКА) высота — 2,00

Борис Носков (Московская обл., «Спартак») шест — 4,40

Александр Золотарев (Сталинград, «Буревестник») тройной — 16,15

Галина Костенко (Московская обл., «Урожай») высота — 1,68

Татьяна Синицина (Московская обл., «Спартак») высота — 1,65

Валентина Бузова (Владивосток, «Динамо») длина — 6,16

Людмила Курильчик (Омск, «Буревестник») диск — 49,56

РСФСР (Москва)

Валентин Рахманов (ЦСКА) 400 м — 47,5

Валентин Самойлов (ЦСКА) 5000 м — 14.04,8

Николай Митин («Труд») 10 000 м — 29.36,0

Герман Климов («Динамо») длина — 7,61

Сергей Демин («Динамо») шест — 4,40

Валентина Потапова («Динамо») ядро — 15,03

Анна Голдунова («Спартак») ядро — 15,02

РСФСР (Ленинград)

Валерий Булышев (СКА) 800 м — 1.48,2

Валентин Морозов («Буревестник») 3000 м с/п — 8.47,4

Юрий Гунькин (СКА) высота — 2,03

Николай Костенко («Динамо») шест — 4,40

Виктор Демидович («Буревестник») ядро — 17,05

Валентина Ильичева («Спартак») 80 м с/б — 11,0

Тамара Бычкова («Труд») копье — 52,15

Лидия Горшкова («Труд») копье — 53,58

Ольга Кардаш (СКА) пятиборье — 4584

Украинская ССР

Вячеслав Войтенко (Винница, «Буревестник») 100 м — 10,3

Юрий Моисеенко (Харьков, «Авангард») 100 м — 10,4

Юрий Дерюгин (Харьков, «Буревестник») 100 м — 10,4

Анатолий Коряченко (Одесса, «Буревестник») 100 м — 10,4

Виктор Неманихин (Житомир, «Авангард») 100 м — 10,4

Владимир Сальский (Львов, «Колгоспник») 100 м — 10,4

Иван Белицкий (Одесса, СКА) 1500 м — 3.44,9

Владимир Козырец (Запорожье, «Авангард») 110 м с/б — 14,4

Иван Коваль (Винница, «Локомотив») 110 м с/б — 14,3

Эдуард Осипов (Днепропетровск, «Авангард») 3000 м с/п — 8.44,0

Феликс Кравец (Львов, «Буревестник») высота — 2,01

Анатолий Кулик (Днепропетровск, «Буревестник») высота — 2,00

Валерий Казаков (Винница, «Буревестник») длина — 7,62

Виталий Шабленко (Киев, «Локомотив») ядро — 17,25

Лидия Дворядкина (Сталино, «Авангард») 100 м — 11,7

Тамара Сероштан (Львов, «Буревестник») высота — 1,65

Лилия Войтенко (Сталино, «Буревестник») высота — 1,65

Людмила Василенко (Киев, «Буревестник») высота — 1,65

Людмила Бондарчук (Луганск, «Буревестник») диск — 49,48

Антонина Карташова (Сталино, «Авангард») пятиборье — 4507

Казахская ССР

Василий Савинков (Алма-Ата, «Локомотив») 800 м — 1.48,3

Грузинская ССР

Хусейн Даов (Тбилиси, «Буревестник») копье — 76,46

Ясон Цулукидзе (Сухуми, «Динамо») копье — 73,28

Леонид Шагов (Тбилиси, «Буревестник») копье — 73,52

Людмила Патаридзе (Тбилиси, «Буревестник») высота — 1,65

Литовская ССР

Алдона Станчюте (Каунас, «Спартак») копье — 51,55

Латвийская ССР

Юрий Назерс (Рига, «Даугава») копье — 74,32

Янис Звиедрис (Талсы, «Варпа») ходьба 20 км — 1 : 29.59,0

Георг Гутпелцс (Рига, «Даугава») ходьба 20 км — 1 : 30.25,0

Армянская ССР

Роберт Маркарян (Ереван, СКА) высота — 2,00

Узбекская ССР

Анатолий Беляев (Ташкент, СКА) высота — 2,00

За семь месяцев 1961 г. 72 советских легкоатлета впервые выполнили нормативы мастера спорта Единой всесоюзной спортивной классификации.

По союзным республикам подготовлено:

РСФСР (области, края, АССР)	17
РСФСР (Москва)	10
РСФСР (Ленинград)	11
Всего по РСФСР	38
УССР	22
БССР	1
Казахская ССР	1
Узбекская ССР	1
Грузинская ССР	4
Литовская ССР	1
Латвийская ССР	3
Армянская ССР	1

По спортивным обществам подготовлено:

«Буревестник»	23
Советская Армия	12
«Динамо»	8
«Спартак»	8
«Авангард»	6
«Труд»	6
«Локомотив»	3
«Даугава»	2
«Варпа»	1
«Водник»	1
«Колгоспник»	1
«Урожай»	1

Понемногу обо многом

Херберт Эллиот в последнее время получил несколько угрожающих писем от ку-клукс-клановцев из США. Авторы писем обрушились на прославленного спортсмена за то, что он осмелился критиковать «американский образ жизни» в легкой атлетике на страницах своей книги «Золотая миля». ● Олимпийский чемпион и обладатель рекорда мира в десятиборье Рафер Джонсон (США), кроме тренерской работы по легкой атлетике и съемок в фильмах, предполагает также играть в профессиональный футбол в команде «Лос-Анжелос Рам». ● Успех Мюррэя Халберга на Олимпийских играх в Риме приписывался П. Черрути. Однако сам спортсмен заявил, что, хотя Черрути и дал ему много ценных советов, своим тренером и наставником он считает А. Лидьярда, у которого готовился к XVII Олимпийским играм и П. Снелл — чемпион в беге на 800 м. ● Один из сильнейших шведских бегунов на средние дистанции Дан Вэрн, обвиненный в нарушении любительского статуса, вынужден нести ответственность не только перед Шведской федерацией легкой атлетики, но и перед национальным налоговым управлением за скрытие своих истинных доходов в течение последних двух лет. ● Зимой 1962 г. в Великобритании впервые после 1939 г. предполагается провести чемпионат по легкой атлетике в закрытом помещении. ● На проведение очередных Панамериканских игр в 1963 г. претендуют два города — Виннипег в Канаде и Сан-Пауло в Бразилии. ● Замечательный пример спортивного долголетия демонстрирует обладательница серебряных медалей в прыжках в высоту на олимпиадах 1936 и 1948 гг. Дороти Тэйлор-Одам. Как известно, в Берлине она показала результат 1,60. Нынешним летом, спустя 25 лет после своего первого олимпийского выступления, английская спортсменка смогла победить на провинциальных соревнованиях в Великобритании, прыгнув на 1,57 (!). ● Шведская легкоатлетическая федерация решила направить на несколько недель в Советский Союз тренера Гуннара Карлссона с целью изучения опыта учебно-методической работы советских коллег. ● Вопрос о расширении женской программы легкоатлетических соревнований волнует многие национальные федерации. Не так давно было внесено предложение о введении 100-метровой дистанции барьерного бега. Еще дальше пошли в расширении программы соревнований для женщин руководители женской любительской легкоатлетической федерации Великобритании, введя в число видов, разыгрываемых на национальном чемпионате, барьерный бег на ... 200 м. Первой победительницей стала П. Нуттинг, преодолевшая дистанцию за 28,3. ● Мировой рекорд мировых рекордов. Не удивляйтесь, дорогие читатели. Оказывается, возможно и такое определение. Мировым рекордом мировых рекордов в одном виде легкой атлетики обладает Иоланда Балаш. В период от 14 июля 1956 г. по 14 июля 1961 г. она четырнадцать раз улучшала мировой рекорд в прыжках в высоту, подняв планку с 1,75 до 1,91.

СЕМЬЯ ГРЕЧЕСКУ И ЕЕ «РОДСТВЕННИКИ»

Когда на легкоатлетических соревнованиях в Народной Румынии объявляют, что Греческу стартует в один и тот же день сразу на 10 000, 800 или 400 м, зрители не удивляются. Не удивляются, потому что вот уже 10 лет супруги Греческу — Константин и Флорика — выступают на беговых дорожках Румынии и зарубежных стран. Главу этого семейства особенно хорошо знают за границей: Константину доводилось побеждать таких корифеев, как Болотников и Власенко (СССР), Гродоцки (ГДР), Элдон (Великобритания), Михалич (Югославия), Стефенс (Австралия). Каждый сезон, начиная с 1955 г., Греческу выигрывает стайерские дистанции на первенстве страны. Зрители привыкли к тому, что он стал «коллекционером» титулов чемпиона Румынии и Балканских игр.

Константин начал свою спортивную карьеру в 1951 году. Но выступал он тогда... в спортивной ходьбе и в 21 год удостоился звания мастера спорта республики, заняв третье место на первенстве страны. От него ждали новых успехов на этом поприще, а Греческу тем временем все чаще стал выступать и в соревнованиях по бегу. В конце концов победила любовь к бегу.

Я знаю очень серьезный, настойчивый характер лучшего стайера Румынии. Упорно двигался он к пьедесталу почета по тяжелой дороге тренировок, побед и, конечно, неизбежных неудач. Наконец в 1955 году он стал чемпионом в беге на 5000 м. Через два года, выиграв у будущего мирового рекордсмена Болотникова, Греческу установил рекорд Румынии на той же дистанции.

Особенно хорошо выступает Греческу на Балканских играх. Его стремительные рывки на финише мало кто выдерживает. Последние два года у Константина стало хорошей традицией устанавливать рекорды своей родины на дистанции 10 км в Москве во время розыгрыша одного из главных призов имени братьев Знаменских. Так, в прошлом году он показал в Лужниках рекордный результат 29.42,6. Тогда же я спросил его о планах на 1961 год. «Хочу,— ответил Греческу,— установить новый рекорд, буду серьезно к нему готовиться».

В памяти свеж еще забег нынешнего года на стадионе имени В. И. Ленина. На старт 10-километровой дистанции вышел и Константин. Примерно до двенадцатого круга он держался в головной группе, а затем, не сумев ответить на резкий рывок передовых, отстал, причем отстал так, что оказался в одиночестве между авангардом и замыкающей группой. Бежать одному было неимоверно трудно, но Греческу не сдался и под аплодисменты зрителей прибежал к финишу, исполнив свое прошлогоднее желание: судья на финише зафиксировал новый рекорд его страны — 29.36,8. И самой первой, самой дорогой наградой за эту победу был поцелуй его жены Флорики.

Ике, так ее называет Константин, 28 лет. Спортом она начала заниматься еще раньше мужа, в 1948 году. В 1951 году вместе с прославленной потом Иоландой Балаш Флорика приезжала в Москву в составе молодежной команды. Вот уже несколько лет Ика — бессменный победитель чемпионатов Румынии на дистанциях 400 и 800 метров. У четы Греческу два чудесных близнеца — Дан и Эмиль. Сыновьям сейчас четвертый год, они отнимают много времени, и поэтому Флорика как-то сказала, что выступает в этом году последний раз, но, судя по тому, как легко она пробежала в Лужниках (2.08,4), думается, что мы ее увидим и в будущем году на чемпионате Европы.

Корреспонденты, частенько захаживающие в гости к семейству Греческу, всегда поражаются обилию книг. В шкафу можно увидеть произведения Л. Толстого, Пушкина, Драйзера, Диккенса, Садовяну, Караджале и других писателей, причем часть книг на французском языке, которым Константин и Флорика превосходно владеют. Есть здесь и юридическая литература: в 1959 году Константин успешно закончил юридический факультет и сейчас работает в журнале «За родину». Спорт, театр, книги, музыка, воспитание малышей — в этом смысл жизни обоих Греческу, спортсменов свободной Румынии.

Последние два года Константин бегает только на 10 000 м, а в Токио мы его увидим уже среди марафонцев: ничего не поделаешь, ему 31 год, а напористая молодежь «наступает на пятки». Особенно упорен 23-летний Андрей Барабаш. Еще юношей он неплохо показал себя в беге на 1500 и 3000 м, а затем армейская служба дала Андрею хорошую физическую закалку. В прошлом году на мемориале Рошицкого в Праге он впервые заставил заговорить о себе, установив новый рекорд Румынии на 5000 м — 14.03,2. «Барабаш,— говорит о нем государственный тренер Румынии Василе Думитреску,— очень способный и перспективный бегун. Но пока мы его бережем и не даем особенно больших нагрузок, поскольку готовим Андрея к первенству Европы 1962 года и Олимпиаде в Токио, где скорее всего он побежит на 10 км». На соревнованиях на приз братьев Знаменских в этом году он без особого труда занял четвертое место (14.04,6) вслед за такими асами, как Болотников, Божэ, Пауэр.

Андрей всего на два года моложе своего друга Золтана Вамоша, но относится он к нему как к учителю, и это вполне справедливо, ведь имя Вамоша — в списке сильнейших средневиков мира. Весьма забавно пришел он в легкую атлетику. «Помногу бегать,— рассказывает Золтан,— я приучился еще в родном городе Арадо, когда мальчишкой играл в футбол. Затем поступил в училище физкультуры в Тимишоара и по-прежнему даже и не помышлял о легкой атлетике. Но наш директор, подлинный фанатик «королевы спорта», вдруг выявил во мне способности к бегу и вытянул меня на гаревую дорожку». Москвичи заприметили Вамоша, пожалуй, раньше, чем соотечественники: на Всемирном фестивале молодежи он установил рекорд своей страны, показав на 800 м 1.49,4, затем довел это время до 1.48,2, а незадолго до того стал рекордсменом и на 1500 м — 3.44,2.

На методах тренировки Золи, как называют Вамоша друзья, стоит остановиться особо. Прежде всего, в его лексиконе отсутствуют слова «неблагоприятная погода». В дождливый серый день, в жару или снегопад Золтан в положенные часы тренируется на столичном стадионе «Динамо». Зимой он закладывает прочный фундамент будущих побед, занимаясь в зале на гимнастических снарядах, играя в баскетбол, бегая кроссы по 15—18 км. В весенне-летний период Золтан тренируется дважды в день: утром два часа посвящает специальной подготовке средневика, вечером около часа бегает на выносливость. «Дистанция 1500 метров стала скоростной. Нет скорости — нет побед» — таково категоричное, совершенно правильное мнение этого светловолосого сухощавого крепыша.

Впервые широко имя Вамоша стало известно, когда в прошлом году на мемориале Рошицкого он победил с результатом 3.40,5. Тогда это был лучший результат сезона в мире. В Риме он вошел в заветную финальную девятку, но, совершив на дистанции тактическую ошибку, финишировал лишь пятым, хотя позади оставил Бёрлесона (США), Бернара (Франция). Победитель — Эллиот и его тренер Черрути очень похвально отозвались о румынском бегуне. Интересно, что Вамош показывает отличные результаты только в борьбе с сильными соперниками. Так, в Лужниках он был третьим после Жази и Барана со временем 3.43,7. Золи в этом году поступает в институт физкультуры. На чемпионате Европы он скорее всего выступит на 1500 м, а в Токио, вероятно, переберется на стайерские дистанции.

Несколько лет назад бег на 1500 и 5000 м считался в Румынии отстающим видом, но, после того как федерация легкой атлетики обратила на них особое внимание и стала кропотливо искать подходящих кандидатов, не стремясь, впрочем, сразу же натаскивать их на высокие результаты, плоды этой работы сказались довольно быстро. Не последним «родственником» славной семьи Греческу обещает стать 20-летний Штефан Берескази, его лучшее пока время на 800 и 1500 м соответственно 1.55,0 и 3.55,0. На дистанциях 5000 и 10 000 м весьма перспективны 20-летний Дэндэрзу и 19-летний Овидиу Лупу. На самой короткой дистанции быстро выдвигаются два двадцатилетних студента Элот Кинчеш и Аурел Стаматеску, показавшие в этом году по 10,7.

Слабее пока обстоят дела у девушек. Не видно еще смены Флорике, но зато на 100 и 200 м первой идет двадцатилетняя Кристя Макшей (ее время 12,1 и 25,0).

Федерацией легкой атлетики Румынии взят твердый курс на настойчивые поиски талантливой молодежи. На средних и длинных дистанциях эти поиски уже увенчались успехом, не за горами и то время, когда мы услышим и о быстроногих румынских спринтерах.

А. СИЗОНЕНКО

г. Бухарест

Как тренируются чемпионы

РАЛЬФ БОСТОН

Любители легкой атлетики впервые услышали о Ральфе Бостоне в 1960 г. Незадолго до XVII Олимпийских игр, будучи студентом фармацевтического факультета Университета штата Индиана (США), он установил новый мировой рекорд по прыжкам в длину — 8,21, а в Риме, прыгнув на 8,12, улучшил олимпийский рекорд Д. Оуэнса на 6 см.

В текущем году Р. Бостон дважды улучшал рекорд мира. На одних соревнованиях он показал 8,24 (результаты попыток: 8,05; 8,16; 8,05; 8,24; 7,97; 8,20), на других — 8,235 (результаты попыток: заступ; 8,13; 8,17; 8,235; 8,05; 8,20). А 16 июля в матче СССР—США, в единоборстве с лучшим прыгуном Европы и Советского Союза И. Тер-Ованесяном, Бостон добился выдающегося результата — 8,28.

Ральф Бостон родился в городе Лоро на реке Миссисипи в 1939 г. Сейчас его рост 187 см, вес 74 кг. В школе он начал заниматься легкой атлетикой с 1954 г. Приводимая таблица ярко показывает рост его результатов по годам в отдельных видах легкой атлетики (в 1955 г. из-за травмы Бостон не тренировался и не участвовал в соревнованиях).

Р. Бостон выступал на соревнованиях не только в видах легкой атлетики, перечисленных в таблице, но также в эстафетном беге 4 × 100 и 4 × 200 м. В высшей школе, которую он окончил в 1957 г., тренером Бостона был Фрай. Раньше, в колледже, он тренировался у Р. Кэмпа, а позднее, в сборной команде, — у Специканса и Л. Снайдера. В настоящее время его тренирует Сивенс. Своим «советником» по прыжкам в длину рекордсмен мира считает Г. Белла.

Во время недавнего пребывания в Москве Р. Бостон рассказал нам о своей тренировке и поделился своими взглядами на технику прыжка в длину.

Тренироваться по прыжкам в длину Р. Бостон предпочитает с одним или двумя спортсменами, чтобы советоваться с ними о технике выполнения прыжка, легче определять точность разбега и т. д. В других видах легкой атлетики он тренируется в одиночку. Круглый год он старается заниматься в одно и то же время — с 15 час. 30 мин. до 17 час. 30 мин.

Для развития специальной прыгучести Р. Бостон применяет упражнения: прыжковый шаг; прыжок в длину согнув ноги с 6 шагов разбега через планку на высоте 1,60; прыжок в длину с 6—8 шагов разбега на взлет; прыжки в высоту. Особое внимание он уделяет развитию гибкости и координации движений, поэтому в занятиях много времени отводит на прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, барьерный бег, прыжки в длину с короткого разбега способом «ножницы» в $2^1/_2$ шага.

Для развития быстроты реакции и быстроты вообще Р. Бостон много тренируется в беге с низкого старта, беге с высокими барьерами и гладком беге на отрезки от 60 до 220 ярдов. Рекордсмен мира считает, что уверенный разбег и точное попадание на брусок имеют очень важное значение для достижения прыгуном в длину высоких результатов. С этой целью на тренировках необходимо бегать 200 м с барьерами по прямой.

Специальную выносливость, по мнению Бостона, лучше всего приобретать посредством участия в нескольких соревнованиях в течение одного дня. А для общего физического развития он занимается многими видами легкой атлетики.

С будущего, 1962 г., Р. Бостон очень хочет один раз в сезон участвовать в соревнованиях по десятиборью. Но, поскольку его результаты в метании диска (38 м), копья (55 м) и в толкании ядра (12 м) не высоки, он решил уделять в тренировке больше внимания упражнениям со штангой. Если ему удастся достичь желаемых результатов в метаниях и, например, в беге на 110 м с барьерами, то он сможет как равный состязаться с десятиборцами.

Рассчитывает также Р. Бостон выступать на соревнованиях в беге на 400 м с барьерами и показывать на этой дистанции неплохие результаты. Заветная же мечта атлета — совершить прыжок в длину с разбега примерно на 8,50!

Что же касается отдельных моментов техники прыжка, Р. Бостон считает, что длину разбега, на которой он остановился, нет необходимости изменять, так как она вполне достаточна для того, чтобы достигнуть высокой скорости бега перед отталкиванием.

— Кстати, — сказал олимпийский чемпион, — с 10 шагов разбега я прыгаю в длину на 7,42, а обладатель серебряной медали XVII Олимпийских игр И. Роберсон с 8 шагов разбега прыгает на 7,48.

Техника бега при выполнении разбега в прыжках, по мнению Р. Бостона, должна быть точно такой же, как в спринтерском (свободном) беге по дистанции. Именно поэтому он стремится как можно быстрее и свободнее осу-

Таблица

Виды	Годы						
	1954	1956	1957	1958	1959	1960	1961
Длина	—	6,40	7,01	7,38	7,70	8,21	8,28
Высота	1,68	1 83	1,89	1,93	1,96	2,06	2,04
100 ярдов	—	10,3	10,3	10,0	9,9	9,8	9,7
220 ярдов	—	22,5	22,5	22,5	22,2	21,5	21,0
120 ярдов с/б	16,6	14,8	14,6	14,4	14,2	14,1	13,7
180 м с/б	22,5	19,0	18,8	—	—	—	—
220 ярдов с/б с поворотом	—	—	—	25,0	24,5	23,5	23,2
220 ярдов с/б по прямой	—	—	—	23,9	23,5	22,4	22,2
Шест	—	3,35	3,35	3,79	3,82	4,00	4,13
Тройной	—	—	—	—	—	—	15,45

ществить разбег и только на предпоследнем шаге его переключает внимание на выполнение сильного и быстрого толчка.

При отталкивании Бостон концентрирует внимание на движении обеих ног — и толчковой, и маховой. Он старается, во-первых, закончить выпрямление толчковой ноги во всех суставах одновременно и, во-вторых, достигнуть необходимой высоты взлета (отталкиваться вверх), чтобы увеличить траекторию полета и успеть сделать $3^1/_2$ шага.

В фазе полета, по словам Бостона, как бы продолжается бег по воздуху, в котором он чувствует себя свободно и координированно. В отличие от Г. Белла, Э. Шелби и И. Роберсона, Р. Бостон в полетной фазе прыжка не выполняет движения туловищем, так как считает, что оно происходит не по направлению полета и, кроме того, при удачном отталкивании не требуются дополнительные движения туловищем для сохранения равновесия.

Признавая, что у каждого прыгуна в длину своя манера приземляться, рекордсмен мира предпочитает способ приземления, при котором ноги выпрямлены почти полностью, туловище несколько наклонено вперед, руки вытянуты вперед-вниз. После соприкосновения с песком он переходит на колени и затем встает.

На соревнованиях перед прыжками Р. Бостон проводит такую же разминку, как и на тренировке. Он пробегает 800 м медленно, обычно по траве, затем 20 мин. выполняет различные упражнения на расслабление и гибкость, особенно для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, и в заключение пробегает 4 × 100 м с ускорением также по траве. На секторе для прыжков он отмеряет длину разбега, 3—4 раза проверяет точность попадания на брусок и после этого отдыхает — ждет начала соревнования.

Во время соревнования, утверждает Р. Бостон, во всех шести попытках надо стремиться показать свой наилучший результат, т. е. прыгать в полную силу. Между попытками он делает разминку на месте: выполняет приседания, наклоны туловища вперед с прямыми ногами, упражнения на расслабление мышц тазового пояса (в положении ноги примерно на ширине плеч повороты и вращательные движения в тазобедренных суставах), встряхивание мышц ног. Он считает, что такая разминка обязательна, независимо от числа участников соревнования. Если участников много, Бостон между попытками сначала отдыхает, а затем выполняет перечисленные упражнения, когда прыгает четвертый до него участник.

В зимнее и летнее время Р. Бостон участвует примерно в одинаковом количестве соревнований. Так, по прыжкам в длину зимой — 8 раз, летом — тоже 8 раз; в беге на 110 м с барьерами — соответственно 4 и 4 раза; в прыжках в высоту — соответственно 3 и 4 раза; в эстафетном беге — соответственно 10 и 10 раз.

Говоря о методике обучения прыжку в длину способом «ножницы», Р. Бостон довольно подробно и последовательно перечислил упражнения, которыми широко пользуются советские спортсмены и тренеры и которые он также применяет в своей тренировке. Вначале — отталкивание после короткого разбега, полет «в шаге» и приземление на обе ноги — маховая впереди, толчковая сзади. В этом упражнении, как и при выполнении прыжка в целом, Бостон старается уже в первом шаге активно выпрямить маховую (правую) ногу в коленном суставе (рис. 1), что настраивает его на эффективное приземление.

Следующее упражнение — с короткого разбега прыжок («два шага») с высокой траекторией полета и приземление на обе ноги — толчковая впереди, маховая сзади (с небольшим расстоянием между ними). Затем — прыжок со сменой ног в полете и приземление на толчковую ногу (скачок). В дальнейшем объединяются все эти упражнения и выполняется прыжок в $2^1/_2$ шага с обычным приземлением.

Особое внимание Р. Бостон уделяет совершенствованию приземления. На тренировочных занятиях он много прыгает с короткого разбега: после отталкивания «в шаге» активно поднимает обе ноги, полностью выпрямленные в коленных суставах, и часто садится в песок (рис. 2).

Тренировка в подготовительном периоде.

В сентябре—декабре Р. Бостон тренируется 5 раз в неделю: 3 дня посвящает развитию быстроты и 2 дня — кроссовой подготовке.

Понедельник, среда, пятница (1, 3 и 5-й день недельного цикла). Разминочная пробежка — около 1 мили (1500 м), различные упражнения — 20 мин., быстрый бег — 6 × 60—70 м, низкий старт — 4—5 раз.

Вторник, четверг (2 и 4-й день недельного цикла) — тренировка на выносливость. Разминка, бег на 2—3 мили (15—17 мин.), отдых — около 5 мин., медленный бег на 400 м.

В январе—марте Р. Бостон тренируется 6 раз в неделю, включая в занятия прыжки в длину и высоту, бег на короткие дистанции и барьерный бег.

Понедельник, среда, пятница. Разминочный бег на 800 м, различные упражнения — 20 мин., бег на 400 м за 1 мин., упражнения барьериста, бег на 200 м с тремя низкими барьерами — 25 мин., прыжки в высоту на 1,90 — 10—12 раз, эстафетный бег вокруг баскетбольной площадки.

Вторник, четверг. Разминочный бег на 800 м, различные упражнения — 20 мин., бег на 400 м за 1 мин., низкие старты — 5×20 м произвольно, старты по выстрелу — 6 × 40 м (примерно за 4,6 сек.), пробегание своего полного разбега для прыжка в длину — 4—5 раз.

Суббота (6-й день недельного цикла). Разминочная пробежка, различные подготовительные упражнения, прыжки в длину с 8 шагов разбега — 5—6 раз.

В апреле — июне (иногда и в июле) Р. Бостон тренируется также 6 раз в неделю.

Понедельник, среда, пятница. Разминочный бег на 800 м, различные упражнения — 20 мин., бег на 400 м не в полную силу, бег на 200 м за 23,5, прыжки в высоту на 1,95 — 6—7 раз, пробегание разбега — 6 раз, эстафетный бег 4×100 или 4×200 м.

Четверг. Если соревнования проводятся в субботу и воскресенье, то в четверг Бостон отдыхает. Если соревнования — только в воскресенье, то в четверг он тренируется, включая в занятие различный бег на 800 м, разминочные упражнения — 15 мин., бег по траве — 3 × 100 м, пробегание разбега — 6 раз, (при неудачном пробегании — 8 раз), прыжки в длину ($2^1/_2$ шага в полете) с 8 шагов разбега — 4—5 раз.

Суббота, воскресенье. Участие в соревнованиях.

В. ЛАЛИАШВИЛИ (СССР)
А. ЭЛЬ-ХАДИМ (ОАР)

Рис. 1.

Рис. 2.

Наука и спорт

ШТАНГА — СПУТНИК ЛЕГКОАТЛЕТА

В современной спортивной тренировке упражнения со штангой систематически применяют на различных этапах представители всех видов легкой атлетики. Специальное изучение влияния силовых упражнений на состояние нервной и мышечной систем спортсмена (как в лабораторных условиях, так и на тренировочных занятиях) показывает, что штанга в системе тренировки может быть использована для решения различных педагогических задач.

Упражнения со штангой как средство развития силы широко распространены в тренировке легкоатлетов. При выполнении таких упражнений достигается прежде всего повышение силовых возможностей спортсмена. На эту тему осуществлено большое количество работ в педагогическом и физиологическом аспектах (Н. Озолин, В. Дьячков, В. Чудинов, Н. Базанов, Н. Зимкин, Г. Чикваидзе и др.). Основные практические рекомендации авторов сводятся к тому, что наиболее рациональным методом увеличения силы мышц спортсмена является кратковременная работа с большим весом, а способность мышц к проявлению так называемой взрывной силы обеспечивает кратковременная скоростная работа с весом при максимальных нервно-мышечных усилиях.

Упражнения со штангой как средство совершенствования произвольного расслабления мышц оказываются весьма эффективными. Наше утверждение отнюдь не парадоксально. Еще в 1955 г. Т. Фанагорская, изучая состояние мышечной системы у штангистов, отметила улучшение способности мышц к произвольному расслаблению в результате тренировки.

В 1957 г. совместно с тренером Ф. Верховским мы провели изучение изменений, наступающих в нервно-мышечной системе штангистов при различных системах тренировки. Исследования показали, что под влиянием десятимесячной тренировки в латентном периоде произвольного расслабления мышц произошли бо́льшие сдвиги, чем в латентном периоде произвольного сокращения мышц, т. е. скорость расслабления мышц у спортсменов значительно увеличилась.

Внимательно проанализировав технику подъема штанги, мы убедились, что полученные нами результаты вполне достоверны. Действительно, при подъеме штанги предельное напряжение мышц сменяется мгновенным и полным расслаблением их (при подседах и уходах под штангу) и затем снова быстро возникает предельное напряжение мышц. Очевидно, особенности движений штангистов обусловили значительное улучшение способности их мышц к произвольному расслаблению.

Наши соображения в дальнейшем были подкреплены другими экспериментальными работами. Так, в 1959 г. А. Степанов, изучая двигательную деятельность штангистов методом электромиографии, отметил, что совершенствование техники подъема штанги сопровождается, в частности, сокращением времени ухода спортсмена под штангу. По всей вероятности это можно объяснить улучшением произвольного расслабления мышц штангиста. В том же году И. Ратов в специально организованных исследованиях сумел показать, что более быстрое и полное расслабление мышц происходит после мгновенных статических усилий и быстрых рывковых движений.

Таким образом, факты свидетельствуют, что в упражнениях со штангой легкоатлеты совершенствуют столь необходимое им произвольное расслабление мышц. При решении этих задач в тренировке надо выполнять движения со штангой типа рывка или толчка, т. е. таких, в которых быстрое и предельное напряжение мышц мгновенно сменяется их полным расслаблением.

Упражнения со штангой как средство нормализации нервных процессов особенно полезны легкоатлетам, в двигательной деятельности которых преобладают нервно-мышечные напряжения «взрывного» характера. Упражнения со штангой силового характера (жимы, приседания) способствуют «снятию» излишнего нервного напряжения и «уравновешиванию» основных нервных процессов.

Изучая влияние скоростно-силовой (прыжковой) и собственно силовой подготовки на прыгунов в высоту, длину и с шестом, мы обнаружили некоторые закономерности, имеющие принципиальное значение для организации тренировочного процесса. Например, если в основной части занятия спортсмен выполнял прыжковые упражнения и особенно прыжки через планку, то после такой тренировки наблюдались значительные изменения в функциональном состоянии его нервно-мышечной системы. Если же прыгун применял в занятии штангу, то изучаемые сдвиги были намного меньше и часто имели положительную направленность.

По-видимому, специальные прыжковые упражнения предъявляют более высокие требования к нервной системе спортсмена, чем упражнения со штангой. Действительно, для успешного выполнения прыжка совершенно необходимы высокая концентрация и подвижность основных нервных процессов (возбуждения и торможения) в корковом конце двигательного анализатора.

Из учения И. П. Павлова известно, что нервные клетки коры головного мозга человека быстро утомляются. Следовательно, деятельность, которая вызывает бо́льшие напряжения высших отделов нервной системы, приводит к более быстрому нервному утомлению спортсмена. А упражнения со штангой, даже высокой интенсивности, требуют от легкоатлетов гораздо меньших затрат нервной энергии хотя бы уже потому, что прыгуну не обязательно соблюдать техническую точность всех деталей движений со штангой. При этих условиях «нагрузка» на нервную систему спортсмена не так велика, и функциональные изменения его нервно-мышечной системы менее заметны.

Учитывая различное влияние упражнений со штангой и прыжков на функциональное состояние нервной и мышечной систем легкоатлетов, тренер В. Дьячков, физиолог В. Федоров и врач Е. Степанова пытались установить наиболее эффективное сочетание этих упражнений и прыжков в недельном цикле тренировки. В результате комплексного врачебно-физиологического и педагогического эксперимента мы убедились, что применять упражнения со штангой в день занятий, который предшествует тренировке в прыжках, гораздо полезнее, чем наоборот — сначала выполнять прыжки через планку, а на следующий день упражнения со штангой.

Упражнения со штангой как стимулятор мышечной деятельности могут применяться спортсменами сугубо индивидуально.

Проведя специальные исследования на метателях и прыгунах, И. Ратов и В. Дьячков показали, что применение упражнений со штангой большого веса при выполнении их с высокой интенсивностью и в относительно небольшом количестве вызывает положительное силовое последействие: оказывает общее тонизирующее влияние на нервно-мышечную систему спортсмена.

Зная о таком специфическом воздействии упражнений со штангой на организм спортсмена, мы совместно с В. Дьячковым изучали индивидуальные реакции нервной системы легкоатлетов на различную работу со штангой. Нам удалось установить, что выполнение правильно дизированных упражнений со штангой способствует (через 1—3 дня) улучшению спортивной работоспособности прыгуна. В данном случае силовые упражнения выступают в роли естественного стимулятора мышечной деятельности. Это их свойство методически использует в своей тренерской практике В. Дьячков. Его воспитанники — прыгуны в высоту и с шестом В. Брумель, В. Большов, И. Петренко, И. Гарин и другие — часто за 1—3 дня до соревнований выполняют упражнения со штангой.

Каждый тренер может успешно обращаться к упражнениям со штангой при необходимости стимулировать мышечную деятельность легкоатлетов. Однако при этом надо строго индивидуально для каждого спортсмена определять дозировку упражнений, а также время, необходимое для получения положительного эффекта, т. е. за сколько дней до соревнований целесообразно применять в занятиях штангу. Всегда надо помнить, что универсального «рецепта» для всех быть не может, так как нервно-мышечная система различных спортсменов реагирует на нагрузку не одинаково.

В. ФЕДОРОВ,
кандидат биологических наук,
ст. научный сотрудник ЦНИИФК

БЫВАЕТ И ТАК...

ХИЛЫЙ ДОН БРЭГГ

Американский прыгун Дон Брэгг уже давно решил бросить любительский спорт и перейти в профессионалы. В свое время он заявил журналистам: «Я люблю спорт, но, к сожалению, мне нужно не только прыгать, но и кушать. Именно для того, чтобы прокормить семью, мне приходится переходить в профессионалы». Брэгг собирался стать футболистом и уже подписал контракт с крупной профессиональной футбольной командой.

Однако врачи не разрешили легкоатлету выйти на футбольное поле. Мощный и сильный Брэгг оказался, по их мнению, слишком «слаб здоровьем». «Футбол — это вам не легкая атлетика,— сказали Брэггу.— Вас сломают в первом же матче». Действительно, только за последний год в американском футболе было более двадцати смертных случаев. Свыше сотни спортсменов были покалечены. Что же, Брэггу повезло. А вопрос о том, как прокормить семью для американского легкоатлета все же остается открытым.

НОВЫЙ АНГАЖЕМЕНТ КАУФМАНА

Известный западногерманский легкоатлет Карл Кауфман после XVII Олимпийских игр решил слегка подзаработать на своей спортивной славе. Кауфман попробовал действовать не ногами, а голосом. Он поехал в США, чтобы там выступить в роли певца. Однако концертные гастроли Кауфмана с треском провалились. Тысячи людей хотели увидеть, как он бегает, но никого не волновало, как он поет. С возвращением в Западную Германию деловая «карьера» Кауфмана на этом не закончилась. Недавно он получил новый ангажемент. Крупнейшее ночное кабаре в Нью-Йорке направило легкоатлету письмо с предложением поступить в труппу и выступать вместе с полуголыми «герлс». С подмостков варьете Кауфману предложили демонстрировать «свои прославленные олимпийские ноги». Любопытно, что западногерманский легкоатлет еще не дал никакого ответа. Вероятно, он обдумывает столь «лестное» предложение. Пока же американская бульварная печать пишет: «Конечно, ноги какого-то спортсмена не сравнить с прославленными конечностями Марлин Монро. Но если учесть, что на них смотрели тысячи людей в Риме,— за них тоже можно заплатить несколько десятков долларов».

ТУФЛИ ДЖЕССИ ОУЭНСА

В небольшом американском городке Сан-Диего недавно открылся магазин антикварных спортивных товаров. В числе прочих редкостей здесь продавались беговые туфли известного американского легкоатлета Джесси Оуэнса. Разумеется, эти туфли стоили гораздо дороже, чем обычные. Несмотря на это, желающих купить такой великолепный легкоатлетический сувенир оказалось довольно много. Местная газета сообщила о том, что только за месяц было продано... свыше пятисот пар туфель Джесси Оуэнса. Когда сам легкоатлет узнал об этом, он сказал: «Чтобы использовать такое количество шиповок, мне, вероятно, надо было бы менять туфли каждый день. Но уверяю вас, что у меня не хватило бы денег на это. Я не знаю, что за туфли продают в магазине Сан-Диего, но все мои шиповки хранятся у меня дома в старом чемодане».

СТАЙЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ СУДЕЙ

Бразильская федерация футбола приняла довольно интересное решение. Отныне к судейству футбольных матчей будут допускаться только те рефери, которые... могут пробежать (и притом довольно быстро) десять километров. Футбольные деятели страны так мотивируют этот указ: «Каждый судья обязательно должен быть легкоатлетом. Ведь за время матча ему приходится пробегать гораздо больше, чем даже марафонцам. Если человек не умеет быстро бегать,— ему нечего делать на футбольном поле в качестве судьи».

РЕКОРД БРУМЕЛЯ «ПРЕВЗОЙДЕН»

...Оказывается, «космическим спортом» можно заниматься не только в безбрежных просторах Вселенной.

Капитан шведской авиации Х. Карлссон решил выяснить, какую высоту смогут преодолевать легкоатлеты... на Луне. Для того чтобы осуществить свой замысел, он использовал два резиновых баллона, наполненных водородом. Эти баллоны ровно в шесть раз уменьшили его вес: на Луне, как известно, все предметы весят в шесть раз меньше, чем на Земле. Сам Карлссон весит 72 кг, а с баллонами он приобрел «лунный вес» — 12 кг.

Первую «лунную тренировку» Карлссон провел на стокгольмском стадионе, где заранее было подготовлено все необходимое для прыжков. При этом эксперименте присутствовало несколько шведских ученых, специалисты по легкой атлетике, а также известный шведский спортсмен, один из сильнейших прыгунов Европы Рихард Даль, с которым Карлссон и собирался соревноваться.

Тренировка принесла сенсационные результаты. Пилот застегнул ремни, согнул колени, легко оттолкнулся от земли и взлетел высоко над планкой. А потом прыгал Даль. После нескольких попыток он взял высоту 2,01. Карлссон же «преодолел» высоту вдвое большую.

Разумеется, на следующий день об этом эксперименте подробно сообщила вся шведская печать. «Мы, конечно, вряд ли первыми попадем на Луну,— писали газеты.— Но зато мы можем гордиться тем, что рекорд по лунным прыжкам еще долго будет принадлежать нашему соотечественнику.»

Критика и библиография

«ДОРОГА В СПОРТ»

В библиотечке любителя спорта появилась еще одна книжка. И именно того жанра, который до сих пор представлен беднее всего,— жанра мемуаров, автобиографических воспоминаний *. Подобные книги о выдающихся советских спортсменах пока что редки, и читатели с удовлетворением отметят, что издательство «Советская Россия» выпустило в свет записки Василия Кузнецова.

«Дорога в спорт» читается, в общем, легко и с интересом. В ней есть отлично написанные страницы и среди них прежде всего — описания соревнований чемпионата Европы в Берне и матча СССР — США в Филадельфии. Динамично и захватывающе рассказано о соперничестве советских и американских бегунов на дистанциях 1500 и 10 000 м. Эти лучшие страницы книги надолго остаются в памяти читателя.

К сожалению, таких страниц немного. Очевидно, автор, погнавшись за занимательностью, не уделил достаточного внимания развитию основной темы и то, что требовало трудоемкой творческой работы, заменил большим количеством газетного материала, цитат, выдержек. В результате оказалось: в книге много говорится «обо всем понемногу» и мало о главном — о жизни, тренировке, спортивном пути к вершинам мастерства талантливого советского многоборца Василия Кузнецова.

Книге недостает целенаправленности; она пестрит различными фактами (о Буланчике, Канаки, пловцах, прыгунах и многом другом), которые не связаны единой сюжетной линией. Без всех этих отступлений от основной темы записки В. Кузнецова только выиграли бы.

На литературном поприще Василий Кузнецов выступает впервые. Он действующий легкоатлет-десятиборец и, как принято говорить, находится в расцвете сил. Не удивительно, что на свои воспоминания и их обработку он не мог затратить много времени. Спортсмену помог молодой журналист, легкоатлет первого разряда Даль Орлов, осуществивший литературную запись книги. (Кстати, на титульных листах части тиража фамилия Д. Орлова по непонятным причинам отсутствует).

Трудности создания автобиографических записок, безусловно, велики. Отразились они и на качестве рецензируемой книги. Несмотря на авторское содружество замечательного спортсмена и профессионального журналиста, их рассказу о дороге в спорт не хватает убедительности, правдивости, эмоциональности. Вместо глубокого анализа событий, во многих местах — лишь скороговорка и цифры, цифры, цифры... Заявление В. Кузнецова в конце книги, что цель ее написания — передача накопленного опыта преемникам, по существу, осталось декларацией. Опыт мастера даже не систематизирован, о нем говорится эпизодически и в самой общей форме.

Судя по книге, Д. Орлов не просто «механически» зафиксировал на бумаге рассказ В. Кузнецова, но дополнил его существенным материалом, описал свои чувства и переживания. Это было бы хорошо, если бы «свое» Д. Орлова соответствовало намерениям автора книги, выражало их. Но в книге есть места, где «эмоции» журналиста вступают в противоречие с деталями подлинной биографии спортсмена.

В. Кузнецов, как известно, учился в Московском областном педагогическом институте имени Н. К. Крупской. А у Д. Орлова он спешит по утрам в... институт физкультуры, посещает там учебные занятия по фехтованию и тяжелой атлетике (что в педагогических институтах не изучается). Учебе же В. Кузнецова в пединституте посвящено буквально две-три строчки. А ведь там прошли лучшие годы жизни молодого человека — целых пять лет.

Если верить Д. Орлову, институт — пройденный этап в жизни знаменитого десятиборца, и, окончив его два года назад, он уже не только не помнит товарищей по комнате в общежитии, но даже, нисколько не смущаясь, заявляет об этом во всеуслышание. Тщетно искать в книге фразы о влиянии института на формирование характера будущего педагога, о товарищах, вместе с которыми он не раз защищал спортивную честь института. Характерно также, что некоторые подробности о жизни В. Кузнецова вне спорта касаются только его детства и юности. А что же, в зрелые годы этот человек живет абсолютно в спорте и единственно спортом?..

Совсем в неудобном положении оказывается автор, когда Д. Орлов от его имени утверждает, что Г. Турова и «железные» братья Знаменские были победителями Спартакиады 1928 г. Такое невежество непростительно даже журналисту. Тем более, что он все время пытается показать В. Кузнецова «шибко» эрудированным: к месту и не к месту сыплет цитатами из Наполеона, Льва Толстого, Станиславского; сравнивает спорт с музыкой, шахматами, искусством. «Подготовить спортсмена к соревнованиям так же сложно, как настроить музыкальный инструмент...» — вот одно из четырех «музыкальных» сравнений «автора». Не менее глубокомысленны и его рассуждения о сходстве художника и спортсмена.

В то же время душевный мир и образ мыслей В. Кузнецова в книге не раскрыты и выглядят поэтому чрезвычайно примитивными. Например, побывав в Швейцарии, В. Кузнецов мечтает рассказать на родине о том, что «в Швейцарии делают хорошие часы, а снег на Альпах блестит на солнце» (?!) Обеднены также образы тренеров десятиборца — Ф. И. Шуляцкого и В. В. Волкова, которые на самом деле люди опытные, знающие и никогда не позволят себе давать советы спортсмену в той форме, как это преподносится в книге.

Наконец, о личной теме и лирике, без которых едва ли существуют художественные произведения. В книге делается робкая попытка не обойти стороной вопросов любви, однако строки, посвященные этому высокому человеческому чувству, явно не удались. Также не удачны и описания природы, полные восторгов автора богатством красок весной или обилием зелени за городом, где он тренируется. На поверку оказывается, что ранней весной, о которой идет речь, деревья стоят еще голые, цветов нет и бабочки порхают лишь над вялой прошлогодней травой.

В заключение остается только предположить, что автор записок «Дорога в спорт» слишком спешил издать книгу и потому не выносил материала, преждевременно взялся за перо. Даже о крупнейших соревнованиях и мировых рекордах В. Кузнецова в книге рассказано буднично, сухо, в двух-трех словах.

А. МАКАРОВ,
кандидат педагогических наук, мастер спорта

* Вас. Кузнецов. Дорога в спорт. Издательство «Советская Россия». Москва, 1960.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

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

Художественный редактор В. Ф. Ильина

Сдано в производство 4/VIII 1961 г. А07848. Зак. 416. Подписано к печати 9/IX 1961 г. Формат бумаги 60×92
2 бум. листа, 4 печ. л. 0,5 п. л. обложка Тираж 28000 экз. Цена 30 коп.

Гос. издательство «Физкультура и спорт». Адрес редакции: Москва, К-104, Малая Бронная, д. 4. Телефоны Б 3-04-57, Б 8-96-72

Типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза, Москва, Гарднеровский пер., 1а.

72

1 ОКТЯБРЯ 1961 г.

ПОВСЕМЕСТНО НАЧИНАЕТСЯ

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НА 1962 год

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА

на год – 3 руб. 60 коп.
на полгода – 1 руб. 80 коп.
на квартал – 90 коп.

В 1962 г. В ЖУРНАЛЕ

будут помещаться материалы, рассчитанные на спортсменов, тренеров, преподавателей физического воспитания, инструкторов-общественников коллективов физической культуры, любителей статистики легкой атлетики, судей по спорту.

Подписка без ограничений принимается всеми конторами и отделениями связи, а также общественными распространителями печати.

Розничная продажа журнала в киосках «Союзпечати» сокращена. Лишь своевременная подписка на длительный срок обеспечит Вам в 1962 г. регулярное получение «Легкой атлетики».