

272 номера

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5

МАЙ

1964

ГОД ХVІІІ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР





# ГОРДОЕ

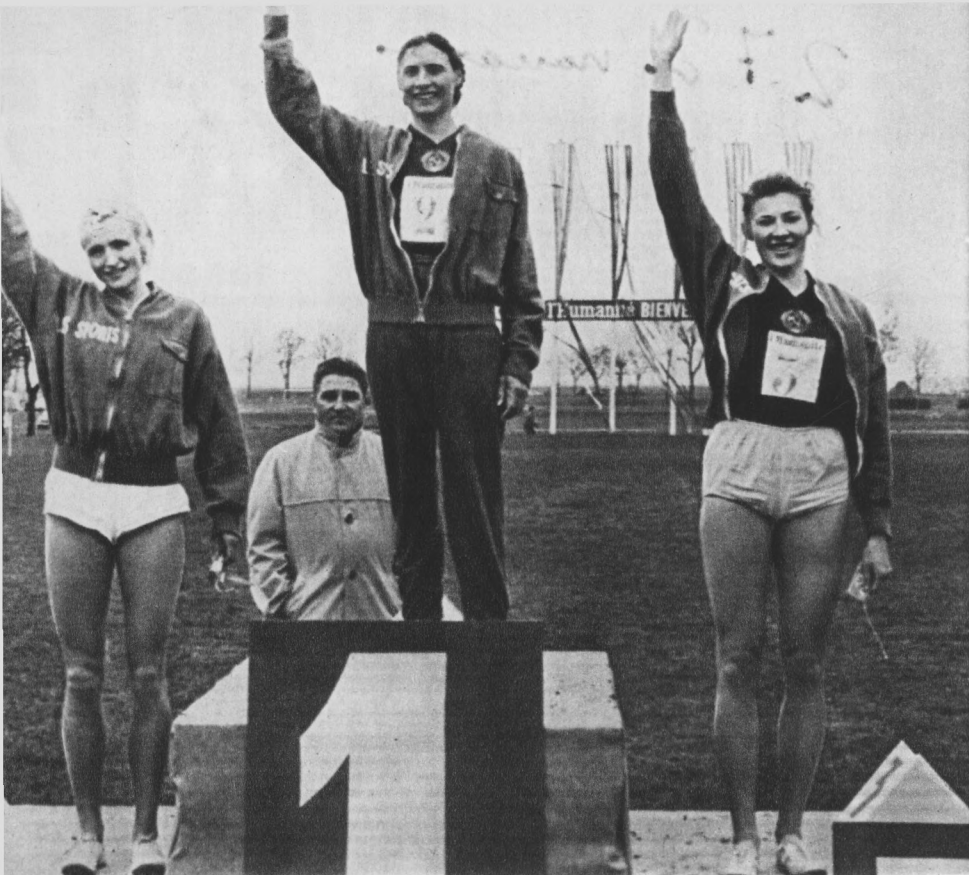
**Ф**ОРМИРОВАНИЕ человека, в котором органически сочетаются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство, составляет вершину, высшее воплощение преобразующей деятельности Коммунистической партии. В процессе воспитания нового человека, строителя коммунизма, активно участвует и большой отряд тренеров, для которых главным моментом, определяющим направление их деятельности, является воспитание спортсменов в духе высокой коммунистической идейности и беспредельной преданности партии и народу.

Работа тренера сложная и многообразная. Педагогика и психология, анатомия и физиология, биомеханика и биохимия, врачебный контроль и спортивный массаж, рациональный режим питания и отдыха спортсмена, нервно-мышечная топография — вот краткий и далеко не полный перечень наук, тем и вопросов, которые постоянно должны быть на вооружении каждого тренера. К этому нужно добавить «чисто» тренерские вопросы методики тренировки, обучения технике, определения рационального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, планирования, учета и еще многих других вопросов.

Середина XX века ознаменовалась бурным ростом спортивных результатов во всем мире. Давно уже разрушены иллюзии относительно предела человеческих возможностей в спорте. Даже самые «смелые» теоретики, такие, как Гамильтон, претерпели крушение. Американский физиолог Йокль опубликовал предолимпийскую таблицу прогнозов, где приводятся очень высокие результаты, которые, по его мнению, будут показаны на Олимпийских играх в Токио. Заранее можно сказать, что и эти результаты не предел. К XIX играм специалистам придется составлять новую таблицу прогнозов.

Опровержение самых смелых прогнозов — яркое свидетельство неутомимости тренерских поисков и исследований. Это подтверждение мысли о том, что тренер сегодня не просто специалист в одном или нескольких видах легкой атлетики. Он прежде всего исследователь, ученый, педагог и в то же время человек, продолжающий сидеть за партией и учиться, независимо от своего образовательного уровня.

Настойчивое повышение своих знаний в сочетании с творческими поисками отличает настоящего тренера нашего времени. Евг. Буланчик (Киев), В. Лонский (Бердичев), А. Комаров и И. Смирнов (Львов), Д. Глейberman (Минск), Е. Тихомиров и В. Боков (Ярославль), В. Попов (Курск), В. Петрашень (Свердловск), Н. Пудов (Московская обл.), Ю. Гусев (Новосибирск), Е. Гагуа (Тбилиси) и многие другие учатся сами и добиваются больших успехов в подготовке легкоатлетических резервов. Их воспитанников отличает не только мастерство, но и высокие моральные качества.



# L'Humanité

ORGANE CENTRAL DU PARTI COMMUNISTE FRANÇAIS

Семь раз выходила замечательная советская спортсменка Людмила Гуревич на старт традиционного кросса газеты «Юманите» и, наконец, на восьмой раз добилась долгожданной победы. Вместе с ней на пьедестал почета поднялись наши легкоатлетки Вера Муханова, занявшая второе место, и Фелиция Кароблене.

У мужчин успех сопутствовал венгерскому стайеру Лайошу Мечару. Ровно на 1 сек. отстал от победителя молодой эстонский бегун Март Вильт. На третьем месте — поляк Ежи Хромик. Наши спортсмены одержали полную победу в командном зачете. Женщины завоевали приз имени Даниэль Казанова. Выиграны также приз имени братьев Знаменских для мужских команд и Кубок в общекомандном зачете для мужчин и женщин.

Об опыте работы заслуженного тренера УССР В. А. Лонско-го вы узнаете из статьи

Владимира Теннова — «Дело, которому он служит» (стр. 2)

Советует Витольд Креер:

«На пути к большому спорту» (стр. 7)

На всесоюзных состязаниях легкоатлетов 1964 г. (стр. 12—15)

Читатели продолжают разговор о несовершенстве Единой всесоюзной спортивной классификации — «Чтобы не возникли сомнения» (стр. 18)

Легкоатлеты Франции готовятся к Олимпиаде. Рассказывает Робер Парьянте — «Французские «чудеса» (стр. 29)

и другие материалы

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ ССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Год издания десятый

№ 5 (108)

МАЙ

1964

Читайте в номере:



# ЭТО ЗВАНИЕ - ТРЕНЕР

Но речь идет не просто о необходимости учебы тренеров — это понятно всем. Речь идет о постоянном, систематическом пополнении общих и специальных знаний. Осуществить это не легко, но необходимо. Быстрые темпы роста результатов спортсменов являются прямым следствием развития методической мысли, бурного развития смежных наук. Все это требует пристального внимания со стороны каждого тренера. Вот один из многочисленных примеров. Казалось бы, так ли уж отличается друг от друга тренировка в переменном беге на активных отрезках 200 м, если в одном случае атлет пробегает эти 200 м каждый раз со скоростью 32 секунды, а в другой раз за 28 секунд и быстрее. Оказывается, что с точки зрения воздействия на организм спортсмена — это два разных средства тренировок.

Бег со скоростью 32 секунды обычно не доводит частоту пульса выше 180 ударов в минуту. В этих условиях во время паузы, обычно проводимой в виде тихого бега, создаются условия для увеличения ударного объема сердца (в течение первых 30 сек. паузы). Физиологи доказали, что при такой интенсивности переменного бега основным объектом тренировки становится сердце бегуна, а главное значение приобретает пауза — отрезки пассивного бега. Возникает тренирующее воздействие паузы в переменном беге, имеющее наибольшее значение в приспособлении системы кровообращения к достижениям на выносливость. Таким образом, активная пробежка есть лишь предварительное условие действия паузы. Вот почему сейчас лучшие тренеры планируют не только длину и темп пробежек, но и не менее тщательно — величину и характер пауз.

Ну, а если темп пробежек 28 сек. и быстрее? В этом случае пульс к началу паузы поднимается выше 200 ударов, а сердце реагирует на нагрузку не повышением «ударного объема», а значительным увеличением числа сокращений. В мышцах поступает значительно меньше кислорода и других веществ. Происходит приспособление обмена в мышцах к условиям бега с заданной скоростью. Два средства тренировки, как будто бы очень схожие, при ближайшем рассмотрении оказываются двумя разными средствами.

Этот пример показывает, что чем шире специальные и общие знания тренера, тем обширнее может быть диапазон применяемых им средств, тем более умело он их комбинирует и разнообразит. Высокая общая культура тренера является основой для творческого начала его педагогической деятельности, вырабатывает с годами свой тренерский почерк. И наоборот, где нет славы из постоянной учебы и творчества или отсутствует один из компонентов этого сплава — там нет и творческих достижений.

Тренерский труд, работа над собой требуют много времени, а мы подчас расточительно тратим его. Следует це-

нить время, устранять все, что ведет к его непроизводительному использованию. Ленинские слова о практичности и деловитости, как главном лозунге дня, звучат и сегодня с еще большей силой. Именно практичности и деловитости зачастую и не хватает тренерским кадрам. Достаточно обратиться к практике работы тренеров многих детских и молодежных спортивных школ, где бессистемный, а кое-где и круглогодичный набор новых учащихся мешает плановой, многолетней работе по воспитанию легкоатлетических резервов. О какой деловитости тренеров можно говорить, когда подготовительные группы составляют во многих спортивных школах чуть ли не 50% от общего числа занимающихся.

Ценить время — это значит работать напряженно, внимательно следить за уровнем и темпами развития спортивных результатов, ясно видеть перспективу, повышать уровень организаторской деятельности. Именно этим отличается работа тренеров и тренерских советов Казахской и Литовской союзных республик. Сегодня 27 рекордов Казахстана находятся на уровне рекордов СССР 1950 г., а Литва, славившаяся хорошими метателями, становится республикой отличных бегунов. Опытными, инициативными организаторами зарекомендовали себя главные тренеры по легкой атлетике в этих республиках Ю. Жиров и А. Карпавичус. Их пример — живое подтверждение мысли о том, что тренер обязан быть организатором, знающим и любящим организационную работу. Нельзя отрывать методику от подбора способных людей, от участия в организации всего учебного процесса. Не случайно за последнее время увеличилось число спортсменов, которые только один раз сумели показать результат на уровне норматива мастера спорта. Вывод здесь может быть только один: учителя этих легкоатлетов работали без перспектив. Ими руководило только одно желание — как можно быстрее подготовить очередного мастера спорта. Они не понимают, или не хотят понять, что нам нужны мастера спорта, умеющие выступать на высоком уровне на соревнованиях любого масштаба.

Работать с перспективой — значит думать о будущем своих учеников, уметь предвидеть развитие их спортивной биографии, воспитывать у них чувство неудовлетворенности своими достижениями. Это чувство неудовлетворенности отличает олимпийских чемпионов Нину Пономареву, Виктора Цыбуленко, Веру Крепкину и молодых членов сборной команды Валерия Скворцова, Людмилу Фадееву, Ромульда Клима и многих других. Тренеры Лонский, Иванов, Митропольский сумели воспитать у своих учеников «беспокойный» характер, мешающий им благодушно взирать на собственные достижения. Они, как и их учителя, настойчиво ищут и находят новые пути, новые резервы, которые ведут к олимпийским вершинам.

Сегодня идет большой разговор о трудовом паспорте для каждого совет-

ского человека, документе, который дает ясное представление о трудовой биографии, о пройденном трудовом пути. Этот паспорт необходим и каждому тренеру. Прав заслуженный тренер СССР В. А. Алексеев, который на страницах газеты «Советский спорт» резко выступил против уравниловки, существующей в оценке труда тренера, за дифференциацию тренерских кадров главным образом по качеству их труда.

Тренера должно отличать не только его отношение к труду, но и моральный облик, общая культура, идейность. Разве может зажечь любовь к легкой атлетике воспитатель, который по уровню развития стоит ниже своих учеников, грубый в обращении, неряшливый в одежде, нечистоплотный в личной жизни? Конечно, нет. Быть примером для молодежи — святой долг каждого тренера и педагога.

Как известно, Федерация легкой атлетики СССР предприняла ряд мер по повышению специальных знаний тренерского состава. Одной из таких мер была проверка знаний и качества практической деятельности тренеров. Проверка эта полностью оправдала себя. Федерацией принято решение о проведении такого рода проверок один раз в 4 года.

Проверка знаний прежде всего одна из эффективных форм учебы, но не единственная. Ведь в конечном счете главное — это самостоятельная учеба каждого тренера, стремление к овладению новыми знаниями. В организации самостоятельной учебы большую помощь могут и должны оказать кафедры легкой атлетики институтов физкультуры, спортивные союзы, федерации и секции. Консультации, кратковременные семинары, обсуждение методических статей, помещаемых в спортивных журналах, периодические лекции, самый широкий обмен опытом работы специалистов в различных видах легкой атлетики и многие другие формы работы — все должно быть использовано для повышения уровня знаний тренеров.

Наступают решающие дни в подготовке советских легкоатлетов к XVIII Олимпийским играм. В этой подготовке принимают участие все без исключения тренеры нашей страны. Ведь олимпийский год не только для олимпийцев. Богатейший опыт подготовки и участия советских легкоатлетов в Токийской олимпиаде будет обобщен и обнародован на всесоюзной конференции тренеров, которая состоится в конце 1964 г. Это будет не только итоговый материал, он явится и программой действий на следующее четырехлетие. Мы располагаем проверенным опытом и непрерывно совершенствуемой современной методикой тренировки. Мы научились правильно планировать подготовку спортсменов. В нашем распоряжении богатейший материал научных исследований, накопившийся за последние годы. Все это должно быть в полной мере использовано всеми тренерами в своей практической деятельности.

Азарий ГЕРЧИКОВ



# ДЕЛО, КОТОРОМУ ОН СЛУЖИТ

С украинским тренером Виктором Алексеевичем Лонским я познакомился летом прошлого года на Всесоюзной спартакиаде школьников в Волгограде, где его ученики Валерий Скворцов и Игорь Матвеев поднялись на верхние ступеньки пьедестала почета, впервые в истории школьных спартакиад преодолели мастерский рубеж в прыжках в высоту.

Лонский сидел на трибуне недалеко от сектора для прыжков и что-то записывал в блокнот. Времени у нас было мало, и мы обменялись лишь несколькими фразами. Но уже тогда из этого короткого разговора я вынес впечатление, что Виктор Алексеевич очень скромный и преданный своему делу человек и что в Бердичеве, где он работает в детской спортивной школе, далеко не идеальные условия для развития легкой атлетики. Об этом я вспомнил, когда направлялся на Украину, где должен был более подробно познакомиться с работой Лонского...



Заслуженный тренер Украинской ССР В. А. Лонский

## Украинская сенсация

Все началось с того, что юные прыгуны в высоту из небольшого украинского города Бердичева неожиданно стали побеждать на областных и республиканских соревнованиях. Все они были учениками Виктора Алексеевича Лонского.

Сначала к этому никто не отнесся серьезно. «Тут что-то не так, — говорили тренеры. — Ну что можно сделать в Бердичеве, где нет никаких условий для развития легкой атлетики? Просто этому Лонскому повезло, нашлось несколько талантливых юношей».

Но прошел год, второй, а ученики молодого тренера продолжали удивлять любителей легкой атлетики. Его воспитанник Игорь Матвеев в 16 лет преодолел планку на высоте 2,03, а в 1961 г. стал победителем VII Всесоюзной спартакиады школьников. В 1962 г. еще двое учеников Лонского выполнили нормативы мастера спорта. В 1963 г. В. Скворцов и И. Матвеев добились результатов 2,09 и 2,05 и стали победителями VIII школьной спартакиады. В этом же году «послужной список» Лонского пополнился еще двумя мастерами спорта, а 7 юных прыгунов выполнили нормативы первого разряда.

И хотя некоторые специалисты при упоминании фамилии Лонского продолжали неопределенно пожимать плечами и цедить сквозь зубы: «Цирк... Трюкачество», тренера из Бердичева уже нельзя было не принимать всерьез. Ему присвоили звание заслуженного тренера Украины. К нему стали обращаться за помощью, советом, а из Молдавии в Бердичев приехали представители спортивных организаций, чтобы познакомиться с опытом подготовки прыгунов в высоту...

Соревнования спортивного общества «Авангард», в которых участвовали прыгуны из Бердичева, проходили в манеже Киевского военного округа. Условия для прыжков были трудными: для разбега не хватало места, грунт на площадке для толчка оказался недостаточно плотным. Когда судья вызвал участников прыжков, кто-то из киевских тренеров, стоящих неподалеку от меня, громко сказал: «Ну, сейчас начнется представление!»

И «представление» началось. Ученики Лонского один за другим уверенно разбегались и, как по мановению волшебной палочки, взлетали над планкой. Здесь не выступали лучшие прыгуны В. Скворцов, И. Матвеев и В. Матусевич. Но все же это было замечательное зрелище. Самое главное, что не было «плохих» и «хороших». Все прыгали хорошо, всех отличала высокая техника и уверенность выполнения. До мельчайших деталей были отработаны ритм разбега, толчок, направленный точно вверх (ни у кого, несмотря на мягкий грунт, во время толчка не «поехала» нога), и переход планки.

Вот готовится к прыжку невысокий темноголовый мальчик К. Ахметов, которому недавно исполнилось 14 лет. Он занимается легкой атлетикой только год, но уже преодолел высоту 1,75. Вот прыгают стройные, хорошо сложенные юноши

А. Мороз и В. Волков. Первому из них 16, второму — 17 лет. Их лучшие результаты 1,95. Теперь разбег начинается восемнадцатилетний Ю. Лебедев, высокий юноша с добродушным лицом. В январе этого года он впервые выполнил норматив мастера спорта.

Некоторым сегодня не везет. Ахметов не справился с высотой 1,75. Он никак не может успокоиться, у него слезы на глазах, и его заботливо утешают товарищи. А планка поднимается все выше. Я вижу, как ребята из Бердичева прыгают на 1,85, 1,90, 1,95, и все сомнения, которые были у меня до сих пор, рассеиваются. Нет! Это не случайная удача, не особый отбор, а большой труд, пожалуй, даже своя «школа» подготовленных прыгунов в высоту, заслуживающая самого пристального внимания.

## „Все очень просто“

И ни слова о том, что в группе занимается около сорока подростков и юношей, что приходится работать по своему роду скользящему графику с утра и до позднего вечера.

Нелегко раскрыть «секреты» тренера, который не отличается словоохотливостью и считает, что он сделал еще очень мало и о нем вообще не следовало бы писать. Именно таким оказался Виктор Алексеевич Лонский. «Как работаю? — переспрашивал он меня. — Все очень просто, тренирую, учу прыгать. Занимаемся со штангой, бегаем. Вот, собственно, и все...»

С трудом мне удается выяснить, какие упражнения применяет Лонский, какими средствами пользуется для развития прыгучести и как относится к методическому опыту других тренеров. Оказалось, что он широко применяет современные средства подготовки прыгунов. В зимнее время у старших ребят по крайней мере две тренировки в неделю посвящаются акробатике и штанге. Юноши выполняют движения классического троеборья, приседания, прыжки со штангой, занимаются на гимнастических снарядах.

Очень популярен баскетбол. Легкоатлеты, пожалуй — лучшие игроки в городе, и нередко выступают на областных соревнованиях по баскетболу. В Бердичеве, собственно, нет стадиона. Есть три футбольных поля, но нет ни одной гравековой дорожки. Несмотря на это, все учатся бегать, метать легкоатлетические снаряды. Круглый год продолжается прыжковая подготовка. В небольшом зале (7×13 м), где занимается группа, нет ямы с песком. Спортсмены прыгают, отталкиваясь от деревянного пола и приземляясь на гимнастические маты. Даже зимой не менее двух занятий в неделю посвящается прыжкам. Тщательно разучивается перекидной способ перехода планки. Малыши, подражая старшим, шаг за шагом осваивают этот рациональный стиль. Лонский не боится больших высот, и обычно его ученики даже зимой прыгают «до отказа». Одной из главных задач он считает освоение больших скоростей в разбеге, переход от быстрого, энергичного разбега к толчку, чему отводится немало времени, так же как и разнообразным прыжковым упражнениям.

Это первое ознакомление с работой Лонского позволило мне ответить на вопрос, который, естественно, возник у меня: а не во вред ли детям идет узкая специальная подготовка в прыжках в высоту? Нет ли тут нарушения принципа разносторонней многоборной подготовки? Оказалось, что нет! Воспитанники Лонского хорошо подготовлены физически. Так, мастер спорта по прыжкам Г. Ефремов пробегает 100 м за 10,8. Учащийся школы № 2 В. Волков в 1962 г. стал победителем республиканских соревнований по пионерскому четырехборью, показав рекордные результаты. В высоту он прыгнул на 1,78 и в длину 6,12, пробежал 60 м за 7,5 и бросил мяч на 65 м.

Но где же «секрет»? Ведь многие тренеры делают почти то же, что и Лонский, а тем не менее им не удается воспитывать не только мастеров спорта, но и перворазрядников. Где то главное, что дает преимущество Лонскому перед другими, порой даже более опытными тренерами?



## Путь „чудака“

Виктор Алексеевич Лонский пришел к спорту не прямыми и не легкими путями. Сын бердичевского мастера-умельца, в первое время он считал своим призванием технику и, окончив машиностроительный техникум, поступил на завод. Но оказалось, что выбор профессии был сделан неправильно. Юношу больше привлекал спорт. Несмотря на протесты родителей, в 1951 г. он поступает в Киевский институт физкультуры и специализируется в прыжках в высоту, которые становятся его любимым видом спорта.

Вернувшись после окончания института в Бердичев, Лонский начинает работать преподавателем физического воспитания в ремесленном училище, но дело у него не ладится, и он оставляет училище.

Лонский устраивается лаборантом в педагогический институт. Но мысль о спорте, о большой и настоящей работе, которой он мог бы посвятить свою жизнь, не оставляет его. А почему бы ему не попробовать воспитать в Бердичеве группу настоящих высококвалифицированных прыгунов?

Он обдумывает, как и с чего начнет, как будет учить перекидному способу прыжка? Отлично зная механику, вечерами он вычерчивает траекторию прыжка, кривые скорости разбега, вчитывается в статьи одного из лучших тренеров страны В. Дьячкова. Теперь ему нужно проверить все свои расчеты. И в свободное от работы время он начинает тренировать одного из знакомых юношей В. Романюка. Нельзя сказать, чтобы его первый ученик обладал какими-то особенными физическими данными. Но вскоре юноша устанавливает рекорд области — 1,85, позднее ему покоряется высота 2,00.

В Бердичеве мало специалистов по спорту, и Лонскому предлагают вести группу в ДСШ. Он просит поручить ему прыгунов, но с прыгунами работает другой, более опытный тренер. Хорошо... Пусть это будут бегуны... Но через несколько месяцев на первом же соревновании бегуны Лонского «перепрыгивают» прыгунов. После этого никто уже не мешает ему заниматься прыжками.

«Чудак! Фанатик!» — так говорят о нем в городе, так отзываются о нем на Украине. Да, возможно Лонский и фанатик, но именно в этом — одна из главных причин его успеха. Это фанатизм человека, отдавшего свою жизнь любимому делу, чего порой так не хватает многим нашим тренерам.

Лонский работает без выходных дней. Прежде всего надо, чтобы дети полюбили легкую атлетику. В книгах, газетах и журналах он находит очерки и рассказы о легкой атлетике и читает их своим ученикам. Он старается, чтобы ребята поняли, как важно стать сильным, здоровым, какая увлекательная задача научиться преодолевать двухметровую высоту.

Ему недостаточно видеть своих учеников только на тренировках, он идет с ними в кино, знакомится с родителями, с педагогами. Когда оказывается, что у местных организаций нет средств на премирование победителей «дня прыгуна», Лонский покупает призы на свои деньги. Тратит зарплату на приобретение туфель с шипами для своих учеников... Он хорошо знает, как живут и учатся его воспитанники. Разве могут быть двойки у спортсмена, собирающегося штурмовать мастерский рубеж. Он беспощаден к двоечникам. «Иди домой!» И тут не помогут никакие уговоры. И при всем этом Лонский очень любит детей.

## Три секрета Лонского

Вот один секрет. Фанатизм, преданность своему делу. А теперь второй. Объем тренировочных занятий. «Сколько раз в неделю занимают ваши ученики?» — спросил я. — «До десяти раз в неделю...(!)» Вначале я был в недоумении. А как же школа, учеба, нормы нагрузки.

Попробуем проследить ход рассуждений Лонского. В отличие от взрослых дети весь день проводят в движении. Им не свойственны двух- и трехчасовые напряженные тренировки, но

зато они могут помногу раз в день заниматься разнообразными физическими упражнениями. Так почему же не попробовать вмешаться в их жизнь и до, и после школы. Лонский встает в 6 часов утра и до уроков проводит с детьми физическую зарядку на берегу реки. Он ежедневно дежурит в зале, и дети приходят к нему почти каждый день. Сегодня они играют в баскетбол, завтра занимаются акробатикой, а послезавтра прыгают в высоту.

Лонский следит за тем, как его воспитанники ходят по улице. Сегодня этот мальчик обошел лужу, завтра он уже перепрыгнет ее. Надо пользоваться каждым случаем для того, чтобы сделать прыжок. Почему нельзя перепрыгнуть через пенек, вскочить на стул?

Товарищи сперва подтрунивают над «попрыгунчиками», а потом проникаются уважением к ним. Дети любят все неожиданное, не совсем понятное, но преследующее какую-то большую цель. Прыжки в высоту становятся в школах города любимым видом спорта. Так легкая атлетика и прыжки входят в жизнь, быт ребят. Так становятся возможными не 3—4, а 6—7, наконец, 10 «тренировок» в неделю. И без всякого ущерба для учебы. Воспитанники Лонского успешно кончают школу, поступают в высшие учебные заведения. В киевских вузах учатся Скворцов и Матусевич, во Львове — Матвеев.

И, наконец, третий «секрет». Для Лонского тренерская работа не ремесло, а творчество, непрерывные поиски нового. У него есть план на год, на месяц, но (да простят его инспектирующие) он не боится изменить намеченный план занятий. Он знает цель и направление сегодняшней тренировки, но средства для осуществления поставленной задачи ищет непрерывно.

Он стремится, чтобы одно занятие не было похожим на другое. Мысль его постоянно работает, отбирая, комбинируя, сопоставляя. В первое время многие задачи решались с помощью акробатики. Ребята отлично делали сальто, «фляки». Теперь штанга несколько потеснила акробатику. А разве можно обойтись без отягощений? И все берутся за изготовление утяжеленных поясов, браслетов. Недавно были придуманы специальные лямки, которые надевает бегун, волоча за собой по земле сравнительно тяжелый груз.

Ну, а как находит Лонский талантливых прыгунов? По его мнению, прыгать могут все или почти все. Вопрос лишь в труде, рациональной тренировке. И совсем не нужно, как думают некоторые тренеры, пересматривать десятки тысяч юношей, чтобы найти одного талантливого прыгуна или бегуна. Большинство воспитанников Лонского — ученики средней школы № 2. Здесь учились и Скворцов, и Матвеев, и Романюк, и многие другие. Сейчас эту школу заканчивает В. Волков, о котором мы уже рассказали. В общественном порядке он тренирует группу своих товарищей-школьников, и Лонский надеется, что в школе вырастет еще несколько мастеров спорта.

Победителей (а Лонский, несомненно, принадлежит к их числу) не судят, но в заключение мы хотим сказать, что в работе украинского тренера, конечно, не все бесспорно. Сомнительно, стоит ли всех, кто попадает в его группу, делать прыгунами. Очевидно некоторые из его учеников вполне раскрыли бы свои возможности в других видах легкой атлетики. Хотелось бы видеть в творческих поисках Лонского больше порядка, системы.

Все это так. Но главное в другом. В том, что у Лонского есть чему поучиться. Пусть тренеры и спортсмены учатся у него преданности своему любимому делу, творческой инициативе, редкому трудолюбию, последовательности и целеустремленности, то есть тем качествам, без которых нельзя совершить ни одного по-настоящему большого и хорошего дела.

Владимир ТЕННОВ,  
(Наш спец. корр.)

Киев-Бердичев

## Повсеместно открыта дополнительная подписка на журнал „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

Оформить подписку на наш журнал можно на любой срок (от одного до шести месяцев). Однако регулярное получение журнала обеспечит лишь подписка на длительное время, до конца года.

Товарищи читатели! Если ваша подписка на «Легкую атлетику» заканчивается в июне, не забудьте своевременно (до конца мая) возобновить ее на второе полугодие. Подписная цена: на полгода — 1 руб. 80 коп., на квартал — 90 коп.



## ОНИ ИЗ 11-й ШКОЛЫ

Валентин ЩЕРБАКОВ,  
заместитель председателя  
городской секции легкой атлетики

**3** АИНТЕРЕСОВАТЬ детей легкой атлетикой легче всего в общеобразовательной школе. Здесь уже с первого класса ребята начинают соревноваться в различных эстафетах и прыжках. А какая радость и волнение охватывают школьников на состязаниях между подгруппами одного и того же класса или между классами!

В школе, где любят легкую атлетику и почти все учащиеся занимаются спортом, нетрудно подобрать команду и для участия в матчевой встрече с другой школой, в городских пионерских играх или республиканской спартакиаде. Ведь среди всей массы учащихся всегда можно найти несколько наиболее способных. Конечно, тут многое зависит от любви к делу и умения преподавателя. Расскажу об одной из школ нашего города, где легкая атлетика является спортом № 1.

В Тирасполе шесть восьмилетних и десять средних школ. Но только две из них — десятая и одиннадцатая — выставляют на городские соревнования полные команды по легкой атлетике. Из года в год основная борьба ведется именно между этими двумя коллективами. Перед каждым соревнованием в городе обычно так и говорят: «Опять выигрывает десятая или одиннадцатая!» Почти вся сборная команда города состоит из учащихся этих школ.

Как же одиннадцатая школа добилась того, что стала ведущей в городе по легкой атлетике? Почему ученики здесь любят этот вид спорта, а многие из них занимаются в ДСШ? Ведь тренеры ДСШ пытались набирать воспитанников и в других школах. Интерес к «тяжелому» для ребят виду спорта — легкой атлетике — прививает им школьный преподаватель физического воспитания Владимир Сергеевич Хвоинский. Он пользуется уважением всего преподавательского коллектива, а в школьных мероприятиях его всегда поддерживает директор школы Дмитрий Петрович Каоякин.

Являясь отличным организатором, Владимир Сергеевич умеет заинтересовать спортом всех ребят — и мальчиков, и девочек. Поэтому школьные соревнования всегда бывают массовыми и проходят очень увлекательно. Тут он и прикидывает, кого направлять в ДСШ, а кого — в школьную секцию. В его блокноте всегда можно найти различные варианты школьных команд по всем видам спорта.

Много сил отдает В. С. Хвоинский детям. Нередко ему приходится поступиться и своим свободным временем. В прошлом году, например, он провел родительские собрания по всем классам, собрал деньги и сам ездил в Черновцы и Кишинев, где достал для всех учащихся тапочки, трусы, майки и футболки. О пользе же спортивной формы нет необходимости много говорить. Достаточно сказать, что, имея форму, все учащиеся являются на занятия.

Семиклассница  
Лариса Башкирова  
победила в беге на 60 м



Копье ученика 9-го класса «А» Валентина Авшениюка пролетело на празднике 42 м 57 см

Несмотря на то, что школа не имеет хорошей спортивной площадки, все ребята одиннадцатой школы — заядлые спортсмены. Заниматься приходится на городском стадионе или на песчаном пляже, где можно бегать, прыгать, метать снаряды.

Из числа спортсменов, которыми гордится школа, назову одиннадцатиклассника Владимира Ольнева, который в 1963 г. на Спартакиаде школьников в Волгограде прыгнул в высоту 1,85. Сейчас он усиленно тренируется и мечтает выполнить норму первого разряда. Не меньше радуют школу и отличные результаты Татьяны Лизуновой в беге на 100, 200 и 400 м, Валерия Литвякова на 100 м и в прыжках в длину, Володи Трегубова — на 400 м. На смену старшим растут Таня Андреева, Лариса Башкирова, Светлана Накул, Аня Фишман, Светлана Антошина, Валентин Авшениук, Саша Кузнецов, Петр Банников и многие другие.

В школе существует железное правило — хочешь попасть в сборную — успевай по всем предметам. Мне вспоминается такой случай. Семиклассник Саша Кузнецов был отличным спортсменом: прыгал в высоту на 1,75, неплохо бегал и прыгал в длину. Однако из-за неуспеваемости он не был допущен к пионерским играм школы и города 1962 г. Саша очень переживал не столько за себя, сколько за свою пионерскую дружину и решил было даже бросить школу. Немало беседовал с ним Владимир Сергеевич, пока мальчик не взялся «за ум». Уже в следующем году Саша Кузнецов завоевал право защищать честь школы на городских соревнованиях.

В 1963 г. школе исполнилось 10 лет. В спортивной программе праздника почетное место отводилось «королеве» спорта — было намечено провести юбилейное первенство школы по легкой атлетике. Приказ о празднике был издан в начале учебного года как для учителей, так и для учащихся, а положение о первенстве разработано для каждого класса. В течение полтора месяца шли отборочные внутриклассные соревнования под девизом: «Встретим праздник без единой двойки!»

И вот 12 октября все учащиеся с 1-го по 11-й класс вместе с преподавателями построились в общую колонну и под звуки своего духового оркестра по улицам города направились к стадиону. После краткой речи директора под звуки Гимна Советского Союза поднимается флаг соревнований. Многочисленные болельщики — учащиеся различных школ города — заполнили трибуны. Первый старт — первый рекорд школы. Семиклассница Лариса Башкирова пробежала 60 м за 8,5. Татьяна Лизунова с рекордным временем закончила бег на 100 и 200 м, Валерий Литвяков установил рекорды школы в беге на 100 м и в прыжках в длину, Валерий Трегубов — в беге на 400 м. Не отстал от них и Валентин Авшениук в метании копья. Победители и призеры юбилейного праздника были награждены ценными подарками.

В то время, когда старшие вели напряженную борьбу на беговой дорожке и секторах, на запасном поле соревновались младшие. Сколько здесь было азарта, волнений и радости. Победителем стал 2-й класс «А», где преподавательницей является Мария Емельяновна Попова. И это не случайно. Мария Емельяновна много внимания уделяет физической подготовке детей, часто бывает на уроках физической культуры в 5—6-х классах, советуется с Хвоинским.

Есть еще немало моментов в жизни школы, которые способствуют пропаганде и развитию легкой атлетики среди учащихся. Я рассказал лишь о некоторых из них. Хотелось бы, чтобы у нас стало побольше таких школ-маяков, где легкая атлетика стала бы любимым видом спорта.

г. Тирасполь





**В** № 12 журнала «Легкая атлетика» тренер С. Бердников затронул один из самых серьезных организационных вопросов спорта. Говоря о неразберихе в документации ДСШ и дублировании различных сведений во многих документах, автор совершенно правильно оценивает их истинную пользу и предлагает ряд практических мер. Но, очевидно, главное не только в дублировании и как следствие в лишней работе тренера. Нам кажется, что существующая документация ДСШ не только бессистемна, безалаберна и громоздка, она не дает ответа на главный вопрос: как работают тренер и спортивная школа в целом?

Расскажу о формах учета, применяемых в спортивной школе «Буревестник» Москвы в течение 5 лет. В 1964 г. решением тренерского совета эта форма учета принята для всех ДСШ столицы.

## Текущий учет работы тренера

Текущая работа отражается прежде всего в журнале тренера, который ведется в течение всего года. В первом разделе журнала указываются общие сведения: фамилия, имя, год и дата рождения юного спортсмена, член ВЛКСМ, место учебы (работы), стаж в ДСШ, разряд на начало и конец учебного года, данные медосмотра, успеваемость в средней школе, фамилия, имя и отчество родителей, их место работы, домашний адрес и телефон. Дата рождения необходима потому, что тренер не может запомнить дни рождения своих многочисленных учеников. Сведения о родителях обычно помещаются в личной карточке, но, так как карточка чаще всего не под руками, а в группах новичков тренер еще не знает на память этих данных, целесообразнее иметь их в журнале.

Учет посещаемости и поурочная запись занятий ведутся в основном так же, как и во всех существующих ныне журналах. Эти формы должны быть рассчитаны для проведения не менее 20 занятий в месяц, учитывая работу с группами старших разрядов, и на 11 месяцев в году.

В разделе «политико-воспитательная и культурно-массовая работа» тренер фиксирует всю работу, проводимую с данной группой. Сюда входят лекции, беседы, коллективные посещения театров, кино, выставок, туристские походы и т. д. (графы учета: дата, наименование мероприятия, число учащихся, кто проводил).

Имеется в журнале также раздел «несчастные случаи и травматические повреждения», где после даты указываются фамилия и имя спортсмена, характер и причина повреждения, оказанная помощь и дата начала занятий. И, наконец, в последнем разделе журнала «проверка работы тренера» после даты проверки указываются должность проверяющего (а также организация) и его выводы.

Все остальные разделы, имеющиеся сейчас в журналах, как-то: учет сдачи норм ГТО, регистрация спортивных результатов, домашние задания и многие другие — следует изъять, поскольку они дублируются в других документах. К тому же на подробную запись всех этих сведений здесь недостаточно места, а у тренера не хватает на это времени. Например, если у штатного тренера 40—50 учеников и каждый выступает в те-

чение года в 10 соревнованиях и прикидках, то ему нужно сделать 400—500 записей, указав дату, место, наименование соревнований, вид и результат. Такая же запись делается в классификационном билете.

**Дневник учащегося ДСШ** ведется учащимся и тренером. В этом документе, которого мы пока еще не имеем в большинстве ДСШ страны, должны быть следующие разделы учета:

- 1) краткие общие сведения;
- 2) динамика физического развития со сведениями врачебного контроля и результатами контрольных испытаний;
- 3) динамика роста спортивных результатов в году и по годам обучения;
- 4) спортивные соревнования (перечень) и контрольные прикидки (включая все соревнования, проводимые в средней школе, районе и т. д.);
- 5) учет количества тренировок, соревнований (и ряда других показателей по решению тренера) в году и по годам обучения. В другой, большей, части дневника должны вестись записи о тренировке, заданиях на дом, переписка тренера с родителями и учителями школы.

Целесообразно иметь в дневнике также учетную карточку по выдаче спортивной формы. На первой странице дневника после общих сведений необходимо предусмотреть подписи родителей и классного руководителя, разрешающих занятия в ДСШ. Это заменит заявление поступающего в ДСШ.

Дневник должен быть рассчитан на ведение текущих записей в течение года, а разделы «динамика спортивных результатов», «учет годичного объема работы» и т. д. должны иметь графы на 6 лет. Такой дневник обеспечит текущий, годовой и многолетний учет воспитательной, учебной и спортивной работы с учащимися ДСШ, освободит тренера от непосильной писанины и поможет приучить юных спортсменов к более сознательному отношению к тренировке и самоконтролю.

## Годовой учет работы тренера

Предлагаемая форма годового отчета тренера и ДСШ принята в нашей школе с 1958 г. Эти документы показывают итоги работы тренера в течение года, а также многолетней работы по подготовке разрядников. Отчет представляет собой статистическую таблицу и несколько списков, составленных по специальным формам.

В отчете необходимо прежде всего обратить внимание на контингент занимающихся, и, главное, на данные многолетности. Если тренер работает в школе 3—5 лет, а большинство его учеников занимаются немногим более года, — значит, он работает плохо и никакая методика и отбор здесь не помогут. Закрепление учащихся в группах — главный плюс тренера.

Нужно учитывать и количество разрядников в группах. Если у тренера много спортсменов старших разрядов и большинство учащихся — разрядники, — значит, методика тренировки и отбор правильны. Бывает и так, что стаж учащихся большой, а спортсменов старших разрядов среди них мало. Чаще всего это следствие плохого отбора и реже неправильной методики тренировки. Цифры подготовки разрядников за

ОТЧЕТ ТРЕНЕРА ДСШ

Учебных групп	Всего занимающихся	Из них девочек	Возраст (лет)					Занимаются					В группах на 1/XII (разрядников)					Подготовлено за год (разрядников)					Выпуск		Набрано в течение года членов общества		
			12	13—14	15—16	17—18	19—20	менее 1 года	более 1 года	более 2 лет	более 3 лет	более 4 лет	более 5 лет	I	II	III	I юн.	II юн.	I	II	III	I юн.	II юн.	всего		I и II разряда	
4	50	30	1/10	4/8	8/12	7	0	18	18	7	7	—	—	нет	11	8	10	9	1	1	7	6	5	1	1	18	40

Примечание. В числителе указано число мальчиков, в знаменателе — девочек.



текущий год нужно сопоставлять с аналогичными цифрами за прошлый год и с числом разрядников в группах. Это дает возможность правильнее судить о работе тренера, так как, имея много спортсменов старших разрядов, тренер не может ежегодно готовить большое число новых разрядников. Очень показателен учет выпуска из ДСШ, и хорошо, когда у тренера 70—80% выпуска — спортсмены II разряда.

В годовом отчете ДСШ данные отдельных тренеров сводятся в одну таблицу и подводятся итоги по всей школе. Кроме этого, указывается, сколько каждый тренер подготовил разрядников и выпустил учеников за все время работы в ДСШ.

К отчету прилагаются:

а) список выполнивших в данном году нормы II и I разрядов (по форме: фамилия, имя, год рождения, стаж в ДСШ, результат прошлого года, результат отчетного года, разряд, примечание, где указывается, что спортсмен является чемпионом города, области и т. п.);

б) список выпускников текущего года (по форме: фамилия, имя, разряд, результат, куда поступил учиться или работать, где и у кого тренируется);

в) список учебных групп на новый учебный год (по форме: фамилия, имя, год рождения, стаж в ДСШ, разряд, результаты прошлого года, результаты текущего года, планируемый результат на будущий год, принадлежность к сборным командам).

На основе списков «а» и «б» составляются сводные списки, а также пять лучших результатов по видам и таблица рекордов ДСШ. Один раз в 3 года к отчету прилагается список

всех выпускников с указанием места учебы или работы и их спортивных результатов.

Для обобщения итогов многолетней работы тренеров и ДСШ в школе должны быть следующие книги:

1. Книга рекордов и лучших спортсменов ДСШ.

2. Книга подготовки разрядников и регистрации обще-школьных, городских и всесоюзных соревнований (с указанием числа участников и занятого места).

3. Книга выпускников ДСШ, где должна быть такая форма записи, которая дала бы возможность проследить судьбу воспитанника спортивной школы на многие годы.

Все остальные учетные документы, принятые сейчас в ДСШ, вряд ли целесообразны. Так, например, зачем нужна книга приказов о зачислении и окончании ДСШ? Практически это только канцелярско-бюрократический документ. Попробуйте найти в нем концы, если записи велись в течение 5—6 лет. Прием и выпуск регистрируются годовым отчетом тренера на итоговом тренерском совете, выпускники занимаются в книгу и получают дипломы об окончании. Личную карточку учащегося заменит дневник, заполняемый юными спортсменами под руководством тренера, родителей и преподавателей средней школы.

В нашей стране — огромная армия тренеров, работающих с детьми. Поэтому сейчас очень важно так организовать учет работы, чтобы сами тренеры и проверяющие лица и организации могли оценить текущую, годовую и многолетнюю работу каждого тренера и ДСШ в целом.

**Борис ВАЛИК,**  
ст. тренер ДСШ «Буревестник»

## Старт „Олимпийской весны“

Центральный Комитет ВЛКСМ и Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР решили провести в мае 1964 г. Всесоюзные заочные соревнования учащихся старших классов по легкой атлетике под девизом «Олимпийская весна». Пусть нынешней весной подрастет молодая поросль, наступит спортивное совершеннолетие вчерашних новичков — физкультурников, расцветет юношеский спорт.

Соревнования для учащихся общеобразовательных школ VIII, IX, X, XI классов проводятся с 1 по 31 мая. Зачет для городских и сельских школ — отдельный. В программе пять видов легкой атлетики: для девушек — бег 100 и 500 м, прыжки в длину и высоту и толкание ядра (4 кг) или метание гранаты (500 г); для юношей — бег 100 и 800 м, прыжки в длину и высоту и толкание ядра (6 кг) или метание гранаты (700 г).

Школьники! Выходите на старт всесоюзных заочных соревнований по легкой атлетике!

В прошлом году мне довелось присутствовать на школьных соревнованиях по легкой атлетике. В одном из забегов мальчиков на 60 м с большим отрывом финишировал невысокий белообрый паренек. Знакомый преподаватель похвастался: «Отличный спринтер растет; и природой не обижен, и тренируется со вкусом. В финале наверняка будет первым».

Однако в финале случилось непредвиденное: мальчик, хорошо взяв старт и будучи к середине дистанции метра на 2 впереди соперников, неожиданно прекратил бег и уселся прямо на дорожке. Я подбежал к нему вместе с тренером. Мальчишка, с трудом удерживаясь от слез, рассказал, что неожиданно почувствовал резкую боль в ноге, «как будто палкой ударили». Осмотр показал разрыв волокон двуглавой мышцы бедра. А основной причиной травмы явился, как ни странно, чрезмерный «вкус» к тренировке. Оказалось, что к занятиям (3 раза в неделю) наш спринтер добавлял ежедневные самостоятельные тренировки. Такая передозировка рано или поздно должна привести к переутомлению, и в данном случае первым проявлением этого состояния явился разрыв мышцы — своеобразный и весьма категоричный сигнал об отказе работать.

Для спортсмена, особенно юного, для роста его достижений по существу одинаково опасны как выраженные травмы, в полный голос требующие немедленно лечения, так и микротравмы, на которые не всякий обратит внимание. Нелеченные ушибы, мелкие растяжения и разрывы мышц и связок, совершенно не мешающие в обычной жизни, приводят к хроническим процессам, в результате влияния которых снижается скорость, объем движений в том или ином суставе и т. д. К лечению любой травмы необходимо относиться со всей серьезностью. Так, травмы надолго выводили из строя и отрицательно сказывались на результатах таких бегунов, как А. Артынюк, П. Варрак, А. Осминин, В. Лейбовский и др.

Причиной различных повреждений у юного легкоатлета может оказаться неудовлетворительное состояние беговой

## ЮНОМУ ЛЕГКОАТЛЕТУ

### БЕРЕГИ НОГИ

дорожки, тяжелой кроссовой дистанция, неблагоприятные метеорологические условия. Тренировка на твердом грунте может привести к повышенной жесткости, «забитости» мышц, чаще всего икроножных. Это состояние, знакомое многим легкоатлетам, часто сопровождается растяжениями и разрывами. Не дожидаясь печального исхода, необходимо снизить объем и интенсивность нагрузок. Хорошо помогают восстановить работоспособность массаж и баня.

К потерям, ссадинам и ушибам приводит неудачно подобранная обувь. Ноге в спортивной обуви должно быть так же удобно, как в чулке. Шипы на беговых туфлях, рубчатая резина на тапочках и кедах предотвращают скольжение, предохраняя тем самым от травм.

Все перечисленные выше моменты — это факторы внешнего порядка. Однако анализ спортивных травм (А. Ланда, В. Воробьев) показал, что основной причиной повреждений являются факторы внутренние, среди которых ведущий — недостаточная подготовленность. Так, наиболее часто травмы наблюдаются у новичков или у спортсменов, выступающих в соревнованиях после перерыва в тренировке. Особенно опасны форсированные попытки восстановления результатов после болезни. Следует помнить, что отдых (именно отдых, а не безделье) является обязательным компонентом правильного тренировочного режима. Напоминать об этой простой истине приходится в связи с тем, что в последнее время многие спортсмены (в том числе и юные) применяют максимальные нагрузки без достаточной подготовки.

На соревнованиях (особенно школьных) нередко приходится видеть, что некоторые юные спортсмены пренебрегают разминкой. Новички часто предпочитают «накопить энергии» и не делают до старта ни одного «лишнего» движения. Следствием такой «экономности», как

правило, бывают повреждения мышц и связок. Особенно опасно переохлаждение организма. Разминку нужно проводить одетым в тренировочный костюм.

Во время разминки осуществляется постепенный переход от режима покоя к активной мышечной деятельности. Мышцы согреваются, становятся мягче, улучшение кровоснабжения увеличивает их пластичность, повышает способность переносить повышенные нагрузки. Разминка — это своего рода пусковой механизм, который помогает организму спортсмена настроиться на предстоящую работу. Наконец разминка подготавливает к интенсивной деятельности и связочно-сумочный аппарат суставов.

Для предотвращения спортивных повреждений разработан целый комплекс профилактических мероприятий. Сюда относятся специальные упражнения, укрепляющие наиболее подверженные травматизации мышцы и связки. Большое значение имеет правильно проводимый массаж. Особенно важно использование приемов самомассажа, овладеть которыми может и должен каждый спортсмен. Видное место в комплексе профилактических мероприятий занимают водные процедуры — душ после тренировки и не менее одного раза в неделю парная баня. Под воздействием парной бани усиливаются окислительно-восстановительные процессы в организме, что оказывает благотворное влияние на восстановление работоспособности.

Нередко бывает, к сожалению, что перенесший травму спортсмен начинает тренироваться и участвовать в соревнованиях, не закончив полного курса лечения. Такое пренебрежение к собственному здоровью чревато повторными травмами. Возобновлять тренировки можно только с разрешения и под наблюдением врача. После перенесенных травм оправдано применение эластических повязок. Научиться правильно накладывать такого рода повязки несложно. Они должны накладываться таким образом, чтобы не стеснить движений в соответствующем суставе и не затруднить кровообращения.

Физическая культура... Это понятие стало настолько обыденным, что мало кто вдумывается в его сущность. А ведь одной из неотъемлемых сторон физической культуры является понимание сдвигов, развивающихся в организме под влиянием физических упражнений. И можно утверждать, что травмы, связанные с недостаточной подготовкой, неправильно проведенной разминкой или переутомлением, отражают физическую некультурность спортсмена. Желательно детально познакомиться с причинами спортивных повреждений и мерами их предупреждения полезно прочитать книгу А. М. Ланда и Н. М. Михайловой «Профилактика и лечение спортивных повреждений».

**Леонид АРКАДЬЕВ,**  
врач



# НА ПУТИ К „БОЛЬШОМУ СПОРТУ“

Заслуженный  
мастер спорта  
Витольд Креер

## Советы мастера

Когда мне было 18 лет и я начал заниматься спортом, сильнейшими в тройном прыжке были бразилец Да Силва и советский спортсмен Леонид Щербаков с результатами за 16 м. Я часто думал о том, смогу ли их догнать, стать таким же быстрым, прыгучим, волевым?

Прежде всего надо было узнать, как они тренируются. Мне удалось выяснить, что Щербаков много прыгает на одной ноге и с ноги на ногу, занимается со штангой и часто выступает не только в тройном прыжке, но и в прыжках в длину, где имеет результат 7,35. Соревнуется он также и в беге на 100 м.

Итак, скорость плюс сила и «прыгучесть» — вот каким путем шли к мастерству чемпионы. По этому пути решил пойти и я...

Прыжки Щербакова, хотя мы с ним жили в одном городе, я видел не часто и поэтому принялся изучать технику прыжка по кинограммам, помещенным в учебнике. Сотни раз читал я пояснения к кинограмме, стараясь проникнуть в тайну мощных исполненных внутреннего смысла движений прыгуна. А на тренировках, когда хотел повторить такую же форму прыжка, она разваливалась на мелкие кусочки, и я никак не мог понять, в чем дело.

Между тем все объяснялось очень просто — мне не хватало силенки, поэтому я и не мог овладеть движениями. И вот мой тренер Дмитрий Дмитриевич Жилкин в течение зимы заставлял меня обращать особое внимание на силовые упражнения со штангой, скачки на одной ноге и специальные беговые упражнения.

Прошла долгая зима. Весенние тренировки принесли разочарование: ноги хотя и стали сильнее, но явно не слушались. Первое выступление закончилось провалом, я прыгнул всего лишь на 13 м.

Но я верил в своего наставника, в правильность нашей тренировки и лишь усерднее трудился. Постепенно ноги стали послушнее, а результаты улучшились. Я уже прыгал не ближе 14 м и к исходу лета 1952 г. достиг 14,66. В конце сезона, внимательно проанализировав дневник, мы наметили план на будущее, установили новые увеличенные цифры объема тренировки, уточнили и ввели

наиболее эффективные для меня упражнения.

Такой «бухгалтерией» я занимаюсь после каждого спортивного сезона и вижу в этом один из путей повышения результатов. Дневник — это друг, советчик, первый помощник легкоатлета, и кто не придает этому значения, тот отнимает у себя сантиметры и секунды. Возможно, вы не сразу сможете правильно проанализировать обобщенные записи дневника, но учиться этому надо так же, как вы учитесь бегать, прыгать или метать.

Часто мне приходилось и ошибаться, но мы с тренером старались не повторять старых ошибок. Путь к рекордам лежит через многие неудачи, и поэтому не падайте духом, сделав ошибку, а исправляйте ее до конца.

Одним из главных заблуждений первых лет моих занятий было увлечение высокой траекторией прыжков в ущерб продвижению вперед. Я старался как можно выше махнуть ногой, и хотя эти

прыжки оставляли у меня впечатление мощи, но явно тормозили продвижение.

И вот в 1958 — 1959 гг. мне пришлось вести борьбу с самим собой, снижая траекторию прыжков, за счет ускорения отталкивания и удлинения махового движения. В конце концов я добился своего. Прыжки теперь стали логическим продолжением бега и выполнялись на низкой и широкой амплитуде, что позволяло лучше сохранить скорость разбега. Помогало этому акцентированное, загибающее движение ног, которое повышало эффективность отталкивания. Овладение этой деталью техники должно стать для молодых прыгунов одной из основных задач.

Вторая ошибка была у меня связана с недооценкой скорости разбега. Мне казалось, что если я не уступаю в скорости бега Да Силве и Щербакову, то этого достаточно и надо больше заниматься развитием силы и прыжками. Но вот появился Олег Федосеев, пробегающий 100 м за 10,6 и установил мировой рекорд 16,70. А за ним поляк Юзеф Шмидт (100 м — 10,4) передвинул флажок рекорда мира на 17,03! Здесь уже некогда было задумываться, нужна высокая скорость или не нужна. Надо было наверстывать упущенное. В тренировку мы стали широко включать пробегание длинных отрезков, старты, специальные беговые упражнения. И вот весной 1961 г. я

Таблица 1

ОБЪЕМ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В. КРЕЕРА

Упражнения	Годы						
	1951	1953	1955	1957	1959	1960	1961
Тройной прыжок	13,65	14,70	15,43	16,00	16,46	16,49	16,71
Прыжок в длину 100 м	6,41	6,24	6,48	6,88	6,82	6,95	7,16
	11,9	11,6	11,5	—	11,3	11,1	10,9
Ускорения, низкие старты, спец. беговые упражнения (в км)	15,2	20,8	106,0	37,4	54,0	82,0	110,0
Тройной с 4—12 беговых шагов разбега (число раз)	376	465	969	454	712	622	701
Скачки на одной ноге (в км)	11,5	12,8	52,9	22,5	51,9	55,4	22,0
Силовые упражнения: подъемы, приседания, выпрыгивания (в тоннах)	22,2	5,0	86,0	38,0	145,0	202,0	28,0
Количество тренировок	63	77	227	133	214	214	175
Число соревнований	19	24	39	8	13	14	18
<b>Контрольные упражнения</b>							
Тройной прыжок с 10 шагов разбега	12,50	13,10	14,20	15,07	15,40	15,60	15,50
Десятерной прыжок с 6 шагов разбега	—	—	36,00	—	40,25	41,80	40,50
Метание ядра, стоя спиной назад	—	—	12,60	13,00	14,00	14,30	14,50
Рывок штанги (кг)	55	60	65	75	85	90	87,5



смог улучшить свой результат в беге на 100 м до 10,9, а позднее достиг в прыжке результата 16,71.

И третья грубая ошибка, которая стоила мне потери одного спортивного сезона. В 1954 г. я регулярно включал в свои тренировки прыжки тройным с полного разбега. Меня крутило, «ломало» и, хотя мои прыжки лишь отдаленно напоминали тройной прыжок, я старался все же убедить себя, что так и надо. А на соревнованиях, повторяя ту же «сломанную» технику, я прыгал столько же, сколько и на тренировках.

Видимо, тройной прыжок с полного разбега, требуя значительных усилий и эмоций, может с успехом применяться преимущественно в соревнованиях. Для подготовки же к ним хороши будут прыжки с разбега 18—20 м и с разбега 14 м под уклон, прыжки тройным на одной ноге, которые по технике исполнения близки к обычному прыжку и должны в большем количестве включаться в тренировку.

Трудно сказать, куда привел бы меня мой длинный спортивный путь, если бы не мой тренер Дмитрий Дмитриевич Жилкин, чье отзывчивое сердце и внимательные глаза сопровождали меня на всех этапах спортивной борьбы. Это его уверенная рука направила меня на дорогу большого спорта. В легкой атлетике порой трудно бывает сказать, где кончается тренер и начинается ученик. Так было и у нас. Это была наша общая дорога, и мы никогда не отступали перед трудностями.

Для того чтобы молодежь имела представление о моей тренировке, при-

веду здесь таблицу объема основных упражнений, которые я выполнял в период с 1951 по 1961 г. (табл. 1). Думаю, что небезыntenесны для молодых прыгунов и результаты, которые я показывал тогда в контрольных упражнениях.

Мне хотелось бы, чтобы молодые спортсмены, занимаясь прыжками, всегда помнили о главных сторонах подготовки: скорости, силе, прыгучести и технике. Найдите для себя наиболее эффективные упражнения, определите объем и интенсивность нагрузок и тренируйтесь, тренируйтесь!

Чтобы не быть голословным и показать, как я осуществлял эти принципы, приведу недельный план своей тренировки летом:

**Понедельник.** Бег 1000 м в медленном темпе. Ускорения 3×100 м в 2/3 силы. Пробежание разбега со скачком 10 раз. Тройной прыжок с 6—10 беговых шагов 20 раз. Прыжки в длину с 10 беговых шагов 10 раз. Метание ядра двумя руками 20 раз. Ускорения 2×150 м в 3/4 силы.

**Вторник.** Бег 1000 м. Гимнастика. Ускорения 3×100 м в 2/3 силы. Специальные беговые упражнения 2×80 м. Бег 2×40 и 2×50 м со старта. Скачки 3×50 м на каждой ноге. Прыжки с ноги на ногу 2×100 м. Ускорения 4×150 м (одно в полную силу, а остальные в 2/3 силы).

**Среда.** Игра 1 час.  
**Пятница.** Бег 1000 м. Гимнастика. Ускорения 3×100 м в 2/3 силы. Пробежание разбега без скачка 10 раз. Тройной на одной ноге с 10 беговых шагов 12 раз. Прыжки в высоту 10 раз. Метание ядра двумя руками 20 раз. Ускорения 2×150 м в 3/4 силы.

**Суббота.** Бег 1000 м. Гимнастика. Ускорения 3×100 м в 2/3 силы. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах весом 80 кг 2×30 м. Выталкивания через шаг (75 кг) 2×60 м. Бег со штангой (70 кг) 2×50 м. Выпрыгивания (70 кг) 2×7 раз. Ускорения 2×150 м в 2/3 силы.

А вот каким у меня обычно бывает недельный цикл при подготовке к ответственным соревнованиям:

**Понедельник.** Пробежание разбега и тройной прыжок.

**Вторник.** Спринт и силовые упражнения.

**Среда.** Отдых.

**Четверг.** Пробежание разбега и многократные прыжки (половина объема обычной тренировки).

**Пятница.** Отдых.

**Суббота.** Разминка.

**Воскресенье.** Соревнование.

Готовясь к соревнованиям, помните, что основным соперником будете вы сами. Преодолев свои сомнения и слабости, вы уже наполовину победите. Настоящий спорт начинается там, где идет борьба равных соперников, и высшее удовлетворение в спорте — победа над равным или более сильным противником. Поэтому готовьте к этой борьбе заранее не только свои ноги, но и волю. Между тем, психологической настройке и волевой подготовке часто мы совсем не уделяем внимания.

Намечая тактический план соревнований, мысленно перенеситесь на сектор для прыжков и постарайтесь представить, как будет проходить борьба. Но не увлекайтесь, ибо слишком частое обдумывание возможных ситуаций ведет к перевозбуждению, и вы можете «перегореть», то есть «проведете» соревнования заранее.

Накануне состязаний старайтесь отвлекать себя другими делами, почитайте интересную книгу. Уверенность в себе сохраняйте до конца состязаний, помня, что, пока вы сами не сдадитесь, вы не проиграли. Ведь именно волевые атлеты побеждают в борьбе равных.

## ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР В 1963 Г.

В возрасте до 19 лет — по 1945 г. рожд. включительно

По данным лаборатории учета и анализа спортивных достижений при кафедре теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФКа

Материалы составлены И. Локшиным при содействии статистиков легкой атлетики: В. Ананьина (Рига), А. Анзарова (Баку), В. Беловой (Москва), Н. Белых (Киев), М. Богуславского (Ленинград), Н. Двалишвили (Тбилиси), М. Векильяна (Ереван), В. Волунгвичиса (Вильнюс), Л. Георгадзе (Тбилиси), Н. Горинштейна (Ленинград), Н. Григорьева (Одесса), Г. Джарагетти (Ашхабад), Ю. Жирова (Алма-Ата), А. Карпавичиса (Вильнюс), Ю. Лернэ (Москва), Ю. Мазуревича (Минск), А. Масловского (Кишинев), Н. Мудрика (Москва), В. Найденова (Кишинев), Э. Пиисанга (Таллин), Н. Подольского (Киев), С. Рудермана (Моск. обл.), А. Сафарова (Баку), А. Смирнова (Львов), В. Старикова (Харьков), В. Тамма (Таллин), Г. Третьяка (Фрунзе), Л. Хейнла (Таллин), И. Шляжеса (Каунас), И. Яунземе (Рига).

Результаты, соответствующие норме мастера спорта СССР Единой всесоюзной спортивной классификации, выделены жирным шрифтом. В скобках после результата указывается занятое спортсменом на соревновании место. Буквы означают: кв — результат показан в квалификационных соревнованиях, м — в многоборье, п — в помещении при соблюдении всех норм, требуемых правилами соревнований. После скобок, где приведены город или область, в которой проживает легкоатлет, и сокращенно принадлежность к спортивному обществу или ведомству, указывается год рождения спортсмена. Например, 45, т. е. 1945 г. рождения. Затем указывается место (город) и дата (число, месяц) достижения результата.

Наименования добровольных спортивных обществ и ведомств даны в сокращении: А — «Авангард», В — «Буревестник», В — «Водник», Вр — «Варпа», Д — «Динамо», Дг — «Даугава», ДСШ — Детская спортивная школа, Ж — «Жальгирис», Зх — «Захмет», К — «Калев», КЗ — «Красное знамя», Л — «Локомотив», Н — «Нефтяник», Нр — «Ноорус», С — «Спартак», СКА — Спортивный клуб Армии, СЮП — Стадион юных пионеров, Т — «Труд», ТР — «Трудовые резервы», У — «Урожай», ЦСКА — Центральный спортивный клуб Армии, Ю — «Юность».

Для лучшего анализа результатов сильнейших юных спортсменов страны после каждого вида приводится сравни-

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

в цифрах

тельная таблица, характеризующая уровень достижений в 1961—1963 гг. В ней по годам приведены: в первой графе — лучший результат юных спортсменов в стране; во второй — результат десятого спортсмена в списке, в третьей — среднее «десятки», в четвертой — оценка «десятки» в очках по таблице ИААФ 1952 г.

### ЮНОШИ

Бег		100 м		
10,5 (1)	Владимир Косяк (Киев, С)	46	Киев 25,5	
10,7 (1)	Давид Спивак (Винница, А)	45	Винница 22,5	
10,7 (1)	Валерий Попов (Киев, Д)	45	Киев 25,5	
10,7 (1)	Валентин Панкратов (Минск, Д)	46	Минск 30,6	
10,7 (1)	Александр Лебедев (Москва, ЦСКА)	46	Волгоград 21,7	
10,7 (2)	Юрий Блинов (Ленинград, ДСШ)	46	Волгоград 21,7	
10,7 (1)	Николай Веселов (Москва, СЮП)	45	Москва	
10,8 (1)	Игорь Осадчук (Брест, ДСШ)	47	Брест 19,5	
10,8 (1)	Виктор Тимошенко (Донецк, С)	45	Жданов 1,6	
10,8 (1)	Давид Кавтаришвили (Ахмета, ДСШ)	45	Тбилиси 4,6	
10,8 (1)	Улдис Пукис (Лиепая, Дг)	45	Рига 5,6	
10,8 (1)	Борис Куклин (Иркутск, С)	46	Иркутск 8,6	
10,8 (1)	Роман Канцанов (Одесса, ДСШ)	45	Харьков 29,6	
10,8 (1)	Владимир Шарлай (Минск, ДСШ)	45	Минск 6,7	
10,8 (1)	Валерий Панасов (Ростов, С)	46	Краснодар 17,7	
10,8 (1)	Эдуард Шван (Рига, Д)	45	Рига 3,8	
10,8 (1)	Сергей Потапов (Одесса, ДСШ)	46	Одесса 17,10	
10,8 (1)	Алексей Забарский (Москва, СЮП)	45	Москва	
1961	10,5	10,8	10,73	10 211
1962	10,5	10,8	10,65	10 578
1963	10,5	10,8	10,71	10 303
200 м				
21,7 (1)	Владимир Косяк (Киев, С)	46	Ялта 23,4	
21,7 (1)	Валентин Панкратов (Минск, Д)	46	Минск 10,6	
22,2 (1)	Валерий Попов (Киев, Д)	45	Киев 7,9	
22,2 (2)	Александр Лебедев (Москва, ЦСКА)	46	Москва 8,9	
22,3 (1)	Владимир Калашников (Симферополь, ДСШ)	45	Харьков 30,6	
22,3 (2)	Сергей Потапов (Одесса, ДСШ)	46	Харьков 30,6	
22,3 ( )	Александр Добряков (Москва, ЦСКА)	45	Москва	



22,4 (3) Юрий Погребняк (Луганск, ДСШ) 45	Харьков 30,6
22,4 (4) Давид Спивак (Винница, А) 45	Харьков 30,6
22,4 (2) Александр Микульчик (Витебск, ДСШ) 45	Минск 2,7 Ростов 27,9
22,4 (1) Валерий Панасов (Ростов, С) 46	Ростов 27,9
22,4 ( ) Алексей Забарский (Москва, СЮП) 45	Москва
22,4 ( ) Александр Дмитриев (Москва, ЦСКА) 45	Москва
1961	21,8 22,7 22,36 8610
1962	21,5 22,3 22,10 9087
1963	21,7 22,4 22,19 8992

**400 м**

49,5 (1) Владимир Калашников (Симферополь, С) 46	Симферополь 18,10
49,6 (1) Заур Саркисян (Тбилиси, ДСШ) 45	Волгоград 21,7
49,6 (1) Александр Макаров (Ташкент, Д) 46	Львов 26,8
50,1 (2) Николай Шкарников (Киев, ДСШ) 46	Волгоград 21,7 Тбилиси 15,11
50,3 (1) Геннадий Думбадзе (Тбилиси, Б) 45	Тбилиси 15,11
50,7 (1) Иван Хлопов (Рязань, ДСШ) 46	Рязань 26,5
50,8 (2) Арам Юсуфян (Ереван, ДСШ) 45	Ереван 26,5
50,8 (1) Владимир Жабский (Росось, ДСШ) 45	Воронеж 29,6
50,9 (4) Сергей Мамаджанян (Алаверды, ДСШ) 46	Волгоград 21,7
51,0 (1) Сергей Рябенков (Минск, С) 46	Минск 17,7
51,0 (1) Александр Дмитриев (Москва, ЦСКА) 45	Москва
1961	48,6 51,5 50,48 8116
1962	50,3 51,4 50,88 7804
1963	49,6 51,0 50,43 8209

**800 м**

1,53,0 (1) Олег Райко (Ленинград, В) 45	Одесса 20,9
1,56,2 ( ) Леонид Уланов (Саранск, У) 46	Куйбышев 15,6
1,56,6 (1) Юрий Ложин (Куйбышев, Т) 45	Куйбышев 15,6
1,56,6 (1) Анатолий Зайцев (Алтайский край, ДСШ) 45	Воронеж 1,7 Волгоград 23,7
1,56,8 (1) Илья Кирсанов (Москва, ТР) 45	Волгоград 23,7
1,56,9 (1) Станислав Кашинский (Пагегай, ДСШ) 45	Волгоград 23,7
1,57,0 (4) Леонид Хохонин (Баку, Н) 45	Харьков 30,9
1,57,2 (2) Анатолий Грушковский (Семипалатинск, В) 45	Алма-Ата 30,6
1,57,2 (1) Иван Филонов (Москва, ТР) 45	Волгоград 23,7
1,57,3 (3) Борис Попов (Таганрог, ДСШ) 45	Ростов 27,9
1961	1,56,0 1,59,8 1,58,56 7379
1962	1,55,7 1,59,4 1,57,96 7568
1963	1,53,0 1,57,3 1,56,48 8048

**1500 м**

3,52,8 (3) Олег Райко (Ленинград, В) 45	Одесса 21,9
4,01,6 ( ) Виктор Малашенко (Добруша, ДСШ) 45	Слуща 29,8 Семипалатинск 12,6
4,03,2 (1) Анатолий Грушковский (Семипалатинск, В) 45	Минск 8,7
4,04,0 ( ) Виктор Смирнов (Брест, Л) 45	Минск 8,7
4,06,8 (3) Владимир Панкратов (Речица, ДСШ) 45	Гомель 10,6
4,09,3 (1) Тыну Саар (Кингисеп, Нр) 45	Тарту 28,6
4,10,6 (2) Суурон Мьял (Кингисеп, Нр) 45	Тарту 28,6
4,12,4 (3) Рейн Тутк (Раквере, Нр) 45	Тарту 28,6
4,12,9 (4) Юри Лаанен (Кескрай, Нр) 45	Тарту 28,6
4,13,4 (2) Анатолий Мариненко (Гомель, Л) 45	Гомель 20,5
1963	3,52,8 4,13,4 4,06,70 7994

**110 м с/б (91,4 см)**

13,9 (1) Борис Пищулин (Баку, Д) 45	Баку 30,6
14,2 (1) Владимир Шарлай (Минск, Д) 45	Минск 30,6
14,2 (1) Юрий Горский (Гомель, ДСШ) 47	Волгоград 21,7
14,2 (2) Владимир Булатов (Сумы, ДСШ) 46	Волгоград 21,7
14,4 (1) Виктор Рыппо (Свердловск, СКА) 45	Свердловск 20,8
14,4 (1) Евгений Рябинов (Витебск, ДСШ) 45	Минск 30,6
14,5 (1) Александр Цацулин (Ленинград, ДСШ) 46	Ленинград 12,7
14,5 (4) Александр Можяев (Владимир, ДСШ) 46	Волгоград 21,7
14,6 (5) Сергей Вавилов (Таллин, Д) 46	Волгоград 21,7
14,7 (1) Юрий Тарантов (Ленинград, В) 45	Рига 2,5
14,7 (1) Геннадий Бутырин (Новосибирск, ДСШ) 45	Новосибирск 23,6
14,7 (2) Сергей Никитин (Баку, ТР) 45	Баку 30,6
14,7 ( ) Марат Ораздурдыев (Ашхабад, ДСШ) 46	Волгоград 21,7
14,7 (6) Сергей Величко (Тбилиси, ДСШ) 45	Волгоград 21,7
14,7 (1) Валерий Касьянов (Уфа, ТР) 46	Минск 31,7
14,7 (1) Валерий Пегачев (Одесса, В) 46	Одесса 18,10
14,7 (2) Феликс Вердиян (Баку, С) 45	Баку 13,11
1961	14,2 14,7 14,51 9510
1962	14,0 15,0 14,59 9318
1963	13,9 14,7 14,36 10006

**110 м с/б (106 см)**

14,8 (1) Борис Пищулин (Баку, Д) 45	Баку 13,11
15,1 (1) Владимир Булатов (Киев, Д) 46	Одесса 11,9
15,1 ( ) Геннадий Никазаченко (Ташкент, Д) 45	Ташкент
15,1 (2) Сергей Никитин (Баку, Н) 45	Баку 13,9
15,2 ( ) Ионас Пушинайтис (Вильнюс, Д) 45	Вильнюс 6,7
15,2 ( ) Игорь Матвеев (Львов, В) 45	Львов 12,9
15,3 (4) Геннадий Привалов (Витебск, С) 45	Минск 21,9
15,8 (10) Владимир Шарлай (Минск, Д) 45	Москва 18,5

**200 м с/б**

24,4 (1) Владимир Косяк (Киев, С) 46	Харьков 2,7
24,8 (1) Владимир Макаров (Ростов, Л) 45	Волгоград 23,7
25,0 (1) Валентин Панкратов (Минск, Д) 46	Минск 19,5
25,0 (1) Борис Пищулин (Баку, Д) 45	Тбилиси 10,11
25,1 (2) Геннадий Думбадзе (Тбилиси, ДСШ) 45	Волгоград 23,7
25,1 ( ) Сергей Никитин (Баку, ТР) 45	Липецк 2,8
25,2 (6) Ионас Пушинайтис (Вильнюс, Д) 45	Рига 15,6
25,2 (2) Владимир Шарлай (Минск, Д) 45	Минск 2,7
25,2 (1) Валерий Пегачев (Одесса, В) 46	Одесса 7,10
25,5 ( ) Владимир Булатов (Сумы, ДСШ) 46	Волгоград 23,7
25,5 ( ) Александр Морозов (Ростов, ДСШ) 45	Волгоград 23,7
1961	24,5 25,9 25,25 7031
1962	24,5 26,0 25,46 6760
1963	24,4 25,5 25,05 7298

**Ходьба  
5000 м**

22,57,8 (1) Каститис Павилонис (Алитус, Шк) 46	Алитус 11,10
23,07,0 (1) Бронюс Шарка (Рокишкис, Шк) 45	Каунас 25,6
23,07,0 (1) Яронимас Врозайтис (Каунас, ДСШ) 45	Каунас 28,9
23,19,0 (1) Яак Амбре (Тарту, Нр) 45	Витебск 14,9
23,23,2 (1) Иварс Брантс (Рига, Дг) 45	Рига 25,10
23,28,3 (2) Альбинас Белис (Каупскас, Шк) 45	Каунас 25,6
23,35,4 (1) Янис Сармулис (Вараклани, Вр) 45	Рига 30,6
23,29,6 (1) Владимир Волоцкий (Москва, Т) 45	Москва
24,06,5 (2) Хааво Мартин (К-Ярве, Нр) 45	Витебск 14,9
24,13,6 (3) Валерий Марикуца (Гомель, С) 46	Витебск 14,9

**Прыжки  
Высота**

2,09 (1) Валерий Скворцов (Бердичев, А) 45	Житомир 31,7
2,05 (2) Игорь Матвеев (Львов, Д) 45	Харьков 29,6
2,01 (1) Игорь Курве (Вильянди, Нр) 45	Тарту 30,6
2,00 (1) п Алексей Козлов (Витебск, ДСШ) 45	Витебск 20,1
2,00 (1) п Владимир Авербух (Ангарск, Т) 45	Иркутск 23,2
2,00 (1) п Владимир Манн (Ангарск, Т) 45	Ангарск 17,2
2,00 (1) Александр Чадаев (Измаил, С) 45	Измаил 19,5
2,00 (1) Георгий Касьянов (Одесса, Д) 45	Черновцы 2,6
2,00 (1) Юрий Аршба (Тбилиси, Д) 45	Тбилиси 4,6
2,00 (1) Виктор Матусевич (Бердичев, А) 45	Житомир 5,7
2,00 (1) Алексей Шемятенков (Москва, Б) 45	Москва 11,12
2,00 (1) Сергей Моспанов (Калинин, СКА) 45	Калинин 17,12
1961	2,03 1,91 1,950 9794
1962	2,00 1,91 1,961 9960
1963	2,09 2,00 2,015 10959

**Длина**

7,33 (1) Сацевич Владимир (Москва, Ю) 46	Волгоград 21,7
7,31 (2) Владимир Байковский (Ленинград, В) 45	Волгоград 21,7
7,28 (1) Григорий Штейнберг (Черновцы, Д) 45	Новоселицы 14,10
7,26 (1) Александр Аюпджанов (Баку, Д) 46	Баку 6,6
7,09 (1) Александр Кашаев (Москва, Л) 45	Москва 22,1
7,06 (1) Александр Чадаев (Измаил, С) 45	Измаил 19,5
7,06 (1) Владимир Скибенко (Ростов, Д) 47	Ростов 15,6
7,04 (2) Юрий Влинов (Ленинград, ДСШ) 46	Москва 24,3
7,04 (кв) Владимир Щербатых (Киров, Т) 45	Горький 9,7
7,03 ( ) Дмитрий Карпинский (Москва, Б) 45	Москва
7,02 (2) Валерий Некрылов (Душанбе, ДСШ) 45	Душанбе 30,3
1961	7,19 6,94 7,063 8058
1962	7,34 7,00 7,095 8168
1963	7,33 7,03 7,150 8355

**Шест**

4,10 (2) Вальдемар Вершило (Рига, Д) 46	Рига 8,6
4,10 (1) Валерий Талалай (Ленинград, Т) 45	Ленинград 7,7
4,05 (1) Леонид Белоножка (Ростов, Д) 46	Адлер 29,3
4,00 (1) Алексей Зорин (Ленинград, Т) 45	Ленинград 31,1
4,00 (1) Валерий Савичев (Караганда, Д) 46	Караганда 5,6
4,00 (1) Вячеслав Жуковский (Одесса, Д) 46	Харьков 1,7
4,00 (2) Виталий Чураков (Ленинград, ДСШ) 45	Волгоград 23,7
4,00 (2) Павел Стебень (Харьков, Д) 46	Харьков 11,8
4,00 (13) Владимир Фатеев (Москва, Д) 45	Киев 6,9
4,00 (1) Валерий Клитин (Ленинград, Д) 45	Ленинград 15,10
1961	4,40 3,80 3,990 7440
1962	4,10 3,90 3,941 7150
1963	4,10 4,00 4,025 7575

**Тройной**

15,13 (1) Леонид Борзенко (Баку, ТР) 45	Баку 29,5
15,11 (1) Григорий Штейнберг (Черновцы, Д) 45	Волгоград 23,7
15,09 (1) Валерий Якименко (Краснодар, ДСШ) 46	Краснодар 8,10
15,00 (2) Михаил Середин (Ростов, ДСШ) 46	Волгоград 23,7
14,88 (1) Виктор Санеев (Сухуми, Д) 45	Тбилиси 7,6
14,88 (1) Владимир Скибенко (Ростов, Д) 47	Львов 26,8
14,87 ( ) Витаутас Буткус (Каунас, ДСШ) 45	Каунас
14,63 (4) Леонид Гапонов (Минск, Д) 46	Волгоград 23,7
14,58 ( ) Валентин Кузьменко (Гродно, Л) 45	Минск 13,9
14,54 (2) Юрий Козельский (Кутаиси, Д) 46	Львов 26,8
1961	14,98 14,34 14,540 8852
1962	15,20 14,32 14,631 9027
1963	15,20 14,54 14,851 9395

(Окончание следует)



# пути исправления ошибок

**О**ДНИМ из важнейших элементов техники метания молота является правильная ориентация плоскости вращения снаряда. Положение этой плоскости в пространстве определяется с помощью двух углов — угла наклона и азимута.

Как определить положение плоскости метания, каким должно быть оптимальное ее положение, как оно должно меняться во время поворотов? Ответ на эти вопросы и является задачей данной статьи. Применение на практике предлагаемого метода анализа кинограмм позволит быстрее определять и поправлять некоторые ошибки в технике метания молота.

Горизонтальная плоскость, в которой лежит круг для метания молота, является базой для отсчета наклона плоскости вращения. Если провести вертикальную плоскость через линию, по которой движется ц. т. системы метатель-молот во время вращений (рис. 1), то она будет базой для определения азимута нижней точки. Этих двух углов — угла наклона и азимута нижней точки (н. т.) — вполне достаточно.

Плоскость вращения молота непрерывно меняет свое положение в прост-

ранстве, величины углов наклона и азимута во время всех поворотов также непрерывно меняются. Но, вместо того чтобы строить графики изменения углов по времени, что является чрезвычайно сложной задачей, нам достаточно определить средние значения углов за один поворот.

Анализ кинограмм многих сильнейших метателей показывает, что скорость молота достигает максимального значения в передней точке траектории и что в этот момент метатель прекращает разгонять молот, переключая все внимание на вход в поворот.

Весь поворот четко разделяется на два периода: подготовительный, когда метатель входит в поворот и обгоняет молот в одноопорной фазе, и активный участок разгона в двухопорной фазе. Траектория разгона молота делится передними точками на несколько участков: стартовый (от начальной точки до первой н.т.), два размахивания, три поворота и финал.

## наклон плоскости вращения

**Н**АИБОЛЬШАЯ дальность полета молота достигается в том случае, если угол вылета будет равен  $42-43^\circ$ . И задачей метателя, кроме разгона молота до максимальной скорости, является обеспечение этого угла.

Можно создать необходимую крутизну уже в размахиваниях и сохранять ее на протяжении всех поворотов. Однако чем круче траектория молота в поворотах, тем труднее метателю: увеличивается биение центробежной силы молота, ухудшается равновесие, радиус вращения укорачивается и т. д. Полные же размахивания, в свою очередь, не позволяют метателю полноценно использовать мышцы ног и спины для разгона снаряда, а поэтому скорость молота при входе в первый поворот бывает недостаточной.

Посмотрим, как выходят из этого сложного положения некоторые метатели. В табл. 1 представлены средние углы наклона плоскости вращения молота при условии, что границей поворота

служит передняя точка. В. Руденков, В. Мигулько, Ю. Бакаринов создают уже в первом размахивании достаточно крутую траекторию и поддерживают ее такой до финала. О. Колодий придерживается принципа постепенного увеличения угла наклона. Пологие размахивания не дают ему возможности хорошо разогнать молот, и он входит в первый поворот с недостаточной скоростью. Это серьезный промах в его технике.

Особо хочется остановиться на группе метателей (А. Балтовский, Г. Кондрашов, Д. Живоцки, Г. Коннолли), которые применяют совершенно иную «раскладку» угла наклона. Создав в размахивании достаточно крутую траекторию ( $39-43^\circ$ ) и значительно разогнав молот, они существенно понижают наклон плоскости в первом повороте. Это им необходимо для того, чтобы облегчить выполнение самого трудного и ответственного элемента — входа в первый поворот. Понижение наклона улучшает равновесие. Во втором и третьем поворотах метатели увеличивают наклон. Я считаю, что такая схема выгоднее, и придерживаюсь ее в своих тренировках.

Необходимо предупредить, что излишне крутые размахивания пользы не дают. Часто молодые метатели стремятся подбрасывать в размахиваниях молот вверх, а не вести его по широкой траектории. Этому способствует широко распространенное мнение, что молот в первом размахивании должен проходить впереди на уровне груди или даже глаз. Если придерживаться такого правила, то размахивания станут слишком крутыми и метатель будет не столько разгонять молот, сколько стремиться не задеть им грунта. Размахивания получатся скованными, неэффективными. Не избежал, например, этой ошибки даже и Г. Коннолли в своем броске на 61,90 (матч СССР—США, 1963 г), когда в размахиваниях наклон плоскости вращения был у него равен  $52,5^\circ$ . Стартовый разгон нужно проводить так, чтобы молот был впереди спортсмена на уровне коленей или даже ниже. Так делают все сильнейшие метатели.

## угол нижней точки (азимут)

**С**АМАЯ близкая к земле точка траектории называется нижней (н. т.). Если мы проведем к этой точке радиус из центра вращения, спроектируем его на горизонтальную плоскость, то угол между этой проекцией и линией движения будет углом н.т., или азимут (рис. 2).

Современная техника метания молота требует, чтобы в последнем повороте нижняя точка находилась впереди метателя или несколько справа. Вначале, в исходном положении, молот лежит сзади метателя. Это первая н. т. Постепенно во время размахиваний и поворотов метатель переводит н. т. вперед. При этом происходит поворот плоскости вращения (в горизонтальном направлении) на  $140-160^\circ$ . Для такого поворота нужно затратить известную энергию, и чем выше скорость движения молота, тем больше энергии нужно затрачивать

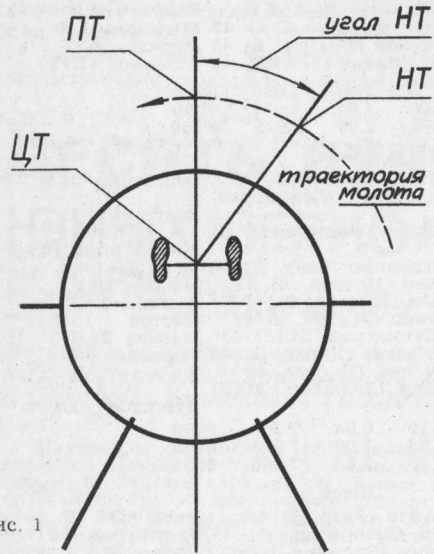


рис. 1

Таблица 1

УГЛЫ НАКЛОНА ПЛОСКОСТИ ВРАЩЕНИЯ МОЛОТА (В ГРАДУСАХ)

Фамилия	Результат	Размахивания		Повороты		
		1-е	2-е	1-й	2-й	3-й
В. Руденков	68,95	40,0	40,0	41,0	40,5	43,5
А. Балтовский	68,17	39,0	39,5	30,0	38,0	42,5
Г. Кондрашов	67,69	39,0	38,5	36,5	38,0	42,5
Д. Живоцки	67,57	40,5	37,5	37,5	39,5	40,0
Ю. Бакаринов	66,96	36,0	36,0	37,0	37,0	39,0
Г. Коннолли	66,75	43,5	42,0	35,0	38,5	42,0
Г. Коннолли	64,99	36,5	31,0	34,0	40,5	42,5
Г. Коннолли	61,90	52,5	40,0	33,5	38,0	39,0
А. Самоцветов	64,50	39,5	35,5	31,5	37,5	41,0
О. Колодий	64,42	27,5	31,5	35,0	39,0	41,0
В. Мигулько	63,33	38,5	41,0	40,5	43,5	42,0



на единицу угла поворота. Отсюда понятно стремление сделать этот поворот как можно раньше, пока молот еще не набрал высокой скорости.

Посмотрим, как изменяется угол н.т. в бросках отдельных метателей. В табл. 2 даны средние величины угла н.т. в градусах.

Особенностью техники современных метателей (а в таблице представлены броски 1961—1963 гг.) является малый угол н.т. в первом повороте. В 1950—1952 гг. (И. Чермак и С. Страндли) этот угол был равен 50—52°, сейчас он составляет в среднем 29°. Если наклон плоскости вращения у лучших метателей за это десятилетие почти не изменился, то возросшая скорость движения заставила их быстрее переводить н.т. вперед. Особенно хорошо это получается у Руденкова и Бакаринова, которые посвящали некоторые тренировки совершенствованию этого элемента.

Стремление быстро переводить н.т. вперед иногда приводит к «перекруту», когда нижняя точка переходит за переднюю. Броски при этом получаются неудачными, молот летит к границе сектора, а дальность обычно невелика. Сказывается потеря «чувства снаряда», ориентации в пространстве и плохой финал.

Для того чтобы быстро выводить н.т. вперед и удерживать ее от перехода влево, я применяю два простых упражнения.

1. Размахивания молотом без поворотов. С каждым оборотом снаряда переводить н.т. вперед до тех пор, пока н.т. не будет иметь угол 20—30°. Контролировать это можно легким касанием молота о грунт. Сначала упражнение делается на небольшой скорости, причем число размахиваний постепенно сокращается — ведь при метании нужно за два размахивания перевести н.т. вперед. Когда это получится, можно переходить к переводу н.т. и на высокой скорости.

2. Усложнить первое упражнение: после перевода нижней точки вперед удерживать ее на одном месте в течение нескольких оборотов, а затем перевести назад-вправо до угла 90°.

Выполняя первое упражнение, метатель приобретает умение переводить н.т. вперед, но ведь в поворотах ему нужно удерживать нижнюю точку впереди, а не «гнать» ее дальше, создавая «перекрут». Второе упражнение как раз на удержание н.т. впереди.

Угол наклона  
 $\theta = 39,3^\circ$   
Угол н.т.  
 $\beta = 67,5^\circ$

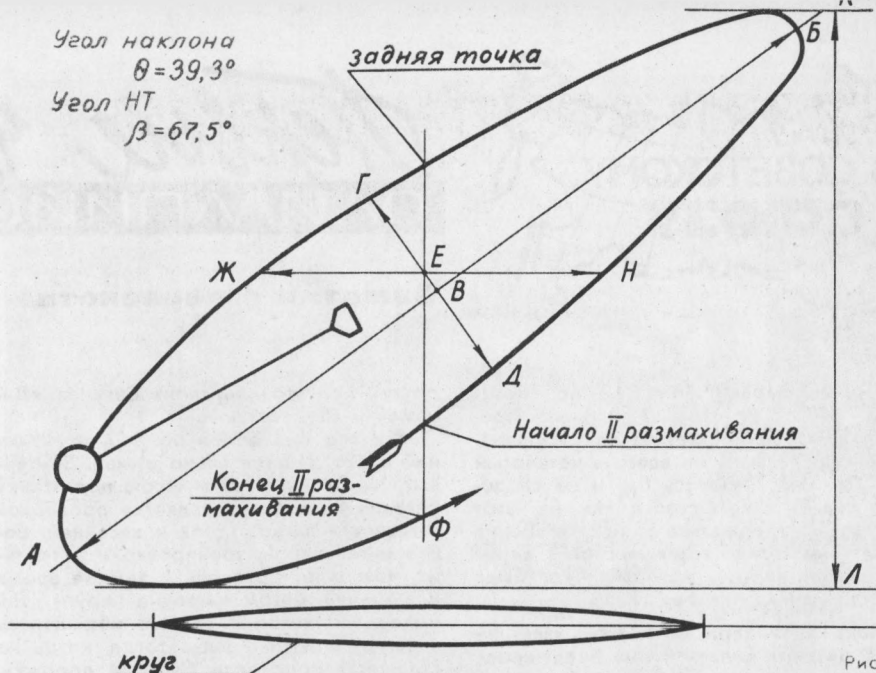


Рис. 2

### как определить угол наклона и угол н.т.

**К**ИНОКАМЕРА должна быть расположена впереди, на линии движения метателя, на высоте 1,5—1,6 м над землей. Расстояние от центра круга — 20 м. Можно, конечно, снимать и с более близкого расстояния, но тогда перспективные искажения будут слишком большими.

Приведенная здесь формула рассчитана именно для расстояния 20 м. Частота кадров должна быть не менее 30 в секунду. Снимать нужно и предварительные размахивания.

С помощью кинопроектора или фотоувеличителя кинопроектору или фотоувеличителю нужно нанести на бумагу последовательные положения ц.т. молота, соединить лекалом полученные точки. Получится кривая, подобная той, что изображена на рис. 2. Для того чтобы получить средние значения углов, нужно принять допущение, что молот при полном обороте описывает окружность. Съемка спереди сверху, когда резко уменьшаются перспективные искажения, подтверждает возможность такого допущения.

Методика определения углов наклона и н.т. несложна и применима для любого поворота или размахивания. В качестве примера рассмотрим определение угла наклона и угла н.т. во втором

размахивании броска А. Балтовского на 68,17.

Порядок расчета:

1. Определим две точки на кривой, наиболее далеко отстоящие друг от друга, и измерим этот отрезок  $AB$ .  $AB = 420$  мм.

2. Разделив линию  $AB$  пополам в точке  $B$ , проведем через нее перпендикуляр до пересечения его с кривой в точках  $G$  и  $D$ . Замерим отрезок  $GD$ .  $GD = 102$  мм.

3. Определим угол съемки  $\gamma$  (гамма) — это угол между оптической осью камеры и плоскостью вращения молота.

$$\frac{GD}{AB} = \frac{102}{420} = 0,243; \gamma = 14^\circ$$

4. Найдём центр вращения — точку  $E$ . Расстояние от точки  $E$  до ближайшего к камере отрезка кривой (в данном случае к  $D$ ) находится по формуле:  $ED = GD \cdot (0,545 - 0,0005 \cdot \gamma)$ ;  $ED = 55$  мм.

5. Через центр вращения  $E$  проводим горизонтальную линию, параллельную диаметру круга. Измерим отрезок  $ЖИ$ .  $ЖИ = 162$  мм

6. Найдём угол нижней точки  $\beta$  (бета).

$$\cos \beta = \frac{ЖИ}{AB} = \frac{162}{420} = 0,386$$

$$\beta = 67,5^\circ.$$

7. Параллельно диаметру круга проводим касательные к кривой, находим расстояние между этими касательными ( $KL$ ).  $KL = 268$  мм.

8. Найдём угол наклона плоскости вращения молота (тэта):

$$\sin \theta = \frac{KL}{AB} + \frac{268 \text{ мм}}{420 \text{ мм}} = 0,639$$

$$\theta = 39,5^\circ$$

9. Проведя вертикальную линию через  $E$ , найдём передние точки, которые будут началом и концом второго размахивания.

Этот несложный расчет, на который затрачивается не более часа времени на одну кинограмму, достаточно точен. Периодическая проверка углов наклона и н.т. будет способствовать более быстрому и правильному освоению техники, исправлению ошибок.

Анатолий САМОЦВЕТОВ,  
мастер спорта

Таблица 2

ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА н.т. (В ГРАДУСАХ)

Фамилия	Результат	Размахивания		Повороты		
		1-е	2-е	1-й	2-й	3-й
В. Руденков	68,95	82,0	62,5	26,0	16,0	2,0
А. Балтовский	68,17	70,0	67,5	38,0	37,5	7,0
Г. Кондрашов	67,69	73,15	58,5	29,0	15,0	0
Д. Живоцки	67,57	60,0	49,5	33,0	14,0	3,5
Ю. Бакаринов	66,96	62,0	39,0	16,0	9,0	5,0
Г. Коинцолли	66,75	72,5	72,0	32,0	17,5	3,0
А. Самоцветов	64,50	105,0	84,0	37,0	14,0	0
О. Колодий	64,42	80,0	34,5	21,0	8,0	0
В. Мигулько	63,33	69,5	45,0	29,0	13,5	3,0



# Первые чемпионы ОЛИМПИЙСКОГО ГОДА

## Заметки с первенства СССР по кроссу

**З**имнее первенство СССР по кроссу — это своего рода новичок среди зимних легкоатлетических соревнований. Проводится он всего в четвертый раз. Поэтому, казалось бы, и не следовало судить о нем строго. Но на этот раз трудно удержаться от того, чтобы не сказать несколько горьких слов в адрес тех «семи нянек», которые чуть было не оставили «дитя» без глаза.

Пока в Федерации легкой атлетики СССР решался вопрос о том, будет кросс личным или командным и какие коллективы — республиканские или ведомственные, примут в нем участие, время было упущено, и многие республиканские спортивные организации демобилизовались и не провели необходимую подготовку. В этом году кросс не нашел своего места в календарях ДСО, проводивших в этот период свои состязания по программе зимних всесоюзных соревнований в Ленинграде.

В Ужгороде было разыграно первенство не только между республиками, но и ведомствами и добровольными спортивными обществами. Однако последнее было чисто формальным. Большинство обществ палец о палец не ударили для того, чтобы подготовиться к кроссу. Среди спортсменов Советской Армии, например, даже при минимальном зачете (4 человека) не нашлось зачетной участницы в беге на 1 км. Лишь в немногих командах была проведена специальная подготовка к первенству. Это удалось сделать коллективам Москвы, Украины, частично РСФСР. Узбекистан вообще не прислал команды в Ужгород. Лучше

*Старт бега на 14 км*

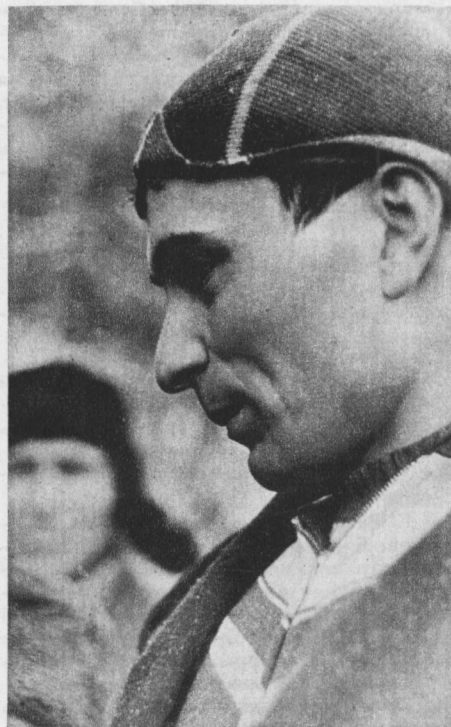


других подготовили своих бегунов «Динамо» и «Буревестник».

Все это тем более обидно, что зимний кросс действительно нужен. Во-первых, он стимулирует зимнюю подготовку бегунов, во-вторых, является проверкой готовности легкоатлетов к весенней, более интенсивной, тренировке и, в-третьих, позволяет привлечь в зимнее время к занятиям бегом широкие круги той молодежи, которая раньше обращалась к легкой атлетике лишь тогда, когда на стадионах просыхали беговые дорожки.

В этом отношении характерны высказывания участников кросса. «Кросс является для меня проверкой и завершающим этапом зимней подготовки. Я считаю, что в кроссах можно и нужно выступать в любое время года», — заявил победитель прошлого года первенства Фаиз Хузин. «Победа в Ужгороде — это большой успех для меня», — сказал чемпион в беге на 5000 м Кестутис Орентас, — основная моя дистанция — 3000 м с препятствиями, и кроссовый бег позволяет мне хорошо подготовиться к соревнованиям в стипль-чезе».

В заключение разговора о недостатках зимнего кросса этого года выскажу пожелание и не только свое, но и всех тренеров и спортсменов, с которыми мне удалось побеседовать в Ужгороде, чтобы положение о кроссе приобрело наконец стабильный характер, чтобы эти соревнования стали более представительными и подготовка к ним проводилась во всех республиках и спортивных обществах. К этому пожеланию присоединились В. Куц, представитель Российской Федерации А. Пугаческий, ленин-



*Николай Дутов одержал победу на дистанции 14 км*

градский тренер В. Миронов, эстонский тренер А. Чикин и др.

А теперь несколько слов о призерах и участниках кросса. Известно, что только чемпионке прошлого года Л. Гуревич удалось повторить свой успех. Среди участников соревнований появилась молодежь. Прежде всего надо поздравить чемпионов в беге на 14 км и 2 км Николая Дутова и Нину Довгалеву. Дутов, личный рекорд которого на 5000 м равняется 14.04,4, на этот раз учел обстановку, сумел точно рассчитать свои силы и заслуженно одержал победу над такими сильными противниками, как Ф. Хузин, Я. Бурвис, И. Мушкин и др. Закономерен успех Н. Довгалевой, которая после своих удачных выступлений по группе юниоров в кроссе «Правды» наконец, вышла победительницей и в соревнованиях взрослых.

Нужно отметить и ряд других, хорошо проявивших себя, мало известных до этого года бегунов. В команде Москвы это занявшие 3-е место на дистанции 1 км Л. Зверькова и 6-е место — А. Кривошекова. Тактически зрело провел бег на 14 км москвич А. Трофимов (4-е место). В команде РСФСР, кроме Дутова и Довгалевой, можно назвать закончившую бег на 2 км четвертой Е. Козлову, в команде Украины — недавнего юниора В. Кудинского и участников бега на 14 км А. Скрипника и Б. Свешникова.



Среди ленинградских кроссменов нельзя не выделить марафонца Юрия Попова.

Особенно радует успех К. Орентаса и А. Алексеюнаса. Литовские тренеры стали уделять больше внимания бегу. Среди эстонцев надо упомянуть молодого спортсмена М. Вильта, закончившего шестым бег на 5 км. Приятно, что после болезни на дистанции кросса появился А. Артынюк. К сожалению, ленинградские тренеры не учли, что он отлично подготовлен для бега на 5 км, но ему еще рано участвовать в кроссе на 14 км.

Ведущая группа бегунов и многие молодые спортсмены продемонстрировали в Ужгороде умение преодолевать дистанции различного профиля, сохраняя силы для финиша, который, кстати, на этот раз был установлен на сравнительно крутом подъеме и потребовал от участников больших усилий и волевых качеств. Прискорбно, что снова был слишком велик разрыв между победителями и замыкающими участниками. На дистанции 14 км этот разрыв достигал 4 мин. Такого неравенства в финале всесоюзного кросса, где собираются лучшие, не должно быть.

При организации зимнего всесоюзного кросса предполагалось привлечь к бегу на 5000 м бегунов на средние дистанции. Однако, к сожалению, в Ужгороде на 5 км выступали лишь два средневики — С. Исамбаев (Казахстан) и А. Андрищенко (Украина), — занявшие соответственно 17-е и 26-е места.

Отрадно, что в десятку сильнейших кроссменов страны на 5 км вошли 7 бегунов, основной специальностью которых является бег на 3000 м с препятствиями. Раньше очень редко можно было встретить стипль-чезистов, выступающих на этой дистанции. Пример такого удачного совмещения показали не только К. Орентас и А. Алексеюнас, но и выступавший на трудной 14-километровой дистанции чемпион страны 1963 г. З. Осипов.



В заключение хочется еще раз высказать мысль о том, что кроссы в нашей стране должны стать одним из главных средств привлечения молодежи к занятиям легкой атлетикой. Надо, чтобы кроссы были не только средством тренировки, но и одним из видов легкоатлетического спорта, в котором молодежь будет специализироваться так же, как и в прыжках, метаниях, спринте.

**Владимир ПАВЛОВ,**  
(Наш спец. корр.)

г. Ужгород

*Литовский спортсмен Кестус Орнтас доволен — впервые ему удалось стать чемпионом всесоюзного кросса (фото сверху).*

*На последних метрах дистанции 2 км Нина Довгалева обогнала Тамару Бабинцеву и закончила бег первой (фото внизу).*

## ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КРОССА

г. Ужгород, 15 марта 1964 г.

**Женщины. 1000 м.** Л. Гуревич (УССР) 3.05,6; З. Скобцова (РСФСР) 3.07,0; Л. Зверькова (М) 3.08,0; В. Романовцева (КазССР) 3.11,0; Т. Дунайская (УССР) 3.11,0; А. Кривошекова (М) 3.12,0; Т. Ристисаар (ЭстССР) 3.13,0; М. Перевалушко (БССР) 3.16,0; М. Гаманова (РСФСР) 3.20,0; Т. Рапоновичене (ЛитССР) 3.21,0; **2000 м.** Н. Довгалева (РСФСР) 7.03,6; Т. Бабинцева (Л) 7.04,0; В. Муханова (М) 7.06,0; Е. Козлова (РСФСР) 7.09,8; Ф. Кораблене (ЛитССР) 7.10,0; Л. Галушко (УССР) 7.14,0; Л. Григорьева (УССР) 7.27,0; Л. Баранова (КазССР) 7.29,0; Н. Тымчук (УССР) 7.34,0; З. Стеценко (УССР) 7.46,0.

**Мужчины. 5000 м.** К. Орентас (ЛитССР) 14.24,0; А. Алексеюнас (ЛитССР) 14.26,0; Ю. Тюрин (М) 14.33,0; Л. Народицкий (М) 14.38,0; В. Евдокимов (Л) 14.40,0; М. Вильт (ЭстССР) 14.42,0; А. Ротнов (Л) 14.45,0; В. Комаров (АрмССР) 14.50,0; М. Дмитриев (УССР) 14.51,0; В. Кудинский (УССР) 14.52,0. **14 000 м.** Н. Дутов (РСФСР) 43.09,2; З. Осипов (М) 43.13,8; Ф. Хузин (РСФСР) 43.17,0; А. Трофимов (М) 43.23,2; Ю. Попов (Л) 43.36,0; И. Мушинкин (РСФСР) 43.39,0; В. Труфанов (УССР) 44.03,0; Н. Потехин (ТуркмССР) 44.06,0; А. Скрыпник (УССР) 44.08,0.

**Общеконандное первенство:** 1. РСФСР — 62 очка; 2. Москва — 62; 3. УССР — 56; 4. Ленинград — 54; 5. ЛитССР — 53; 6. БССР — 45; 7. КазССР — 37; 8. КиргССР — 34; 9. ЛатССР — 33; 10. ЭстССР — 32; 11. ГрССР — 29; 12. АзССР — 27; 13. АрмССР — 25; 14. МолдССР — 23; 15. ТуркмССР — 12.



# ПЛОДЫ ЗИМНЕЙ РАБОТЫ

НАШ КОММЕНТАРИЙ К ВСЕСОЮЗНЫМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

Встреча после долгой разлуки всегда волнует, тревожит. Возникают тысячи вопросов, ответы на которые хочется получить как можно скорее. Именно такие эмоции вызвала встреча с сильнейшими легкоатлетами страны на Зимнем стадионе в Ленинграде. Интерес к этим состязаниям был необычайно велик. Все три дня на пути к стадиону можно было видеть людей разного возраста, пола и профессий, с уст которых срывался один вопрос: «Нет ли лишнего билетика?». Впереди XVIII Олимпийские игры, и всем, естественно, хотелось скорее узнать, как идет подготовка к ним.

Зимний стадион! Как много интересных поединков увидели на нем любители легкой атлетики за 15 лет, прошедших с 1949 г., когда впервые распахнулись двери этого сооружения. Зимний стадион дал многое для развития легкой атлетики не только в городе Ленина, но и во всей стране. Сейчас уже десятками насчитываются манежи и залы, приспособленные для зимних тренировок легкоатлетов.

Как известно — олимпийский год не только для олимпийцев. Ворота на олимпийскую трассу открыты для всех, кто силен, полон боевого задора и жаждет внести свой вклад в общее дело — за-

*Через несколько мгновений ядро, пущенное рукой Виктора Липниса, упадет за отметкой 19 м*



воевание первенства на играх в Токио. Не случайно молодежь становится сейчас лидером в большинстве соревнований. В полный голос начинают говорить спортсмены, родившиеся в 1940, предвоенном, и в последующие годы. Среди 500 участников от 11 организаций таких было около 200, а если к ним прибавить тех, кто родился на год раньше, то число атлетов в возрасте 25 лет и моложе составляло половину всех стартовавших на Зимнем стадионе. Интерес представляет не только возраст выступавших, но и города, откуда спортсмены прибыли защищать честь своих организаций на всесоюзных состязаниях. Алма-Ата, Баку, Иваново, Душанбе, Клайпеда, Тбилиси, Днепрпетровский, Кулдига, Донецк, Красноярск, Омск, Егорьевск, Львов, Добеле, Воронеж, Свердловск, а всего 89 городов могли гордиться тем, что их спортсмены пробовали свои силы на первом этапе подготовки к XVIII Олимпийским играм. Такого мы еще не видели ни на одних зимних всесоюзных соревнованиях.

В нынешнем году требования к подготовке спортсменов особые — олимпийские. Чем же порадовали участники зрителей? Прежде всего демонстрацией высокой физической подготовленности. Каждый соревновался в одном из многоборий, которые на этот раз были составлены более продуманно, с учетом замечаний, сделанных в свое время спортсменами и тренерами, и это, бесспорно, принесло пользу. Ряд общих для всех участников упражнений позволял делать сравнения, судить о том, кто подготовлен лучше. Некоторых известных спортсменов мы увидели в «чужих» амплуа. Чемпион Европы в метании копья Янис Лусис (Рига, «Даугава») вышел на старт среди толкателей ядра. Оказывается Лусис всю зиму посвятил главным образом физической подготовке и еще ни разу в этом году не держал в руках копьей. Что это, — каприз? Отнюдь нет. Лишь точное следование плану, тщательно продуманному его тренером В. Маззалитисом и утвержденному Всесоюзным тренерским советом. К слову сказать, Лусис чувствует себя отлично и готов начать специальную подготовку на открытом воздухе.

Общее хорошее впечатление от выполнения упражнений физической подготовки усилилось, когда спортсмены приступили к соревнованиям в своих основных видах. Острая борьба, разгоревшаяся главным образом на дорожке, свидетельствовала о появлении новых сил, о том, что секретами мастерства овладевает все больше молодежи.

Диапазон беговых дистанций был довольно широким — от 60 до 5000 м. Есть ли сдвиги в спринте? Вот вопрос, который пока остался без прямого ответа. Победителем в спринтерском многоборье, где основными видами был бег на 60 и 300 м, оказался 23-летний армеец Вячеслав Войтенко. Он пробежал 60 м за 6,7, показав на этой дистанции лучший результат, 300 м преодолел за 35,6 и 500 м — за 1.07,4, прыгнул в длину 6,75 и подтянул ноги до уровня перекладины 26 раз (при максимальном требовании 30 раз, оценивавшемся в 200 очков). Сами по себе эти показатели

говорят лишь о высоком уровне физической подготовленности. Однако тот факт, что позади Войтенко, в прошлом сезоне даже не попавшем в списки 25 лучших на 100 и 200 м, оказались такие спринтеры, как Н. Политико, С. Прохоровский, Б. Зубов, В. Усатый, позволяет высоко оценивать успех молодого атлета и рассчитывать на большее в предстоящем сезоне. Нельзя не отметить, что занявший 3-е место в многоборье Борис Савчук (Ленинград, «Тр. резервы») неожиданно для многих показал отличные результаты в беге на 300 м (35,0) и на 500 м (1.05,5). Это дало повод говорить о возможной целесообразности переключения 20-летнего спортсмена с короткого спринта на 400 м. Идея эта, очевидно, не лишена здравого смысла.

Бегуны на 400 и 800 м имели в своих многоборьях одинаковую дистанцию — 600 м. Казалось бы, на ней преимущество должно было быть на стороне средневиков. Однако на деле получилось иное — спринтеры показали, что у них есть скоростная выносливость и они могут быстро преодолевать и более длинные дистанции. На 300 и 600 м лучшим был армеец Вадим Архипчук. На первой дистанции, где ему не было равных, он установил новое всесоюзное достижение 34,6, а на второй одинаковый с ним результат 1.19,6 имели армеец В. Фролов и динамовец Б. Шлапаков, оба представители молодого поколения.

Нельзя не отметить, что средневиков, в том числе армейца В. Булышева и спартака А. Кривошеева, в беге на 600 м подвела тактика — первую половину дистанции они пробежали слишком медленно. Победителем многоборья в их группе стал динамовец Эдуард Терновский (Москва). Уступив соперникам в десятикратном скачке с места (28,18) и в упражнении на перекладине (подтянулся 15 раз). Терновский показал отличные результаты в беге на 600 м (1.20,0) и на 2000 м (5.20,6 — новое всесоюзное достижение). Булышев был в многоборье лишь третьим, пропустив на второе В. Помощникова («Буревестник»), 23-летнего спортсмена, в прошлом сезоне не блиставшего результатами.

Весь цвет бегунов на средние и длинные дистанции привлекло многоборье, где основными видами были бег на 1000 и 3000 м. На первой из них неудачно стартовал победитель III Спартакиады народов СССР на 1500 м Василий Савинков (Алма-Ата, «Локомотив»). Находясь во время старта во втором ряду, он дважды получил замечание от судьи за неправильный старт и был снят, что сразу снизило его шансы на успех в многоборье. Победителем в беге на 1000 м (2.26,5), а также в многоборье стал 23-летний динамовец Николай Крутолапов (Москва), мало известный бегун. В числе уступивших ему первенство оказались В. Караулов, В. Казанцев, Ю. Тюрин, А. Артынюк, а В. Савинков, хотя в отличном стиле и одержал победу в беге на 3000 м, показав 8.10,2, занял 23-е место.

Успех молодых в беговых видах не может не радовать, но победы в многоборьях — это еще не повод для включения в число кандидатов на поездку в То-





Тамара Бабинцева после рекордного забега на 1000 м

кио. Молодежи нужно много потрудиться, чтобы их первая заявка получила подтверждения в основных соревнованиях сезона.

В двух многоборьях для барьеристов среди участников не было лишь А. Михайлова и В. Анисимова. Отличный темп, энергичная атака барьеров произвели хорошее впечатление, чему соответствовали и результаты. На 110 м с/б победитель многоборья армеец Александр Контарев показал 14,2, О. Степаненко (Львов, «Буревестник»), В. Балихин (Брест, «Локомотив») и Н. Березуцкий (Ленинград, «Тр. резервы») имели по 14,5. Неудача постигла хорошо подготовленного спартаковца В. Чистякова, на последней трети дистанции наткнувшегося на барьер. Причиной падения явилась попытка изменить ритм бега. На 250 м с/б сильнейшим был Павел Седов (Краснодар, «Буревестник»), улучшивший всеобщее достижение до 31,5. Если Контарев выиграл и многоборье, то Седов был третьим, пропустив вперед киевлянина А. Мацулевича («Буревестник») и динамовца из Казани В. Чумакова.

В программу впервые был введен бег на 1000 м с препятствиями. Вид этот представлял интерес для зрителей и спортсменов, специализирующихся в беге на 3000 м с препятствиями. Лучший результат показал Е. Попков (Московская обл., «Труд») — 2.34,8. Многоборье выиграл армеец Владимир Комаров, успеху которого способствовала победа на 5000 м (14.24,8).

В соревнованиях прыгунов наибольший интерес вызвали выступления шестовиков. В прошлом году мы видели робкие попытки прыжков с фибергласовым шестом. Лишь редкие из них были удачными, да и то на малых высотах. Иной была картина на этот раз. Геннадий Близицецов (Харьков, «Буревестник») продемонстрировал зрелое мастерство, уверенно преодолевая с первой попытки 4,40, 4,60, 4,72, 4,81 (абсолютное высшее достижение для страны). Он был близок к успеху в третьей попытке и на 4,90. Что эта высота будет взята в ближайших крупных состязаниях, сомнений нет. С победителем удачно соперничал москвич С. Демин («Динамо»), отлично взявший 4,60. Среди участников этого многоборья шестеро были в возрасте

21—23 лет. Это вселяет надежду, что в олимпийском году и наши шестовики добьются результатов международного класса.

Молодежь лидировала и в состязаниях прыгунов в высоту. Украинские легкоатлеты Андрей Хмарский («Авангард») и Валерий Скворцов («Буревестник») в хорошем стиле взяли 2,11. Еще четверо спортсменов преодолели планку на высоте 2,00 и 2,05. В числе их был и олимпийский чемпион Р. Шавлакадзе («Динамо»). Судя по этому соревнованию, не легко будет подобрать партнеров В. Брумелю для выступления в Токио. Претендентов много — молодежь и «старики» с равным усердием готовятся к сезону.

Ничем не порадовали прыгуны в длину и тройным. Победителями в многоборьях стали Игорь Тер-Ованесян («Буревестник») и армеец Олег Федосеев, показавшие в своих основных видах 7,60 и 16,09. Весьма перспективным атлетом проявил себя 18-летний ленинградский студент Владимир Байковский. В многоборье для прыгунов в длину он был пятым с результатами — в длине 7,32 (уже имел зимой 7,51) и на 100 м 10,7. Молодой спортсмен включен кандидатом в сборную команду СССР.

Армеец Виктор Липнисис уже давно известен своими высокими результатами в толкании ядра. Ему первому в стране удалось преодолеть рубеж 18 м. Пионером он оказался и в форсировании 19-метровой границы. В двух попытках ядро упало у него за отметку 19 м. Легкость, с которой он достиг результата 19,20, говорит о том, что и это — не предел. Почин хороший. Однако отсутствие Н. Карасева и А. Варанаускаса снизило интерес к соревнованиям в этом виде. Только ленинградцу Б. Георгиеву («Динамо») удалось послать снаряд на 17,80. Совсем недавно он показал мастерский результат в тяжелоатлетическом троеборье. Увлечение штангой, на мой взгляд, не пошло Георгиеву на пользу — в толкании ядра он явно топчется на месте.

Из других видов многоборий для метателей наибольший интерес представляло соревнование метателей молота. Плохая погода — холодная, с мокрым снегом — помешала спортсменам. Все же победителю III Спартакиады народов СССР Геннадию Кондрашову (Челя-

бинск, «Буревестник»), выигравшему многоборье, удалось послать снаряд на 63,50. Больше метра ему проиграли Р. Клим (Витебск, «Кр. знамя») — 61,97, армеец Ю. Никулин — 61,86 и А. Балтовский (Минск, «Локомотив») — 61,84. Сейчас некоторые метатели пытаются пользоваться четырьмя поворотами вместо трех. Заметных улучшений от этого пока не видно, но поиски новых путей к достижению высоких результатов заслуживают внимания.

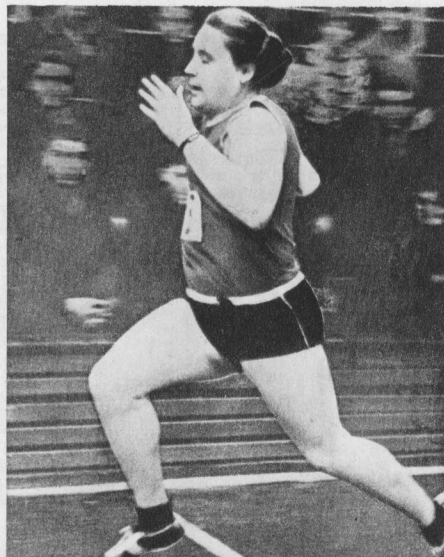
В соревнованиях женщин наибольшее впечатление оставило мастерство Тамары Пресс («Труд»), которая не только установила новое мировое достижение 17,70, но и с завидной энергией выступала в других видах многоборья, в частности в беге на 60 м (8,2) и 500 м (1.35,9). Рекордсменка мира еще не приступала к специальной подготовке, и это сулит хорошие перспективы в Токио. Усиленно готовится к олимпийским играм Галина Зыбина, для которой они станут уже четвертыми. Ветеран женской легкой атлетики — Зыбина полна энергии и сил, горит желанием возможно лучше подготовиться к ответственному соревнованию. Сейчас она разучивает новый вариант техники, по ее словам, более близкий к тому, который применяют мужчины. Ее мечта толкать ядро за 17 м. Галина довольна своим результатом (16,72) и считает, что ее подготовка идет по правильному пути. К сожалению, ленинградские старты показали, что сейчас нет еще (за исключением Зыбиной) кандидаток, которые могли бы уверенно претендовать на места вторых и третьих номеров в олимпийской команде для выступления в Токио в метаниях диска, копыя, и в толкании ядра.

Шесть лет неизменно держалось достижение Н. Откаленко в беге на 1000 м, а тут его улучшили дважды. Сперва это удалось Нине Довгалевай («Труд») — 2.52,6, а затем Тамаре Бабинцевой, армейской спортсменке из Ленинграда, — 2.50,8. Оба результата говорят о возможности улучшения достижений на 800 м. Однако на это более реальные шансы имеют спортсменки с лучшими скоростными качествами. В их числе можно упомянуть Г. Марочкину («Авангард»), динамовку Н. Серапегину (Москва), выигравшую многоборье, где основными видами был бег на 300 м (40,4) и 600 м (1.33,4), и ряд других молодых спортсменок. В женских соревнованиях, как и у мужчин, некоторые сильные спортсменки не выступали (Т. Щелканова, Э. Озолина, И. Пресс, Н. Пономарева).

В командном зачете лучших показателей добились сборные коллективы обществ «Динамо», «Буревестник», «Труд» и Вооруженных Сил. Подводя итоги первого этапа подготовки к Олимпийским играм в Токио следует сказать, что они вызывают чувство удовлетворения. Результаты состязаний в Ленинграде свидетельствуют о плодотворном использовании зимнего периода, о появлении способной молодежи. Хочется пожелать еще большей настойчивости в достижении намеченной цели, особенно молодым спортсменам. Очевидно, уместным будет предостеречь от форсирования результатов — их надо будет уверенно показывать в августе — сентябре — в период, предшествующий Олимпийским играм. Задача тренеров — следить за этим.

Борис КОСВИНЦЕВ  
(Наш спец. корр.)

Ленинград



Финиширует рекордсменка мира Тамара Пресс

# Прыгает Леонид БАРКОВСКИЙ

**З**а последние два года в число сильнейших наших прыгунов в длину выдвинулся львовский спортсмен Леонид Барковский. Хорошие физические данные (рост 176 см, вес 73 кг), природная быстрота (30 м — 3,8, 60 м — 6,8, 100 м — 10,6), а также хорошая прыгучесть (прыжок в высоту — 1,85) позволили ему достигнуть высоких результатов в прыжках в длину. Во время матча СССР — США в прошлом году Барковский показал рекордный для себя результат 7,90. Длина разбега спортсмена равна 41,5 (20 беговых шагов).

На приведенной кинограмме заснят не лучший прыжок молодого атлета (7,63). Однако анализ этой кинограммы представляет интерес потому, что у Барковского в этом прыжке отчетливо выявились ошибки в технике, свойственные и многим другим прыгунам в длину.

Барковский — темпераментный спортсмен, обладающий быстро начинающимся энергичным разбегом, заканчивающимся активным набеганием на брусок. Рациональный разбег отличается не только быстротой, хорошим продвижением вперед и высоким темпом бега на последних шагах, но и легкостью, непринужденностью. Свобода движений во время выполнения разбега и прыжка играет решающую роль в достижении рекордных результатов (при отличной физической подготовленности) и является одним из основных показателей мастерства спортсмена.

В лучших прыжках Барковского его разбег характеризуется стремлением вперед, энергией, свободой движений, сочетающимися с мягкостью исполнения. «Бегу быстро и смело. В конце разбега чувствую себя собранно и удобно, почувствовав брусок под телом, быстро толкнусь с ощущением заступа», — так характеризует Барковский свои прыжки.

На кадрах 1—6 мы видим, как типичные для многих прыгунов ошибки — напряженность, отклон тела — влекут за собой потерю темпа и скорости бега. Ошибки усугубляются излишне подчеркнутой подготовкой к отталкиванию, что также приводит к снижению скорости (кадры 3, 4). На конечном результате прыжка сказались и недостаточно хорошее продвижение вперед, высокий и растянутый последний шаг, равный 225 см, в то время как длина предпоследнего шага 230 см (кадры 4, 5).

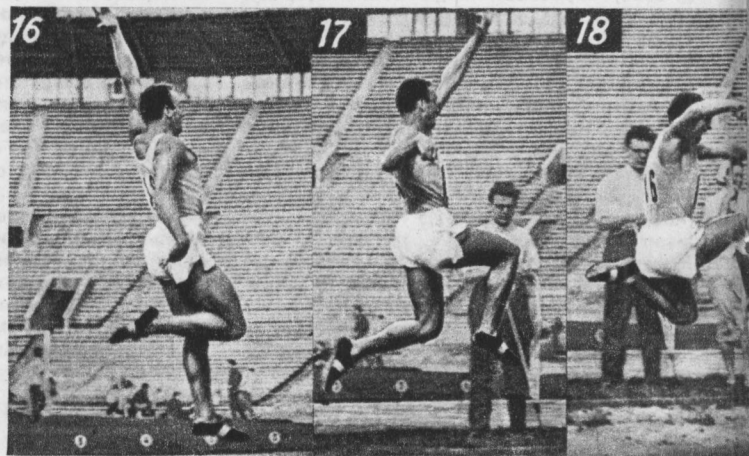
Широкий последний шаг завершается недостаточно активной постановкой ноги на брусок, которая ставится слишком далеко впереди (кадры 6, 7). В этом случае у физически слабо подготовленных прыгунов возможна излишняя амортизация и потеря высоты прыжка. У Барковского же мы наблюдаем здесь небольшую амортизацию, быстрое выпрямление ноги и чрезмерную высоту прыжка при потере продвижения вперед. Кроме того, недостаточно активное движение маховой ноги вперед-вверх и излишний наклон корпуса нарушают равновесие в отталкивании.

Длинный вылет в шаге является началом любых движений в полете (кадры 10, 11). Барковский продолжает в полете «бег по воздуху», успевая сделать 3,5 шага, что позволяет ему легко и естественнее перейти от разбега к толчку, а затем к полету. Поддерживая равновесие, Леонид делает свободные, широкие движения ногами и круговые движения руками. Отлично выполняются 1-й шаг (кадры 10—12) и 2-й шаг (кадры 13—15). В третьем шаге спортсмену приходится спешить (кадры 16—18). При подготовке к приземлению он рано выпрямляет правую ногу (кадр 19), не успевает соединить ступни и приземляется, опуская правую и вынося вперед левую ногу. Наклон вперед, круглая спина, опускание ног, а также свободный выход вперед после приземления свидетельствуют о некотором вращении тела, возникшем еще при отталкивании. Все это вместе взятое привело к уменьшению дальности прыжка по меньшей мере на 15 см.

В лучших прыжках Барковского отмеченные недостатки проявляются в меньшей степени. Задача молодого атлета — совсем устранить их, что позволит ему добиться прыжков за 8 м. Успех будет зависеть в первую очередь от уверенности, повышения скорости в разбеге от большего стремления вперед при отталкивании и от улучшения приземления.

До Олимпийских игр в Токио, — а Леонид Барковский один из наиболее вероятных кандидатов на участие в них — можно сделать многое. Будем надеяться, что украинский спортсмен оправдает надежды болельщиков легкой атлетики.

**Владимир ПОПОВ,**  
тренер сборной команды СССР



**ХРОНИКА**

**Ленинград.** На зимнем юношеском первенстве города по легкой атлетике новое всеоюзное достижение в метании диска среди юношей установил победитель VIII Всесоюзной спартакиады учащихся Валерий Беляев. Метнув полуторакилограммовый диск на 57,71, 17-летний воспитанник детской спортивной школы Петроградского района почти на 4,5 м улучшил предыдущее достижение.

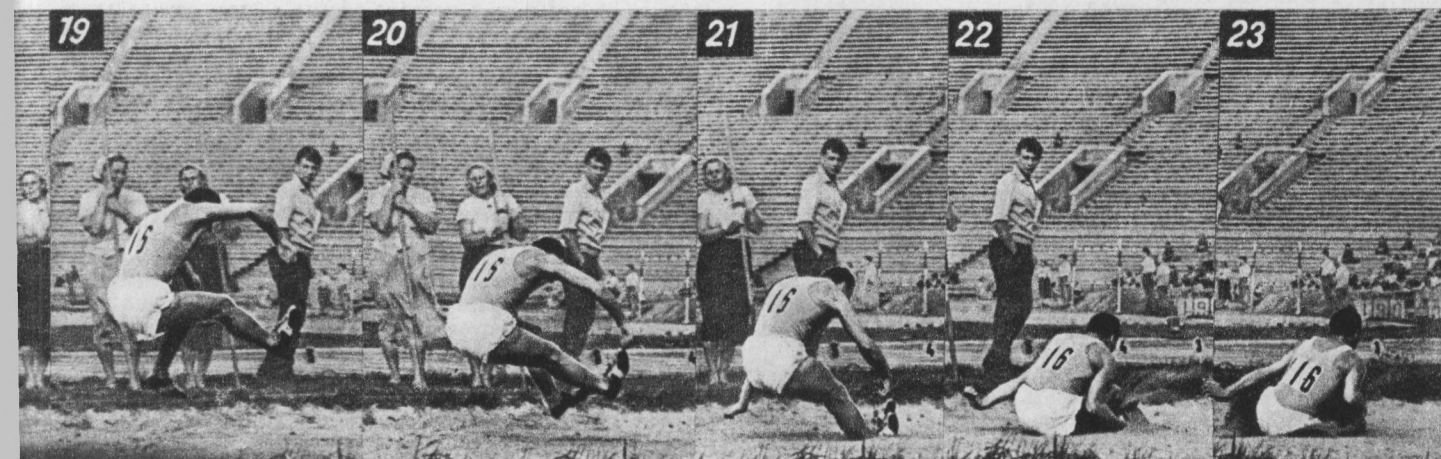
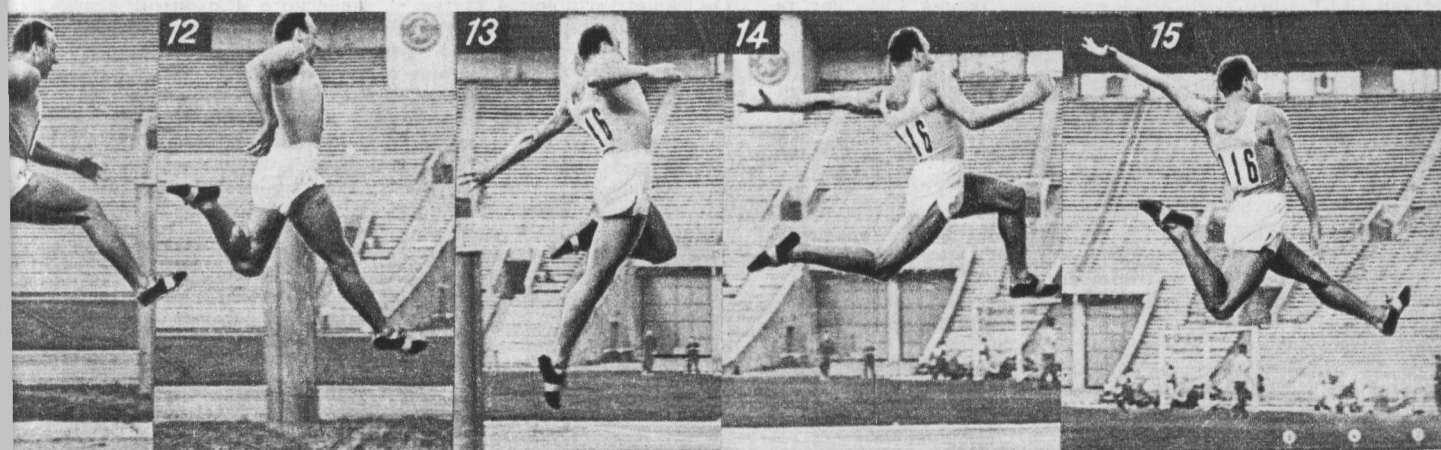
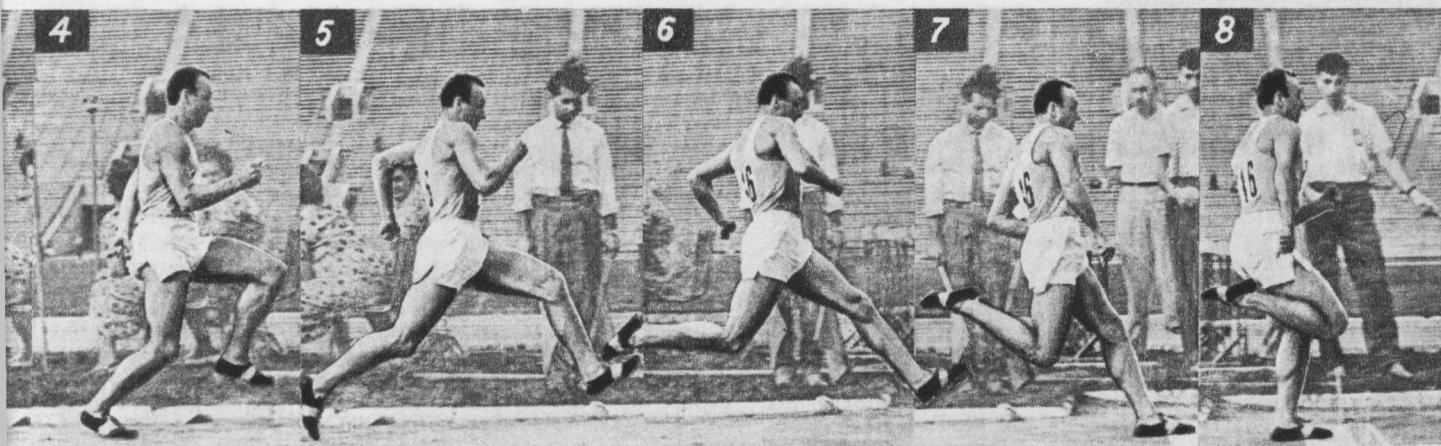
**Горький.** В недавно открытом зимнем манеже города состоялось первенство легкоатлетов — студентов Российской Федерации. Новый рекорд манежа в прыжках в высоту установил преподаватель Ижевского механического института Е. Тонков, преодолевший планку на высоте 2,03.

**Ижевск.** Здесь состоялось первое зимнее лично-командное первенство Удмуртского совета ДСО «Труд» по легкой атлетике. В состязаниях выступили шесть команд коллективов физической культуры. Упорная борьба за первенство развернулась с первых же видов обширной программы состязаний. В беге на 60 м у женщин одинаковый результат — 7,7 — показали Асеева («Прогресс») и Королева

(«Ижсталь» среди мужчин, «Ижсталь» среди девушек) и команда «Спартак» из города Ижевска.

**Москва.** Среди спортсменов столицы в области культуры и спорта в Харькове чемпионов. Чемпион в высоту — Леонид Барковский, который превзошел предыдущий рекорд, установленный в Харькове в 1958 году Г. Климовым (7,40) и прыгнул за пределы нашей страны. Олимпийский чемпион по прыжкам в длину Леонид Барковский показал результат 7,90 м.





бег на эту же дистанцию и выиграл одноклукник Котельников — 6,7. В итоге соревнований победила стивного клуба «Прогресс» зова.

овое высшее достижение лжкам с шестом для закрыт и установил на первенстве и коллективов физической ступавший вне конкурса студент Геннадий Близне- страны преодолел планку ), улучшив прежнее дости- на 13 (!) см. Прежнее дости- принадлежавшее ему же, москвич С. Демин — 4,60, тем самым норму ИААФ, для участников Олимпий- победы одержал динамо-. Он прыгнул в длину на ал 50 м за 5,7, что являет- ем высшего достижения ийский чемпион В. Руден- тот на 62,08, студент В. Гай- 55 м с/6 за 7,6, его одно- аркова прыгнула в длину й спартаконец В. Чистяков

дальше всех прыгнул тройным — 15,43. В беге на 600 м лучшим оказался победитель VIII Всесоюзной спартакиады учащихся воспитанник общества «Трудовые резервы» И. Филонов, который с резуль- татом 1.25,0 опередил всех своих взрос- лых соперников.

**Ставрополь.** 30-летнему юбилею крае- вой газеты «Молодой ленинец» был по- священ легкоатлетический кросс спарта- ковцев Ставрополя. В общекомандном первенстве победил коллектив спартакон- цев города Эссентуки, опередивший команду легкоатлетов краевого центра.

**Куйбышев.** На зимнем первенстве об- ласти среди школьников хорошо высту- пил чемпион Российской Федерации по прыжкам в высоту по группе юношей Александр Стадников. Ученик тренера В. Шмелева установил новый рекорд об- ласти, покорив высоту 2,03.

**Киев.** Личный рекорд и один из луч- ших результатов нынешнего сезона в стране показал известный украинский прыгун в высоту мастер спорта Борис Рыбак. Вне конкурса он принял участие в состязаниях киевских школьников и преодолел планку на высоте 2,10.

**Ленинград.** Известный толкатель ядра, кандидат в сборную олимпийскую коман- ду страны по легкой атлетике Борис Ге- оргиев стал чемпионом города по... тяжелой атлетике. Выступая во втором тя- желом весе, Б. Георгиев набрал в сумме тросборья 450 кг и выполнил норму ма- стера спорта.

**Ульяновск.** Победителем областного легкоатлетического кросса на дистанцию 8000 м стал известный марафонец ма- стер спорта М. Горелов. В командном первенстве победили студенты.

**Брест.** Здесь закончились, продолжав- шиеся три дня, состязания сильнейших легкоатлетов республики, оспаривавших приз газеты «Физкультурник Белорус- сии». Юная пинская спортсменка Лидия Чердакова установила новое высшее до- стижение республики в толкании ядра среди девушек — 12,90.

**Вильнюс.** Приятный сюрприз препод- нес призер первенства страны по легкой атлетике мастер спорта А. Алексеюнас. Выступив в первенстве Прибалтики по лыжам среди железнодорожников, виль- нюсский легкоатлет стал победителем в гонке на 30 км.

# ЧТОБЫ НЕ ВОЗНИКАЛИ СОМНЕНИЯ

Почти 30 лет назад постановлением ЦИК Союза ССР было установлено почетное звание «Мастер спорта СССР». Если в 1935 г. обладателей этого почетного звания среди легкоатлетов в нашей стране можно было перечесть буквально по пальцам, то ныне отряд советских легкоатлетов, удостоенных мастерского титула, измеряется четырехзначной цифрой. Минувший 1963 год, год III Спартакиады народов СССР, оказался самым «урожайным» по числу вновь подготовленных мастеров спорта по легкой атлетике. 218 советских спортсменов в прошлом году были удостоены Федерацией легкой атлетики СССР этого высокого и почетного звания. Слов нет, такие успехи могут лишь радовать.

Однако при более пристальном рассмотрении положения дел с присвоением почетного звания «Мастер спорта СССР» радость эта несколько приугасает. Оказывается, что несовершенство системы в определении действительно достойных мастерского титула приносит нашей легкой атлетике непоправимый вред.

Вряд ли нужны доказательства тому, что спринт, к сожалению, еще не стал видом, в котором советские легкоатлеты на международной арене добились выдающихся побед. А между тем только в 1963 г. 21 легкоатлету именно в спринте было присвоено звание мастера спорта. Что толку с того, если мастеров по спринту у нас несколько десятков, а подлинное мастерство на международных и всесоюзных соревнованиях демонстрируют лишь считанные единицы.

Проблемам несовершенства Единой всесоюзной спортивной классификации было посвящено за последние годы на страницах нашего журнала несколько статей. Хотелось бы назвать статьи судьбы всесоюзной категории В. Откаленко «Лучше готовить мастеров спорта» (№ 1, 1962 г.), мастера спорта В. Маевского «Сомнения вслух» (№ 12, 1963 г.), судьи республиканской категории Р. Орлова «Мастера новые — проблемы старые» (№ 3, 1964 г.).

Опубликованные материалы привлекли внимание читателей, которые поддерживают предложения внести в действующую классификацию изменения, что, несомненно, будет способствовать повышению мастерства советских легкоатлетов.

Преподаватели кафедры легкой атлетики Омского государственного института физической культуры считают, что вопрос о необходимости измерения скорости и направления ветра при достижении высоких результатов, дающих право на присвоение звания «Мастер спорта СССР», вполне своевременно, правильно поднят редакцией и должен в кратчайший срок найти отражение в классификации. Недостаточное количество анеометров не может служить оправданием! Как же тогда регистрируются городские и областные рекорды, если скорость и направление ветра не учитываются, — спрашивают авторы письма из Омска. Ведь правила соревнований допускают при регистрации всех рекордов в беге на 100, 200 м, 80, 100, 110 и 200 м с/б, в прыжках в длину и тройным скорость попутного ветра не более 2 м/сек.

Преподаватели кафедры считают, что в классификации должно быть определено аналогичное требование и для присвоения звания мастера спорта и I спортивного разряда.

Член президиума Федерации легкой атлетики СССР московский инженер мастер спорта А. Самоцветов посвятил свое письмо в редакцию этической стороне присвоения почетного звания. В частности, он пишет: «Через годы тренировок, сотни соревнований проходят легкоатлеты, чтобы показать высокие результаты, чтобы иметь право носить заветный значок мастера спорта СССР. Тысячи физкультурников стремятся к этому, но достигают вершин мастерства далеко не все. Серебряный квадратик — это знак трудолюбия, упорства, знак спортивного трудолюбия. Однако из-за несовершенства классификации существуют еще какие-то обходные пути к этому почетному и пожизненному званию, бывают еще «мастера», рожденные попутным ветром, более легким снарядам или «стечением обстоятельств». А те, кто получает это почетное звание как бы авансом, чаще всего пропададут для спорта. У них уже нет стимула для дальнейшего совершенствования, они боятся выступать в соревнованиях, так как опасаются никогда не подтвердить свое высокое звание. А звание-то от наплыва таких псевдо-мастеров становится менее почетным...»

Свое письмо А. Самоцветов заканчивает так: «Я полностью согласен с В. Маевским, что давно уже пора изменить порядок присвоения звания «Мастер спорта СССР». Пусть кандидаты в мастера не только выполняют требования классификации, но и покажут высокие результаты на крупных соревнованиях. Только тогда нужно рассматривать вопрос о присвоении им этого звания. Нужно полностью закрыть всякие обходные пути к серебряному значку. Нам не нужны мастера попутного ветра!»

Разделяет точку зрения журнала и заслуженный мастер спорта, судья всесоюзной категории В. Стариков (Харьков). Он пишет: «Прочитав статью В. Маевского «Сомнения вслух» (журнал «Легкая атлетика» № 12, 1963 г.), должен сказать, что она написана совершенно правильно. Ведь, действительно, подчас бывает не сомнение вслух, а больше — возмущение вслух. Почетное пожизненное звание «Мастер спорта СССР» — это высшая награда спортсмену за упорство, многолетнее трудолюбие, за его высокое техническое достижение. И, знакомый всем, скромный значок мастера спорта на груди у спортсмена вызывает заслуженное уважение. Но, когда это достигнуто «с помощью ветра», а то и с помощью «добрых дядей», надевших судейскую повязку, то это вызывает уже не сомнение вслух, а возмущение.

Были и у нас аналогичные случаи, о которых говорит В. Маевский, когда отдельные спортсмены ни до, ни после выполнения нормы мастера спорта не подходили к ней и близко. Все это происходит из-за того, что в Единой спортивной классификации нет четких требований, которые бы раз и навсегда положили конец тому, о чем было сказано выше. Нет никаких оговорок и в правилах легкоатлетических соревнований.

Вот пример. Рекорд, скажем, в беге на 100 м не может быть зафиксирован, если старт был дан под команду «марш» и флажок. А вот норма мастера спорта в этом случае засчитывается. Логично ли это? Конечно, нет. Рекордный результат, как требуют правила соревнований по легкой атлетике, должен быть зафиксирован (проверен) главным судьей, а результат, равный норме мастера спорта, выполненный впервые, этой «формальности» почему-то не требует. По моему мнению, результат мастера спорта может быть засчитан, если он показан на первенстве города или соревнованиях им приравненных. Но и в этом случае, если участвовало в них не менее 3-х организаций. Нужно определить категорию старших судей, которые могут фиксировать результат, равный норме мастера спорта. Прав В. Маевский, что почетное звание «Мастер спорта СССР» следует присваивать легкоатлету, который на протяжении сезона (года) два-три раза показал результаты, близкие к заветному рубежу. Следует определить эти нормативы.

С письмом В. Старикова перекликается выступление машиниста водокачки из г. Симферополя И. Замковского: «Не только звание мастера спорта, но и все спортивные разряды необходимо присваивать не за единичные хорошие результаты, а за 2—3 таких показателя. Для настоящих, волевых, технических спортсменов это не явится преградой. Пусть у нас будет меньше перворазрядников и мастеров спорта, но зато они будут настоящими, а не случайными, смогут достойно защищать честь республики, страны».

Проблемам более объективного судейства посвящено письмо судьи республиканской категории из селения Сахновщина Харьковской области И. Калининченко. Автор письма пишет: «Действительно, иногда приходится удивляться, когда узнаешь, что тот или иной легкоатлет, чьи возможности и тренированность тебе хорошо известны, выполнил норму мастера спорта. И, конечно, оказывается, что это «достижение» показано на местных соревнованиях, в «домашних» условиях.

Почему же на крупных республиканских, а то и всесоюзных соревнованиях, мы еще так мало встречаем новых имен, тех, кто впервые выполнил мастерский норматив? А поинтересуйтесь, сколько из участников этих соревнований у себя дома «покорили» норматив мастера.

Мне кажется, что звание мастера спорта нужно присваивать лишь тогда, когда норматив показан впервые или подтвержден на состязаниях не ниже республиканского масштаба. Разумеется, если при этом будут соблюдены все требования, необходимые для регистрации рекордного результата: измерение скорости и направления ветра, взвешивания снаряда и т. д.



Тот, кто достиг вершин мастерства, должен уметь показать его везде».

Оператор А. Кашеев из г. Лисичанска Луганской области сетует, что Федерация легкой атлетики СССР до сих пор ничего не сделала для разграничения результатов, показанных со скоростью попутного ветра менее и более 2 м/сек. «Звание мастера спорта,— пишет автор письма,— присваивается у нас всем легкоатлетам, пробежавшим, скажем, 100 м за 10,4 или быстрее, без различия, показано ли достижение с попутным ветром или без него, в безветрие или при ураганном ветре. Не приходится и говорить, что это очень серьезное упущение Федерации, с чьей легкой руки мастерами становятся лица, не совсем достойные этой чести». Далее тов. Кашеев предлагает присваивать почетные звания лишь тем легкоатлетам, которые достигнут мастерского результата при скорости ветра не более 2 м/сек, а также покажут 3 раза за сезон в аналогичных условиях близкие к ним показатели.

Разделяет точку зрения автора статьи «Сомнения вслух» преподавательница МВТУ имени Баумана Т. Михайлова. В своем письме в редакцию она подчеркивает: «Иногда дело не только в ветре. Спортсмену, выступающему в беге на 3000 м с/п, ветер помогает на одной прямой и мешает на другой. Судьи, проводящие состязания, не должны забывать, что они являются и воспитателями. Возможно «сомнительные» результаты удовлетворяют некоторых спортивных руководителей, стремящихся во что бы то ни стало выполнить план, но нанесут вред легкоатлету».

Я присоединяюсь к мнению тов. Маевского о том, что надо внести коррективы в условия присвоения высокого и почетного звания мастера спорта, а именно: 1) кандидат на мастерский титул должен показать результат на уровне норматива при строгом соблюдении правил, необходимых для утверждения рекорда (скорость и направление ветра, проверка показаний главным судьей или его заместителем, изменение габаритов и веса снарядов и т. д.), а также иметь близкие к мастерскому результату достижения, которые зафиксированы на крупных соревнованиях; 2) масштаб соревнования для признания мастерского результата должен быть не ниже республиканского первенства; 3) мне кажется, что некоторым атлетам, даже если они не осилили мастерского рубежа, можно было бы присвоить это звание за успехи на всесоюзных или международных соревнованиях. Разве недостойно звания мастера спорта упоминаемый в статье «Сомнения вслух» одессит И. Сухоруков или москвичка А. Комарова, неоднократно с успехом выступавшая на кроссе «Юманите», но не дотянувшая в свое время лишь 0,1 сек до норматива в беге на 800 м».

Судья республиканской категории М. Хавжу (Москва) горячо поддерживает выдвинутые на страницах журнала предложения. «Сомнения вслух» весьма уместны и злободневны,—

пишет он,— жаль лишь, что длительное время остаются нерешенными поднятые в данной и в других статьях вопросы. Это серьезное упущение Федерации легкой атлетики СССР».

Бесспорно все заинтересованы в том, чтобы у нас в стране было возможно больше спортсменов, пробегающих 100 м за 10,4 и быстрее, прыгающих в длину далее 7,55 и т. д. Но не нужно тащить в мастера за уши. Мастер спорта Г. Хватков (Кременчуг) на местных соревнованиях в конце прошлого сезона метнул молот на 65,35, выполнив тем самым олимпийский норматив ИААФ. Но ни разу на всесоюзных соревнованиях его молот не летел даже на 60 м. О нем говорят на Украине: «Домашний, полтавский метатель». Я глубоко убежден, что присваивать звание мастера спорта за один «выстрел» нельзя, необходимо исключить элемент случайности. Если тебе действительно доступен мастерский рубеж, докажи это на двух-трех соревнованиях, причем одно из них должно быть крупного масштаба».

Ленинградского копьеметателя мастера спорта И. Сивоплясова не волнует скорость попутного ветра, однако он считает, что неправильно присваивать мастерское звание за однократное достижение результата 73,00 в метании копья. «Классификацию нужно изменять не механически,— пишет И. Сивоплясов,— не путем увеличения в нормативных требованиях метров или сантиметров, либо уменьшения минут и секунд. Достойным звания «Мастер спорта СССР» может быть лишь тот легкоатлет, который 2—3 раза осилит существующий норматив и с успехом будет выступать на всесоюзных соревнованиях. Бесспорно, такое нововведение повысило бы воспитательное значение классификации».

О том, что проблемы присвоения почетных званий существуют не только в легкой атлетике, свидетельствует письмо заслуженного мастера спорта С. Спиридонова и мастера спорта В. Терещенко (оба Львов), являющихся специалистами по борьбе. Авторы письма сообщают, что и в борьбе находятся люди, которые стремятся найти лазейки к недоступному честным путем мастерскому званию. По мнению авторов письма, не только в борьбе, но и в других видах спорта целесообразно было бы ввести промежуточную ступень на пути к почетному титулу мастера — звание «Кандидат в мастера».

Все письма читателей проникнуты общей мыслью — стремлением усовершенствовать Единую всесоюзную спортивную классификацию, что, несомненно, будет способствовать дальнейшему росту мастерства советских легкоатлетов, приведет их к новым победам и успехам. Люди разных интересов и профессий, объединенные общей любовью к спорту, к легкой атлетике, откликнулись на выступление журнала. Можно лишь сожалеть о том, что до сих пор мы не нашли в нашей почте откликов от председателя Федерации легкой атлетики СССР В. А. Бурова и от ответственного секретаря Федерации В. В. Садовского.

## ГНАТЬ СКУКУ С СОРЕВНОВАНИЙ

Зосима СИНИЦКИЙ,  
заслуженный мастер спорта,  
судья всесоюзной категории

**СОРЕВНОВАНИЕ!** Как много волнующего и интересного таит это слово. Идешь на стадион в воскресный день и невольно убыстряешь шаги, хотя и знаешь, что до первых стартов времени еще много и ты будешь сидеть на трибуне на этот раз в роли зрителя. В каждом пешеходе, идущем впереди или рядом, я ощущаю единомышленников, потому что и в их походке я замечаю ту же торопливость, то невольное напряжение, что предшествует ожиданию интересного зрелища.

И вот мы на стадионе. Нас, зрителей, не так уж много. Хорошо, если ожидания оправдываются и становишься свидетелем острой борьбы, восхищаешься мастерством спортсменов, их высокими достижениями. Тебе и самому хочется быть похожим на них, быть ловким и сильным, быстрым и выносливым. Ты даешь себе обещание возобновить прерванную было из-за деловой суеты утреннюю зарядку.

С такими чувствами уходишь со стадиона далеко не часто. Ты смотришь на спринтеров, знаешь, что среди стартовых есть парни, результаты которых не могут не радовать. Проходит забег, второй, пятый, десятый. Спрашиваешь соседа, а бежал ли такой-то? И с удивлением узнаешь, что бежал, но поскольку его партнерами были второразряд-

ники, то мастер и не стремился к высоким результатам. С такими фактами приходится сталкиваться, к сожалению, довольно часто.

В соревновании с большим числом участников, проводимом по обширной программе, трудно судить о мастерстве спортсменов, ибо уж слишком различна подготовка соревнующихся. Похожие друг на друга, как медные пятаки, многие состязания проводятся по-казенному, без выдумки, следуя выработанному однажды трафарету. Не этим ли объясняется, что зачастую мы видим сотни соревнующихся на дорожке и в секторах и десятки зрителей на трибунах. Получается, как в анекдоте о плохой театральной постановке: «на сцене — «Три сестры», а в зале — один дядя Ваня — пожарник».

На подобные несоответствия, мне кажется, пора обратить самое серьезное внимание всем заинтересованным организациям. Я имею в виду секции, федерации, общества и советы спортивного союза. Со скукой на соревнованиях нужно начать решительную и беспощадную борьбу. Ведь видим же мы иногда интересные спортивные встречи сейчас, видели их и раньше. Почему, например, исчезли из городских календарей первенства для новичков — легкоатлетов, еще

## ПРОБЛЕМЫ Дискуссии МНЕНИЯ

не имеющих спортивных разрядов? Их нет у нас, что ли? В связи с этим мне вспоминаются подобные соревнования в Харькове, Москве и других городах. Старшее поколение любителей легкой атлетики, очевидно, помнит, как на соревнованиях новичков в Москве в 1927 г. выступил Арам Тер-Ованесян, отец нынешнего рекордсмена мира по прыжкам в длину Игоря Тер-Ованесяна. Какое приятное впечатление произвел он тогда на зрителя и участников своими результатами и техникой. Журнал «Физкультура и спорт» даже поместил фотографию молодого дискобола на обложку.

Бывая на других соревнованиях новичков, мы ожидали, что вот-вот появится новый Тер. А так и было. Григорий Потемин, братья Знаменские, Алексей Максимов и многие другие были приятными «сюрпризами» для всех любящих легкоатлетический спорт. В те времена новички состязались преимущественно в мае — июне и наиболее способные могли за лето перешагнуть одну-две ступеньки классификационной лестницы.

А разве не интересными были соревнования и первенства, проводимые по разрядам? Интересны — и очень — тем, что в них участвовали спортсмены, равные по силам, и лучшие из них видели перед собой четкую перспективу для перехода в высший разряд. Стимул — это для упорного труда, для совершенствования? Безусловно да.

А почему так редко проводятся матчевые встречи между коллективами, кубковые состязания в городах и между ними? До войны в Харькове мы устраивали матчевые встречи между коллективами по системе двух поражений, согласно которой команда, проигравшая дважды, выбывала из конкурса. Это были интересные и, я бы сказал, красивые соревнования. На разные стадионы в один день и час выходили 16—20 команд. За полтора-два часа участники успевали помериться силами, состязаясь в 3—4 видах бега, в 2—3 видах прыжков и метаний. Победители встречались между собой. Мы требовали от команд, чтобы они выступали в форме своего общества. Старты давались сразу же после парада участников и обмена букетами цветов между капитанами команд. Соревнования проходили быстро и были интересны не только для спортсменов, но и для зрителей. Стоило бы возродить такие состязания? Думаю, что на этот счет двух мнений быть не должно.

Пора восстановить, бывшие ранее традиционными, весенние и осенние эстафеты на стадионах: 4×100 м, 10×100 м, 5×500 м, 5×1000 м, 10×1000 м и другие. Зрелищ-

Расскажите, пожалуйста, как нужно правильно финишировать в спринтерском беге.

Ю. ГВАЗАВА,  
г. Гагра

В любом виде бега одна из главных деталей — это финиш. Как-то мне задался вопрос: «Что важнее: старт или финиш?». Я не задумываясь ответил: «Прийти к ленточке первым», хотя, как известно, без хорошего старта трудно рассчитывать на высокий результат в беге.

Что же такое финиш, и как он влияет на результат? Это прежде всего способность спортсмена удержать набранную в середине дистанции скорость и сделать финишный бросок, не потеряв при этом равновесия, рисунка бега, чувства опоры, свободы движений. Спортсмен должен собрать все силы на дополнительное огромное усилие, чтобы не потерять достигнутой скорости, «включить» как бы резервную скорость и первым коснуться ленточки. Умение финишировать — это опыт, если хотите, искусство, которые приходят постепенно, в процессе специальной тренировки.

Помимо этого, большую роль играет психологическая настройка бегуна. Это прежде всего твердая решимость, порожденная волей к победе, уверенность в своих силах, которая появляется и укрепляется с приобретением опыта тренировки и соревнований и в итоге является решающей для победы.

Стремясь как можно скорее коснуться финишной

ленточки, спортсмены действуют по-разному. Одни сильно наклоняются вперед задолго до финиша, тем самым теряют опору и равновесие и часто падают, а в лучшем случае проигрывают бег. Другие отклоняются назад. Это может быть вызвано прежде всего отсутствием специальной подготовки.

Самым главным на финише будет способность спортсмена не потерять набранной скорости и приобрести «дополнительную», резервную, скорость для последнего «удара». Для этого лучшим вариантом будет пробегание финишной линии, а при равных силах умение на последнем шаге найти в себе тот скрытый резерв, который позволил бы выиграть «грудь» у противника.

Подготовка к такого рода финишному броску должна быть начата за 15—20 м до конца бега. Я часто наблюдал за финишем Э. Озолина, который всегда находит в себе резервные силы и, устремляясь грудью на ленточку, не теряет равновесия. Он умеет уловить слабость противника и в нужный момент уйти вперед. На мой взгляд, здесь Озолин хорошо использует толчковую ногу, вкладывая в отталкивание дополнительную силу и сохраняя при этом полную свободу движений.

Совершенствовать финиш необходимо постоянно, в каждой пробежке. Тренировка заключается в том, что спортсмен не выключается перед финишем, а пробегает еще 3—4 м после него, не снижая скорости. В каж-

дая сторона таких эстафет не вызывает сомнений, а у спортсменов участие в них воспитывает чувство коллективизма, развивает боевые качества.

Особо хочется остановиться на вошедших уже в традицию соревнованиях — «день бегуна», «день метателя», «день прыгуна». Совершенно очевидно, что их следует проводить по разрядам, но в один день для всех и в разные часы, чтобы молодежь могла посмотреть на выступления старших товарищей.

В этом году все первенства спортивных обществ и организаций будут проводиться в республиках в несколько туров — это хорошо. Но есть опасения, что только лучшие спортсмены станут участниками этих многотуровых встреч и они не заменят кубковых состязаний, о которых говорилось выше.

Чем разнообразнее и живее будут проходить соревнования любого масштаба, тем выше будет их организующая и пропагандистская роль. Частое проведение соревнований заставит улучшить качество дорожек, секторов, расширит на стадионах «ассортимент» необходимого инвентаря для спортсменов и судей.

В связи с разговором о борьбе со скукой на соревнованиях нельзя не вспомнить о программах, афишах и других средствах оповещения населения о предстоящих состязаниях по легкой атлетике. Афиш выпускается мало. Вид у них зачастую убогий, неброский. Программы на большинстве соревнований, даже республиканского и всесоюзного значения, — редкий гость. К тому же они делаются по одному, далеко не лучшему, стандарту. На улучшение средств и форм пропаганды и наглядной агитации за легкоатлетический спорт нужно обратить самое серьезное внимание.

Не претендуя на исчерпывающее освещение вопроса о борьбе со скукой на легкоатлетических соревнованиях, я хотел бы услышать мнение тренеров, судей и спортсменов по этому поводу. Очевидно, общими усилиями можно скорее найти путь к решению этого важного вопроса.

От редакции. В статье заслуженного мастера спорта СССР З. П. Синицкого поднимается один из насущнейших вопросов развития нашего легкоатлетического спорта. Редакция присоединяется к мнению автора статьи и, со своей стороны, просит читателей высказать свои мысли, предложения, пожелания, поделиться опытом работы.



Куда

**ПИСЬМА**  
из редакции

Адрес отправителя МОСКВА,

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

дой пробежке нужно делать так называемое набегание на финиш, стремясь увеличить скорость. Полезно на последних 30—40 м акцентировать поднимание бедра. Все это придает спортсмену находить резервную скорость на соревнованиях.

Однако это не значит, что спортсмен в каждой тренировочной пробежке должен до конца «выкладываться». Это было бы ошибкой. А вот на соревнованиях никогда не нужно «выкладываться» на последних метрах.

Л. БАРТЕНЕВ,  
заслуженный мастер спорта

Мне не раз приходилось читать (в частности, в книге В. Кузнецова «Дорога чемпиона»), что древние греки при прыжках в длину использовали гантели весом от 2 до 4 кг. Интересно, как этот любопытный факт объясняет наука? И есть ли литература на эту тему?

В. КОНОВАЛОВ,  
г. Горький

В прошлом столетии во время раскопок на территории Греции были обнаружены интересные вещ-



венные документы греческой гимнастики (так греки называли свою систему физического воспитания). В частности, в Спарте были найдены «галтеры» — камни полуовальной формы с выемками посередине для пальцев. И на кубках Вафио, найденных на о. Крите, этой колдыбели древнейшей эгейской культуры, имеются изображения атлета в момент приготовления к прыжку, в руках у которого каменные галтеры.

Описание того, как выполнялись упражнения, в том числе прыжки с галтерами, в русской литературе можно встретить у П. Ф. Лесгафта — «Собрание педагогических сочинений», ФизС, 1951—1952, т. 1, стр. 97. Автор упоминает о применении галтер, оловянных и каменных, ссылаясь на немца Я. Краузе, который, в свою очередь, черпал сведения у одного из первых гуманистов — итальянца Иеронима Меркуриалиса. Имевший доступ к подлинникам греческих документов И. Меркуриалис в конце XVI в. написал по первоисточникам книгу «Об искусстве гимнастики» («Де арте гимнастика»), где подробно изложил все, что относится к физическим упражнениям древних греков.

Таким образом, очевидно, что древние греки при прыжках в длину действительно пользовались галтерами. Но, спрашивается, зачем они это делали?

...В современном цирке есть номер — выступают прыгуны по столам на очень большие расстояния. В момент приготовления к прыжку, при взмахе руками, они держат в руках какие-либо тяжести, а после отталкивания бросают эти тяжести назад. Из физики известно, что масса тела — это мера его инерции, а сила является вектором — физической величиной, имеющей размер и направление. Второй закон Ньютона устанавливает характер движения тела под действием силы: ускорение, которое приобретает тело при движении, прямо пропорционально действующей на него силе и обратно пропорционально массе этого тела. Стало быть, если масса уменьшается, а сила остается постоянной, перемещение тела в пространстве происходит с большей скоростью.

Вот эти законы динамики и «знали» древние греки не хуже, чем современные циркачи. Пользуясь галтерами, они увеличивали массу тела в момент отталкивания, а потом в полете уменьшали «свой вес», что и помогало им выполнить прыжок на большее расстояние. Надо заметить, что древние греки применяли галтеры только при прыжках с места, так же как это делают артисты современного цирка.

**Д. КРАДМАН,**  
кандидат педагогических наук

\* \* \*

У нас в команде все разрядники... В занятиях мы всегда включаем разнообразные упражнения: многократные подскоки, «гусиные» шаги, прыжки со скакалкой и др. Но частенько к концу тренировки у нас начинают болеть пальцы ног в месте сгибания стопы. Сначала думали, от жесткого грунта и попробовали бегать по траве... Пока на ногах туфли с шипами, ничего, а как снимешь их да пробежишь кругов 5—6 «трусцой» по футбольному

полю, возникает резкая боль. Отчего это? Может быть, вообще не надо бегать босиком? Или мы неправильно, слишком с носка, ставим ногу на грунт?..

**В. ЛАВРЕНТЬЕВ,**  
г. Омск

Боли в области плюсны после тренировочных занятий довольно часто беспокоят легкоатлетов, особенно если они бегают босиком по грунту или по траве. Это явление объясняется рядом причин.

Наши ноги приучены к постоянному ношению обуви с твердой подошвой. При ходьбе и беге подошвы в силу своей упругости ограничивают подвижность в мелких суставах стопы (плюснефаланговых и межфаланговых), причем нагрузка распределяется на область плюсны и пальцы ноги более или менее равномерно. К такой биомеханике приспосабливается стопа любого человека в быту. Но для физической деятельности легкоатлета это невыгодно: во-первых, ограничивается подвижность в мелких суставах стопы; во-вторых, уменьшаются силовые возможности стопы, что сказывается в фазе отталкивания. Кроме того, кожный покров, особенно в межпальцевых промежутках, становится нежным, предрасположенным к трещинам и грибковым заболеваниям.

Чтобы избежать всего этого, необходимо определенное время тренировок бегать и выполнять упражнения босиком, что и продлят лучшие легкоатлеты мира. Однако при беге босиком существенно изменяется биомеханика усилий в стопе. Когда нога ставится на грунт «с носка», нагрузка сначала приходится в основном на плюсневую область и незначительно на пальцы стопы, а в конце фазы отталкивания — в основном на пальцы, причем они находятся в положении сильного разгибания. В результате увеличивается нагрузка на мышцы и сухожилия сгибателей пальцев — они перенапрягаются и быстрее утомляются. Это и вызывает болевые ощущения. Да еще на кожных покровах ног, не приспособленных к бегу босиком, часто появляются трещины.

Вот почему приучать себя к бегу босиком надо очень последовательно, начиная с простой ходьбы по траве, песку, полу. Затем постепенно можно переходить к легким пробежкам и кроссам, уделяя в то же время первоочередное внимание выполнению специальных упражнений, которые укрепляют стопу. Большое значение имеют также гигиенические процедуры и систематический уход за ногами (теплые или холодные ванны, обтирание одеколоном и т. д.). Только когда стопа будет достаточно укреплена и закалена, а кожный покров ее адаптируется и станет менее ранимым, допустимо выполнение скоростных упражнений босиком.

Обычно какие бы то ни было болевые ощущения исчезают у легкоатлетов после одного-двух сезонов применения бега и различных упражнений босиком. Стопа становится заметно сильнее, и это положительно отражается на результатах спортсмена.

**Г. ВОРОБЬЕВ,**  
врач сборной команды СССР по легкой атлетике

Я занимаюсь бегом на средние дистанции, имею I разряд и хотел бы знать, как влияет на организм легкоатлета солнечный загар и купания (и в летнем и в зимнем бассейне). Одни считают, что эти факторы отрицательно сказываются на работоспособности спортсмена, особенно перед соревнованиями; другие придерживаются совсем противоположных взглядов... Был бы очень рад получить советы вашего консультанта.

**Б. МАЛАШЕНКО,**  
г. Кишинев

Солнечная энергия — чудодейственное средство закаливания и укрепления организма. Под влиянием солнечных лучей, главным образом ультрафиолетовых, повышается тонус центральной нервной системы, улучшаются обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции и в результате увеличивается работоспособность, поднимается общее настроение человека. Однако нельзя забывать, что все это происходит только при оптимальных дозах солнечной радиации; неумелое же пользование солнцем может принести существенный вред.

Чаще всего злоупотребление солнцем бывает вызвано желанием как можно сильнее загореть. Многие считают, что чем темнее кожа, тем лучше закаливание и что загар «страхует» человека от перегрева. Но это не так. Загар — лишь одна из реакций организма на воздействие солнечных лучей, и, конечно, он не может полностью отражать их оздоровительного эффекта. Более того, установлено, что влияние солнечных лучей на организм благотворно и в дозах, которые не вызывают загара.

При неумеренном пользовании солнцем организм перегревается и на коже появляются ожоги. Чтобы избежать этого, надо придерживаться основных правил закаливания солнцем. Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда земля и воздух еще не очень нагреты и жара переносится легче. Перед тренировкой или сразу после нее проводить облучение нельзя. Не рекомендуется также делать это натощак и непосредственно перед едой. Спортсмену следует начинать с 5—10 мин. пребывания на солнце и в дальнейшем увеличивать продолжительность каждой процедуры на 5—10 мин, постепенно доведя их до 2—3 час.

Летом при систематических занятиях на стадионе легкоатлеты получают достаточную дозу солнечной радиации, поэтому дополнительные солнечные ванны им не нужны. Но тем спортсменам, которые круглый год тренируются в закрытых помещениях, в летнее время необходимо облучение солнцем. Однако в соревновательном периоде, когда организму приходится переносить особенно высокие физические и нервные напряжения, пользоваться солнцем надо очень осторожно.

Эффективным видом закаливания является также купание. Причем воздействие на организм холодной воды сочетается здесь с воздействием воздуха и солнечных лучей. Еще лучше, если спортсмены применяют не просто купание, а плавание: оно гармонично развивает мускулатуру, благотворно влияет на сердечно-сосудис-

тую, дыхательную и нервную системы. Плавание, как известно, включает в тренировку большинства спортсменов, и занятия им планируются в соответствии с индивидуальным планом подготовки каждого. Особенно рекомендуется плавание в подготовительном периоде. Однако злоупотреблять им не следует, и прежде всего — в соревновательном периоде.

**А. ЛАПТЕВ,**  
кандидат медицинских наук

\* \* \*

Дорогая редакция! Посоветуйте мне, пожалуйста, как можно подписаться на журнал «Легкая атлетика». Дело в том, что в нашем почтовом отделении нельзя выписать это издание из-за отсутствия лимита.

**О. ГРИГОРИШКА,**  
ст. Мотко, Суворовский район,  
Карельская АССР

Уважаемый тов. Григориска! Действительно, подписка на наш журнал была с 1 ноября 1963 г. временно ограничена. Однако с февраля этого года повсеместно были сняты ограничения в приеме подписки на «Легкую атлетику». Теперь на наш журнал можно подписаться в любом населенном пункте страны в пунктах приема подписки «Союзпечати», в почтовых отделениях и конторах связи, а также у общественных распространителей печати на предприятиях и в учреждениях, в высших и средних учебных заведениях, в колхозах и совхозах, на стройках, в воинских частях.

В случае возможного отказа в приеме подписки на «Легкую атлетику» советуем читателям обратить внимание работников «Союзпечати» или связи на каталог газет и журналов 1964 г., где сказано, что на издание под индексом 70482 — спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» подписка принимается без ограничений с любого очередного месяца (до истечения установленных для данной местности сроков оформления подписки на этот номер) на любой срок до конца 1964 г., т. е. в мае читатель может выписать «Легкую атлетику» на срок от полугода до одного месяца. Затем, после истечения установленного на май срока приема подписки с № 7, ее будут оформлять с № 8 до конца года. Разумеется, что лишь подписка на журнал на более длительный срок обеспечит регулярное получение «Легкой атлетики» и в первую очередь тех номеров журнала, где будут помещены предоллимпийские материалы и статьи о XVIII Олимпийских играх.

Тем из подписчиков, у которых журнал выписан только до июня, советуем своевременно позаботиться о возобновлении подписки на «Легкую атлетику» на второе полугодие 1964 г.

Если же Вам, дорогие читатели, откажут в приеме подписки на наш журнал, то просим Вас срочно поставить об этом в известность вышестоящую почтовую организацию (районное, городское, областное агентство «Союзпечати»), а в республиках без областного деления — Министрство связи республики, а также редакцию журнала, указав при этом дату, место отказа, фамилию и должность лица, не принявшего подписку, а также причину отказа.

# Ласточка спортивной весны

Из истории  
отечественного  
спорта

Второй день майского праздника — праздника мира и весны по многолетней традиции открывает летний спортивный сезон. Весенний гром звучит спортивными стартовый выстрел спортивному лету. И первой ласточкой проносится по столице эстафета на приз газеты «Вечерняя Москва».

Трудно найти более популярное соревнование, чем «Вечерка», как любовно называют эстафету столичные легкоатлеты. Меняются маршрут и длина эстафеты, количество команд и имена спортсменов, но из года в год бульвары, улицы и площади Москвы становятся ареной интереснейшего состязания.

Поэт Александр Жаров посвятил эстафете такие строки:

Мы бежим  
Навстречу ветру.  
Ветер  
Плещет по лицу.  
Мы проносим эстафету  
По Садовому кольцу.  
Мы шагаем  
Друг за другом.  
В небе праздник синевы.  
Мы летим  
Зеленым кругом  
Перестроенной Москвы.

Первая эстафета начала свой путь в 1922 г. Спортсмены Главной военной школы физического образования решили провести на столичных бульварах небывалое до того соревнование — легкоатлетическую эстафету. В один из будничных весенних дней у памятника Пушкину (он стоял тогда на Тверском бульваре) собралась небольшая группа бегунов. Составлялись только мужчины. Приняв старт, легкоатлеты направились по бульвару к Арбату и, пробежав около десятка этапов, финишировали недалеко от того места, где висит сейчас кинотеатр «Россия». Победила команда общества любителей лыжного спорта — ОЛЛС. Выиграла она эстафету и в следующем году. А еще год спустя первенствовал коллектив клуба имени КИМ. Затем на два года эстафета прервала свое существование.

Трудно переоценить значение первых трех эстафет по московским бульварам. Эти первые, может быть не во всем удачные, попытки небольшой группы энтузиастов положили начало замечательной традиции, подхваченной спортсменами всей страны, — встречать спортивную весну на трассах городских эстафет. Именно эти состязания привели в спорт тысячи людей, во многом помогли сделать легкую атлетику одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в стране.

В столице шефство над эстафетой взяла газета «Вечерняя Москва». И сделала она это с таким блеском, что о первых трех состязаниях больше и не вспоминали и начали «летоисчисление» эстафеты с 1927 г. Долго и тщательно

готовила «Вечерняя Москва» первый старт. Велась большая разъяснительная и агитационная работа. И вот, когда судья взмахнул стартовым флажком, в путь отправилось 25 команд!

Старт был дан на площади Пушкина. Здесь же финишировали участники последнего, 14-го этапа. Трудно было тогда бегунам — им приходилось лавировать между велосипедистами, автомашинами, а иногда путь преграждали трамваи. Любопытным спорта будет, наверное, интересно узнать, что в первой эстафете на одном из этапов бежал Вадим Синяевский, известный ныне спортивный комментатор. Маршрут эстафеты проходил по бульварному кольцу. К финишу первым прибежал В. Громов — представитель команды «Пищевик», которая и стала первым победителем эстафеты. С этих пор соревнования на приз «Вечерней Москвы» стали традиционными, и эстафета начала свой настоящий путь по большой «орбите» массовости и мастерства.

Особое место в истории эстафеты занимают состязания 1938 г., когда трасса впервые была проложена по Садовому кольцу. Вообще отличительной чертой этой традиционной эстафеты является рост количества участников. В отдельные годы их число доходило до двух тысяч. В 1938 г., например, состоялось три забега. В сильнейшем из них стартовало 17 команд. Основная борьба на этапах проходила между сильными коллективами «Спартака», «Динамо» и ЦДКА. Неудачно пройдя первые отрезки пути, спартаковцы на заключительных этапах наверстали упущенное и финишировали первыми.

Началась Великая Отечественная война. Многие спортсмены ушли на фронт. Замерла на время большая спортивная жизнь страны. Но даже в эти трудные для Родины годы традиционная эстафета не остановила своего пути. В 1942 г., когда немцы рвались к нашей столице, спортсмены вышли на очередной, 16-й старт. Настоящие энтузиасты спорта неизменно принимали участие в эстафете, даже несмотря на лишения военного времени.

Из года в год росла популярность эстафеты. Многие выдающиеся советские спортсмены начинали свою спортивную биографию именно с «Вечерки». Ее маршрут хорошо знаком многим футболистам, велосипедистам, лыжникам, гребцам, представителям многих других видов спорта.

1949 год явился новой вехой в истории славного состязания. Редакция «Вечерней Москвы» в память о выдающихся спортсменах — братьях Знаменских, неоднократно участниках эстафеты, учредила на одном из самых длинных этапов приз их имени. Первым обладателем этого кубка стал динамовец Александр Пугачевский.

Каждую новую весну встречают легкоатлеты эстафетой. Но как непохож теперь ее маршрут на тот путь, по которому спортсмены бежали почти четыре десятка лет назад. Вместо булыжной мостовой, прорезанный многочисленными тоннелями, широкий асфальтированный простор Садового кольца. Соревнования проходят четко и организованно.

Сколько замечательных атлетов видела эстафета. С ней связаны имена Роберта Льюлю и братьев Знаменских, Николая Денисова и Александры Чудиной, Николая Каракулова и Евгения Сеченовой, Владимира Сухарева и Никитора Попова, Владимира Куца и Нины Откаленко, Петра Волотникова и Юрия Тюрина. Этот перечень можно продолжать еще и еще. Победами в эстафете гордятся лучшие наши спортивные общества. Больше всех побеждали динамовцы — они пятнадцать раз пересекали линию финиша первыми. 8 раз серебряный лагерь с инкрустациями завоевывали армейцы, 6 раз — спартаковцы. А в 1961 и 1963 годах, нарушив многолетнюю гегемонию фаворитов, приз газеты завоевали молодые спортсмены «Буревестника».

Эстафета на приз «Вечерней Москвы» популярна не только в нашей столице и даже не только в Советском Союзе. С интересом следят за ней и зарубежные любители спорта. Так, например, французская газета «Юманите» в своем приветствии участникам эстафеты писала в 1936 г.: «Мы знаем, что это ежегодное спортивное соревнование так же популярно в Москве, как кросс «Юманите» в Париже, на котором всегда бываю десятки тысяч рабочих спортсменов. Эстафета по городским бульварам Москвы является еще одним свидетельством того огромного значения, которое придает спорту в СССР».

А в нынешнем году традиционная легкоатлетическая эстафета, совершив свой сороковой «виток», как ласточка спортивной весны возвестила о приходе в столицу олимпийского лета.

Виктор ГАНЧУК,  
судья республиканской категории

## ЗВАНИЯ ПРИСВОЕНЫ

Президиум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР в соответствии с постановлением от 30 марта 1961 г. награждал знаком «Почетный мастер спорта СССР» еще одну группу легкоатлетов, которые ежегодно на протяжении 5 лет показывали результаты мастера спорта. Награждены: **Антонина Иванова** (Москва, «Труд»), **Елена Тюрина** (Москва, ЦСКА), **Мария Сизикова** (Иваново, «Спартак»), **Эмма Пчелинцева** (Одесса, «Водник»), **Юрий Лукашевич** (Свердловск, СКА). Таким образом, в сезоне 1963 г. почетная награда была вручена 121 легкоатлету. В числе награжденных — 30 москвичей, 26 ленинградцев, 23 украинца. Среди спортивных обществ и ведомств больше всего почетных мастеров в «Динамо» — 31, в Советской Армии — 28, в «Буревестнике» — 22.

Федерация легкой атлетики СССР присвоила звания судей всесоюзной категории: **Кириллу Бондаренко** (Волгоград, «Спартак»), **Галине Швачковой** (Волгодонск, «Спартак»), **Моисею Вавешнику** (Днепропетровск, «Буревестник»), **Татьяне Дроздовой** (Тбилиси, «Буревестник»), **Владимиру Кмит** (Минск, «Спартак»), **Борису Лосеву** (Кировоград, «Авангард»), **Николаю Жукову** (Москва, «Спартак»), **Ивану Холмечникову** (Кюланд, «Локомотив»), **Израилу Гликину** (Иваново, «Труд»), **Тамаре Тарковой** (Ташкент, «Буревестник»), **Олегу Отрадному** (Пермь, «Труд»), **Яну Куликовскому** (Рига, «Даугава»), **Ивану Понусаеву** (Одесса, СКА).

За безупречную 25-летнюю работу почетными значками судей всесоюзной категории награждены: **Хейнрих Трост** (Таллин, «Калев») и **Алевтина Горбенко** (Астрахань, «Спартак»).

Эстафета на приз газеты «Вечерняя Москва» начинает свой путь по «орбите» Садового кольца





# Наш календарь

## ИЮНЬ

Первый летний месяц июнь исключительно богат разнообразными легкоатлетическими состязаниями. Это не удивительно, ведь нынешний сезон проходит под девизом «Олимпийский год — не только для олимпийцев».

Одним из серьезнейших испытаний для наших легкоатлетов будет матчевая встреча олимпийских команд добровольных спортивных обществ и ведомств, которая состоится 11 и 12 июня в Риге. В этих впервые проводимых соревнованиях выступят четыре сборных коллектива: спортивных обществ профсоюзов, «Буревестника», «Динамо» и Вооруженных Сил СССР. Матчевая встреча сильнейших команд страны поможет определить уровень подготовки лучших легкоатлетов страны к Олимпийским играм и выявить кандидатов в сборную олимпийскую СССР.

В программу встречи включены все олимпийские виды, за исключением спортивной ходьбы на 50 км, марафонского бега, десятиборья и пятиборья.

В первый день (11 июня) мужчины будут соревноваться в бегах на 100, 400, 800 и 5000 м, 110 м с/б, прыжках в длину и высоту, метании диска и эстафетном беге 4×100 м, а женщины — в бегах на 100 и 400 м, прыжках в высоту, толкании

ядра, метании копья и эстафетном беге 4×100 м.

В программе второго дня (12 июня) у мужчин — бег на 200, 1500 и 10 000 м, 400 м с/б и 3000 м с/п, спортивная ходьба на 20 км (проводится вне стадиона), эстафетный бег 4×400 м, прыжки с шестом и тройным, метание копья и молота, толкание ядра; у женщин — бег на 200 и 800 м, 80 м с/б, прыжки в длину и метание диска.

В каждом виде команда выставляет по три спортсмена, причем все три результата идут в зачет. В эстафетах коллективы могут заявить по одной команде. Во всех видах сразу проводятся основные состязания, в прыжках тройным и в длину и в метаниях участникам предоставляется по шесть попыток.

Победитель будет определен как в общекомандном первенстве, так и отдельно среди мужчин и женщин, по наибольшей сумме очков. В случае равенства очков предпочтение отдается командам, участники которых займут большее количество первых мест. Места в отдельных видах оцениваются следующим образом: 1-е — 13 очков, 2-е — 11, 3-е — 10, 4-е — 9 и т. д., последнее, 12-е место — 1 очко.

Коллективы, занявшие первые места в соревнованиях мужчин и женщин, награждаются дипломами Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР, а победитель в общекомандном первенстве получит, кроме этого, еще и памятный приз. Легкоатлетам, которые станут победителями в отдельных видах состязаний, будут вручены дипломы и памятные жетоны всесоюзных соревнований.

## КОМИССИИ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

### Спортивно-технический комитет

Председатель — А. И. Самоцветов

Члены комитета — П. Г. Ершов, Н. К. Калинин, В. Н. Сунцов, Б. Е. Косвинцев, И. М. Локшин, М. И. Гольдин, Я. Г. Аркин (все Москва), В. А. Кузнецов (Рига), В. В. Попов (Ленинград), А. З. Мавнич, М. Г. Срыбник (оба Москва).

### Всесоюзный тренерский совет

Председатель — Г. В. Коробков

Члены совета — В. И. Алексеев, В. В. Атаманов (оба Ленинград), А. В. Базилевский, Л. В. Бартевев (оба Москва), С. А. Вакуров (Моск. обл.), В. В. Волков, Н. И. Волков, Г. П. Воробьев (все Москва), И. А. Витолс (Латвийская ССР), Е. С. Гончелли (Грузинская ССР), О. Я. Григалка (Москва), А. В. Гандельсман (Ленинград), М. В. Голубничая, А. С. Герчинов (оба Москва), Е. Д. Гагуа (Грузинская ССР), П. И. Денисенко (УССР), В. М. Дьячков (Москва), А. Ю. Карпавичус (Литовская ССР), Ф. О. Куду (Эстонская ССР), В. Д. Казанцев, Е. В. Куколевская, О. В. Константинов, Ю. Н. Литугев, Д. П. Марков, Л. А. Митропольский, Н. П. Мудрик (все Москва), В. Э. Маззалитис (Латвийская ССР), Г. И. Никифоров (Ленинград), Н. В. Петухова (Москва), В. Х. Полубабини (Киргизская ССР), В. В. Попов, А. А. Пугачевский, В. В. Садовский (все Москва), А. Г. Сафаров (Азербайджанская ССР), Е. С. Степанова, А. И. Селиверстов (оба Москва), Ф. П. Суслон (Казахская ССР), Г. Ф. Турова (Москва), Р. И. Трапайдзе (Грузинская ССР), А. Л. Фруктов (Москва), Г. И. Черняев (Ленинград).

### Комиссия по многоборьям

Председатель — В. В. Волков

Члены комиссии — С. И. Кузнецов, В. Д. Дармо (оба Москва), Н. Л. Семиколосный (Моск. обл.), Д. И. Оббариус (УССР), В. Э. Маззалитис (Латвийская ССР), Л. Э. Хейла (Эстонская ССР), Б. М. Фадеев (Ленинград).

### Женская комиссия

Председатель — Н. В. Петухова

Члены комиссии — М. В. Голубничая, Г. Ф. Турова, В. В. Ольшевская (все Москва), И. Я. Яунземе (Латвийская

ССР), М. К. Акулаева (Ленинград), О. Ф. Журкина (ВССР), В. В. Истомина, Е. И. Рудакова, Л. Я. Бородин, Р. А. Уткина (все Москва), И. В. Озола (Латвийская ССР), Е. К. Карпович, З. Т. Квашина (оба Москва).

### Президиум Всесоюзной коллегии судей

Председатель — В. Б. Гарбер

Члены президиума — М. А. Андреев, Е. Я. Бородин, И. С. Швейцер (все Москва), А. В. Митачев (Моск. обл.), П. А. Сошников (Ленинград), И. А. Паунис (Латвийская ССР), А. Г. Ледовский (УССР), М. А. Трефилов (Моск. обл.), А. Н. Михайлов, М. Г. Михайлов, Л. Н. Степанов, В. И. Таргулов (все Москва), В. И. Лахов (РСФСР), М. Я. Виленский (Москва), В. И. Кмит (ВССР), А. А. Курашов (Москва).

### Комиссия по юношескому спорту

Председатель — А. С. Герчинов

Члены комиссии — М. И. Лямцев, В. В. Валик (оба Москва), Е. Д. Гагуа (Грузинская ССР), В. В. Казаковский (УССР), С. В. Буддо (Армавир), М. А. Богуславский (Ленинград), П. А. Данилин (Ростов-на-Дону), В. С. Топчиян (Москва), Д. С. Глейберман (ВССР), В. И. Ильинич, В. В. Волков (оба Москва), В. А. Лонский (УССР), О. Р. Кариков (Эстонская ССР).

### Комиссия по международным связям

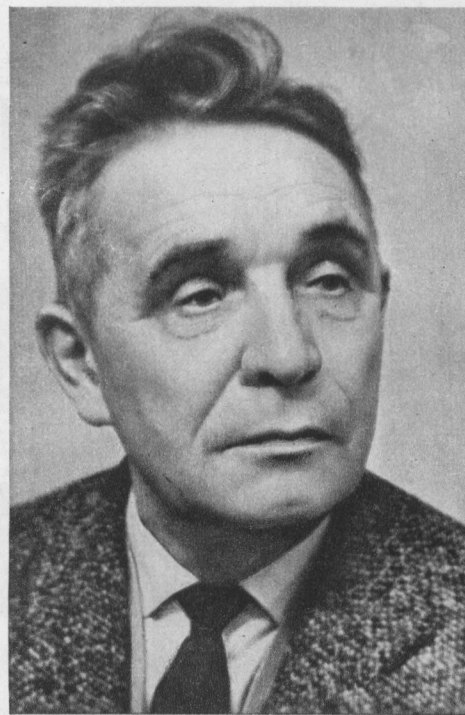
Председатель — З. Г. Романова

Члены комиссии — Д. С. Хоменков, В. А. Вуров, З. В. Зарубина, В. В. Садовский, Г. В. Коробков, Н. В. Петухова, А. С. Герчинов, Ю. К. Мазуркевич, А. Г. Ивушкина.

### Комиссия по пропаганде легкой атлетики

Председатель — С. Г. Близинов

Члены комиссии — Р. В. Орлов, А. А. Курашов, Н. В. Толорай, А. М. Абдулаев, Г. А. Долгопят, В. С. Вуховцев, А. С. Салуцкий, Г. А. Колодный, В. А. Федосов, В. Н. Широков, В. Д. Коробейников, Н. Н. Озеров, Е. И. Рубин, В. С. Родиченко.



## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

### На почетном посту

Исполнилось 60 лет одному из старейших тренеров по легкой атлетике Николаю Владимировичу Петрову.

Имя заслуженного мастера спорта Н. В. Петрова было хорошо известно любителям легкой атлетики в 30-х годах. С 1926 по 1930 г. в составе сборной команды страны он принимал участие в первых международных соревнованиях советских спортсменов. Семь раз с участием Н. В. Петрова устанавливались рекорды СССР в эстафетном беге 4×100 м, 5×200 м, 10×100 м.

Уже 25 лет работает Николай Владимирович в Московском институте инженеров железнодорожного транспорта — руководит студенческим легкоатлетическим коллективом. За это время он воспитал сотни спортсменов старших разрядов.

Человек разносторонних интересов, Н. В. Петров в 1930 г. окончил Московскую государственную консерваторию по классу проф. Г. Нейгауза (фортепьяно). Свободное от тренировок время он посвящает музыке.

Н. В. Петров ведет большую общественную работу. Ему присвоено звание судьи всесоюзной категории. Он подготовил большое число судей по легкой атлетике. В то же время он является членом президиума научно-методического совета Министерства высшего и среднего специального образования СССР. В 1961 г. Николай Владимирович защитил кандидатскую диссертацию и ему присвоено звание кандидата педагогических наук.

Несмотря на свой возраст, Николай Владимирович полон сил и энергии. Он продолжает плодотворно трудиться. Желаем ему долгих лет жизни и хорошего здоровья.

# ДО XVIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР — 5 МЕСЯЦЕВ



Спринтеры и марафонцы накануне Олимпиады

## МЛАДЦАЖИ или действительность?

Обзор

Борис ЛЬВОВ, заслуженный мастер спорта

**Н**ЕКОТОРЫМ спортсменам и болельщикам олимпиады представляются порой золотыми россыпями, где нетрудно «выгрести» крупный самородок. Вспомним Игры в Риме. Накануне их многие считали американского спринтера Рэя Нортонна очевидным обладателем олимпийского золота. Действительность опрокинула эти предположения.

Сейчас, перед Олимпийскими играми в Токио, тоже вполне четко определена группа фаворитов. Американцы Роберт Хейес, Генри Карр, Юлес Уильямс, Адольф Пламмер показывают результаты, которые дают им право считаться первыми претендентами на медали в спринте. Но не окажется ли и для них миражем олимпийское золото? Вполне возможно, учитывая очень высокий класс спортсменов других стран. Однако не будем гадать.

*Совсем немного не хватило Вадиму Архипчуку для победы над лидером американской команды Юлесом Уильямсом.*

### Долгие ожидания

**С**ТАТИСТИКА показывает, что число бегунов, преодолевших 100 м за 10,3 и лучше, неуклонно увеличивается. В 1959 г. их было 43 человека, в 1960 г. — 67, в 1961 г. — 70, в 1962 г. — 88, в 1963 г. — 93. В это число входят и те, кто пробежал 100 ярдов (91,44 м) за 9,5 и лучше, поскольку разница по времени для результатов, показанных на обеих дистанциях, принята в 0,8 сек. Для ориентировки в положении в коротком спринте мы предлагаем читателям раздельно лучшие достижения на дистанциях 100 м и 100 ярдов. Ввиду того что один только лучший в сезоне результат недостаточно точно характеризует спринтера, представляется интерес так называемый «рэнкинг» — классификация сильнейших легкоатлетов мира, составленная американским журналом «Трэк энд филд ньюс». В ее основу положены результаты непосредственных встреч лучших спринтеров, стабильность их достижений и соотношение числа побед и поражений в сезоне.

На 100-метровой дистанции лучший результат в сезоне — 10,2 показали 3 спортсмена: Эррера (Венесуэла), Хейес (США) и Зелинский (Польша). В беге на 100 ярдов лучшим был Хейес (9,1). Далее следуют Карр, Дрейтон, Рэй и Ричардсон (все США), показавшие 9,3. «Рэнкинг» возглавляет все тот же Хейес, который, не имея поражений в прошлом сезоне, трижды пробежал 100 м за 10,2, десять раз — 100 ярдов за 9,3 и один раз — за 9,1. Второе место отведено чемпиону Панамериканских игр лучшему кубинскому легкоатлету Э. Фигероле. Он четырежды пробежал 100 м за 10,3, показал стабильность и умение побеждать сильных конкурентов. Далее следуют Карр, Эррера, англичанин Б.-Т. Джонс, Гилберт (США), Хебауф (ФРГ), Квестад

(США), Делекур (Франция), Адамс (США).

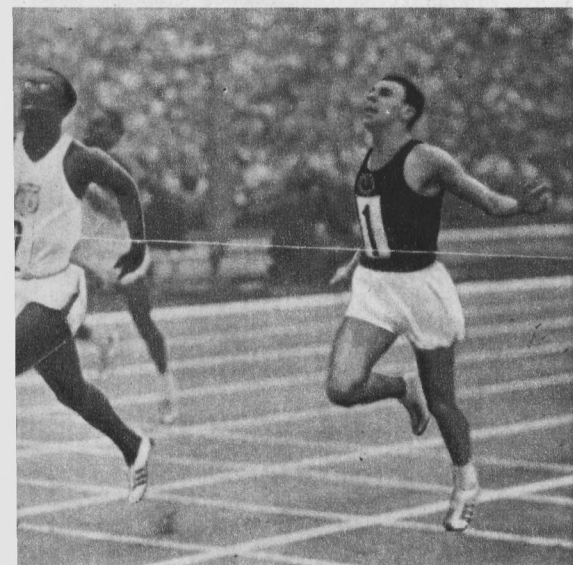
Лидера мирового спринта негритянского атлета Роберта Хейеса (рост 180 см, вес 84 кг) отличает несколько необычный стиль бега. Он раскачивается корпусом, бежит на полусогнутых ногах, с выпрямленным торсом, но тем не менее развивает огромную скорость и умеет с полной отдачей сил бороться на дистанции. А в нынешнем году Хейес показал также умение отлично брать старт и быстро набирать скорость, пробежав такие дистанции, как 60 и 70 ярдов в рекордные секунды (5,9 и 6,9).

Беспорный рост общего уровня в беге на 100 м подтверждают результаты, показанные национальными командами в эстафете 4×100 м. Большинство из них добились новых рекордов своих стран. США, ФРГ и Франция — 39,6, Великобритания — 39,7, Венгрия — 39,9, Польша — 40,0, Италия — 40,1, ГДР и СССР — 40,2, Болгария — 40,4, ЧССР и Венесуэла — 40,5, Норвегия и о-в Тринидад — 40,7, Финляндия — 40,8.

С сожалением приходится вновь констатировать отставание наших спринтеров. Четверо из них — Эдвин Озолин, Слава Прохоровский, Анатолий Редько и Анатолий Шевцов достигли 10,3. Но, во-первых, эти результаты показывались нестабильно, а, во-вторых, четверо — это все-таки очень мало. Основательная предсезонная подготовка обещает значительный сдвиг в результатах. Мы ждем его долго, слишком долго...

Будут ли в Токио улучшены мировые рекорды в спринте? Судя по уровню достижений сильнейших мастеров, это вполне возможно. Однако изменениям в списке рекордов может помешать одно серьезное и довольно неожиданное обстоятельство — автоматический хронометраж. Решением конгресса ИААФ для Олимпийских игр и чемпионатов континентов вместо ручного хронометража должен применяться автоматический.

При ручном хронометраже, в связи с примерно одинаковой реакцией бегуна и секундометриста на выстрел, стрелка секундомера начинает свой бег практически одновременно со спортсменом. При мгновенном автоматическом пуске регистрирующего устройства оно «опережает» бегуна на величину его реакции (которую многочисленные опыты опре-





делили в 0,13—0,17 сек). Это устройство будет давать время соответственно хуже, чем ручной секундомер.

Понимая это обстоятельство, технический комитет ИААФ установил, что регистрирующее устройство будет включаться от пистолета не мгновенно, а с некоторой задержкой, через «реле времени» в 0,05 сек! В итоге, спринтеры будут стартовать в Токио в отличие от своих предшественников уже с отставанием примерно в 0,1 сек.

## Спринтерская „рокировка“

**П**РОШЕДШИЙ сезон выдвинул отличного бегуна на 200 м. Генри Карр дважды улучшал мировой рекорд, доведя его до 20,3. В его активе десятки побед над лучшими мастерами среднего спринта Европы и Америки. Казалось бы, ничто не должно помешать олимпийской победе Карра в Токио. Однако два забега пробуждают некоторые сомнения у любителей прогнозов. Героем обоих стартов был Роберт Хейес. Первый раз он выиграл у Карра в США, а второй раз успешно заменил его на 200-метровой дистанции в матче с ФРГ.

Хейес «тяжел на подъем», несколько ленив, неохотно выступает на дистанции среднего спринта. Однако перспектива двойной олимпийской победы заставила его всерьез приняться за подготовку к 200-метровой дистанции. Он заявил недавно, что твердо решил выступить в Токио и на 100 и на 200 м. В то же время Карр, который провел отличную пробу сил на дистанции 400 м в матче США — ФРГ, показав 45,4, а в эстафете — 45,0, может совмещать дистанции 200 и 400 м. Такую возможность имеет и его товарищ А. Пламмер, хорошо выступающий на 200 м.

С точки зрения современной методики подготовки, эта своеобразная спринтерская «рокировка» вполне мо-

жет оправдать себя. И Хейес и Карр обладают превосходной скоростью, очень сильны физически и готовы к большой тренировочной нагрузке, необходимой для перехода на более длинную дистанцию.

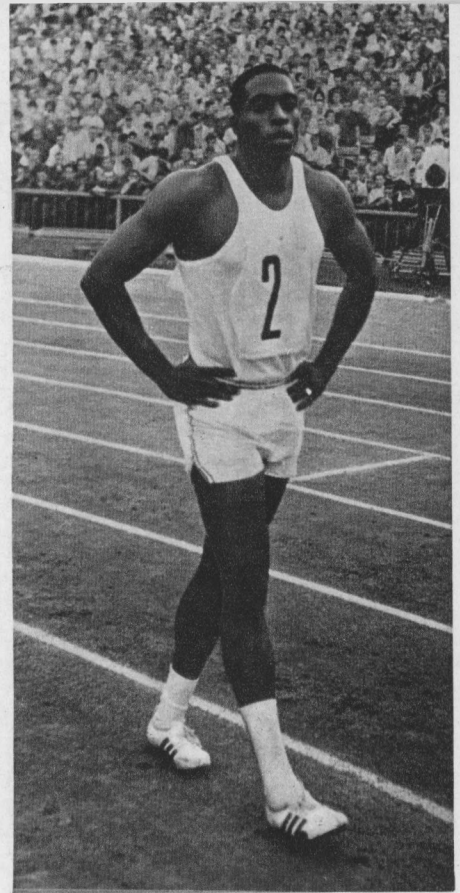
Вся эта тройка возглавляет список сильнейших мастеров «среднего спринта», как нередко называют бег на 200 м. Однако большинство тех, кто стоит за ними в списке сильнейших, не отдадут без упорнейшей борьбы ни одного призового места. Римская победа Ливии Беррути, который отнюдь не являлся тогда фаворитом № 1, может послужить хорошим примером ненадежности даже самых очевидных прогнозов.

Прежде чем перейти к списку сильнейших, надо отметить, что лучшие результаты американцев в среднем спринте были показаны на дистанции 220 ярдов (201,17 м). Поскольку она чуть больше стандартной, то здесь вполне допустим пересчет с помощью вычитания 0,1 сек из результата, показанного на ярдовой дистанции. Пересчитанные результаты отмечены звездочкой.

20,2\* Карр; 20,4\* Хейес; 20,5\* Пламмер, Квестад; 20,7\* Адамс (все США), Антао (Кения), Бёрнс, Кортези, Дрейтон (все США), Бухаиб (Марокко), Харвей, Хестер, Миддлетон, Уэбстер, Вуд (все США); 20,7 Делекур (Франция), Хебауф (ФРГ).

## Теоретический чемпион и практические претенденты

**Л**ЮБОПЫТНУЮ серию статей опубликовал недавно английский журнал «Уорлд спортс». Один из ведущих статистиков мира итальянец Р. Кверчетани «разыграл» фантастическое «первенство мира» с участием (в современных условиях подготовленности) лучших спортсменов каждого из ше-



Удастся ли Роберту Хейесу повторить в нынешнем сезоне свой прошлогодний успех?

сти десятилетий нашего века. Теоретическую победу на 400 м автор отдает известному бегуну с о-ва Ямайка, обладателю двух серебряных олимпийских медалей (1948 и 1952 гг.) Херберту Мак-Кинлею, экс-рекордсмену мира на 400 м (45,9 в 1948 г.) и 440 ярдов (46,0 в 1948 г.). Этот выдающийся негритянский атлет на Олимпиаде в Лондоне стартовал в финале в таком темпе, что пробежал 200 м за 20,8, однако на последней прямой сильно сдал и на финише проиграл 0,2 сек своему соотечественнику А. Уинту. Через 4 года в Хельсинки он решил быть осторожной, пробежал первую половину дистанции спокойно, отпустил далеко основных противников, а затем, резко увеличив скорость, обошел всех... кроме своего друга Дж. Родена.

Итак, встает вопрос о тактике бега на 400 м, о правильном распределении сил по дистанции. Пример Мак-Кинлея показывает, что одинаково неудачным может быть и слишком стремительный старт, и желание победить ураганным финишем. Какова же раскладка сил у сильнейших бегунов мира? Экс-рекордсмены мира на 440 ярдов показали: Х. Мак-Кинлей — 21,5 + 24,5 = 46,0 (разница — 3,0 сек); Г. Дэвис — 22,0 + 23,7 = 45,7 (разница 1,7 сек), а нынешний рекордсмен А. Пламмер — 21,7 + 23,2 = 44,9, с разницей всего 1,5 сек! Разница по времени между первой и второй половинами дистанции уменьшается, раскладка сил становится более равномерной.

Выдающийся результат Пламмера в пересчете с ярдовой дистанции соответствует 44,6 в беге на 400 м. Однако Пламмер потерпел три поражения (при одной победе) от Юлеса Уильямса, признанного благодаря этому сильнейшим бегуном прошлого сезона в «рэнкинге», о котором мы говорили выше.

Шесть спринтеров, которых вы видите на снимке, сделанном во время полуфинального забега на 100 м на чемпионате Европы в Белграде, и сейчас остаются сильнейшими в своих странах. Вероятно, всем им предстоит встретиться на Играх в Токио. Справа налево: Е. Юсковаяк (Польша), Х. Шуман (ОГК), Ж. Делекур (Франция), Э. Озолин (СССР), В. Мандлик (ЧССР), Б.-Т. Джонс (Великобритания)



«Десятка» сильнейших на 400 м (звездочкой отмечены результаты, пересчитанные с секунд на 440 ярдов, вычитание 0,3 сек): 44,6\* Пламмер; 45,3\* Уильямс; 45,4 Г. Карр; 45,7\* Коули, Тоблер; 45,9\* Фримэн; 46,0\* Хиггинботтом, Сэддлер, Стронг (все США); 46,0 Кальфельдер, Киндер (оба ФРГ).

Следует отметить, что лучший советский бегун Вадим Архипчук, несмотря на результат 46,3, в «рэнкинге» поставлен на седьмое место в мире, вслед за Ю. Уильямсом, А. Пламмером, А. Баденским (Польша), У. Коули, Г. Карром, М. Киндером, но впереди А. Меткалфа (Великобритания), Л. Милбэрна (США), чемпиона Европы Р. Брайтуэлла (Великобритания). Большую роль в такой оценке нашего чемпиона сыграло то упорное сопротивление, которое он оказал лидеру сезона Ю. Уильямсу во время матча СССР — США в Москве.

Показателем общего подъема уровня результатов на 400 м являются выступления национальных сборных команд в эстафете 4×400 м. Команды шести стран, входящие в первую «десятку» сезона, добились рекордных для себя достижений: Франция — 3.07,5 (было 3.08,8), Польша — 3.08,2 (3.08,8), СССР — 3.08,6 (было 3.09,4 еще с 1956 г.), Бельгия 3.09,6 (3.12,2), ГДР — 3.10,1 (3.10,6), Норвегия — 3.11,3 (3.13,8). Очень близки были к своим лучшим результатам — мировому рекорду (3.02,2) американцы — 3.02,8, и к европейскому достижению (3.02,7) бегуны ФРГ — 3.03,5. Третье место в сезоне принадлежит Великобритании — 3.06,6, а восьмое — Италии (3.10,0).

### ...Но здесь стены не помогают

**Д**АВНО уже известно, что наиболее трудно предсказать победителей на двух дистанциях — в беге на 100 м и... в марафоне. Действительно, в сверхстайерском беге результаты спортсменов находятся в сильнейшей зависимости от многих факторов: профиля и характера трассы, ее покрытия, окружающей местности, погоды. Поэтому по-

нятно, что минуты и секунды марафонцев могут служить только относительным показателем сил бегунов. Здесь, как и на 100-метровой дистанции, важнее исходы непосредственных встреч.

В Риме одной из самых сенсационных побед в истории олимпийских игр был триумф совершенно неизвестного тогда эфиопского бегуна Абебе Бикилы. А сейчас имен эфиопских марафонцев нет даже в списке 25 сильнейших бегунов мира. Значит ли это, что с ними не нужно считаться? Нет! Правда, сам олимпийский чемпион А. Бикила, которому уже 32 года, в последнее время мало выходил на старт, однако вряд ли он уже закончил свою блестящую спортивную карьеру. Вспоминаются его слова, сказанные после римского триумфа: «Еще один наш бегун, более сильный чем я, не смог приехать на Олимпиаду!» Имя этого «таинственного незнакомца» — Вами Бирату. У него отличное время на 20 км — 1:00.05 — одно из лучших в мире. Все явственнее вырисовывается силуэт еще одного выдающегося эфиопского стайера — 30-летнего Мамо Волде. На международной арене он появился весной 1962 г., когда показал очень высокие результаты, близкие к рекордам мира на 20 км и в часовом беге. В прошлом году Волде улучшил мировой рекорд Э. Затопека на 15 миль.

Олимпийская трасса в столице Японии очень ровная, не имеет значительных подъемов и спусков. Проходит она целиком... по улицам Токио, который так велик, что «выбежать» за пределы города не представляется возможным. Однако отличное асфальтовое покрытие улиц, достаточная защищенность бегунов от солнца и ветра создают хорошие условия. Вдоль всей трассы марафона установлены огромные электросекундомеры. Участники и зрители легко смогут следить по ним за прохождением дистанции.

Опыт тренировок и выступления в Токио одного из наших лучших марафонцев Виктора Байкова дает следующие выводы. Температура в октябре обычно 20—25°, но вот влажность воз-

духа значительно колеблется. В дни напряженных тренировок перед прошлогодними соревнованиями при влажности порядка 20—30% Байкову бежалось очень легко, чувствовал он себя отлично. Однако в день пробега влажность сразу возросла до 85%, и... непривычные к ней европейцы (чемпион Европы англичанин Б. Килби даже не рискнул выйти на старт) показали время примерно на 5—7 мин хуже обычного. Даже сами хозяева, находившиеся перед «международной неделей» в высокогорном тренировочном лагере с сухим климатом, также не показали свои лучшие результаты. По-видимому, даже 2—3-недельная акклиматизация не всегда сможет помочь делу.

Знакомая со списком 25 лучших марафонцев прошлого года, сразу замечаешь, что хозяева XVIII Олимпиады, которые считают марафонский бег одним из своих наиболее «выигрышных» номеров, усиленно готовились к Играм: они занимают в списке половину всех мест — тринадцать. Четырех сверхстайеров имеет Советский Союз: кроме 33-летнего Сергея Попова, замыкающего «десятку» с 2:17.45,2, это — 28-летний Виктор Байков (2:19.55,0), 24-летний Юрий Попов (2:20.09,0) и 34-летний Олег Добродеенко (2:20.46,0). Три бегуна представляют Великобританию, два — США, по одному — Новую Зеландию, Чехословакию и Бельгию.

Список возглавляет проживающий в Англии американец Леонард Эделен — 2:14.28,0. Лишь на 15 сек хуже время 25-летнего чемпиона Европы Брайана Килби (Великобритания). Далее идут японцы — Т. Теразава — 2:15.15,8, К. Ватанабе — 2:15.39,4, Х. Отани — 2:15.57,0, К. Кимихара — 2:16.19,0, Ю. Сато — 2:16.33,8, Х. Хиросима — 2:17.32,0 и Х. Окабе — 2:17.34,0.

Численное превосходство японцев очевидно, однако история показывает, что за последние 60 лет никогда «своему» марафонцу не удавалось одерживать победы на олимпийской трассе. Так что в данном случае, вопреки пословице, стены не помогают.

## От Эдвина Флэка до Питера Снелла

### из блокнота архивариуса

Павел ТИХОНОВ

Пройдет несколько месяцев и, слушая радио, вчитываясь в газетные строчки, мы будем жадно следить за увлекательными событиями на XVIII Олимпийских играх в Токио. А пока не наступили эти дни, давайте вспомним, как проходила спортивная борьба на предыдущих играх, кто был героем жарких спортивных баталий. Начнем с истории одного из наиболее интересных видов олимпийской программы — бега на 800 м.

5 апреля 1896 г. греческий король Георг объявил I Олимпийские игры открытыми. Представьте себе овальную чашу Мраморного стадиона в Афинах и нетерпеливую пеструю толпу темпераментных греков. Наибольшее внимание зрителей привлекают соревнования по бегу. На средних дистанциях героем Игр становится австралийский спортсмен Эдвин Флэк. Он побеждает в беге на

800 и 1500 м, а затем отваживается принять участие в марафонском беге! Неутомимый австралиец долго бежит впереди и только на 37-м километре палящая жара заставляет его отказаться от борьбы. Результат Флэка на 800 м равнялся всего 2.11,0. Это было ниже третьего разряда нашей спортивной классификации.

...Так началась олимпийская история бега на 800 м. До Лондонских игр 1948 г. старт на эту дистанцию давался при входе в поворот, на линии финиша бега на 100 м. Это создавало большие неудобства. Участники выстраивались в ряд, и стоящие ближе к бровке имели несомненное преимущество. По предложению скандинавов была введена кривая линия старта, уравнивающая шансы легкоатлетов.

Но и этого было недостаточно. Беда заключалась в том, что бегу-

ны, стремясь занять выгодное место, достигали определенной точки у бровки примерно в одно и то же время. Это приводило к столкновениям и конфликтам. Поэтому все приветствовали принятое в 1959 г. решение ИААФ начинать бег на 800 м по отдельным дорожкам, занимая место у бровки лишь после первого поворота. По этим новым правилам и были проведены соревнования на последней Олимпиаде в Риме.

Однако вернемся к истории олимпийских достижений в беге на 800 м. Многие замечательные бегуны пробовали свои силы на этой дистанции, и под их натиском падал один рубеж за другим. Победитель II Олимпийских игр, которые состоялись в Париже «под сенью Эйфелевой башни», англичанин А. Тизо вплотную приблизился к рубежу двух минут, а участник игр Д. Холл в предварительных соревнованиях сумел преодолеть этот рубеж, показав результат 1.59,0.

Росли скорости, и бег на 800 м по своему характеру все больше



# Забывтые дистанции

**ЖАРКИЙ** июльский день 1924 года. Париж. На старте полуфинального олимпийского забега на 3000 м 30 бегунов из 5 стран. На первых кругах вперед выходит знаменитый финский «тандем» Пааво Нурми — Вилле Риттола. Однако вскоре на дорожке начинают происходить довольно странные, на первый взгляд, вещи. Нурми резко сбавил темп, почти остановился. Дождавшись своих отставших соотечественников и сказав им что-то, он умело задал нужный темп и повел эту группу к финишу. Когда команде финнов удалось опередить англичан и норвежцев, Нурми легко вышел вперед и закончил бег первым. А в следующем полуфинале постоянный соперник финского чемпиона швед Эдвин Виде от самого старта ринулся вперед и финишировал с лучшим временем дня. Однако, несмотря на это, Виде... не попал в финал. Почему? Потому что его соотечественники заняли лишь восьмое и двенадцатое места и команда Швеции выбыла из соревнования.

Командный бег на шести олимпиадах был одним из наиболее интересных и волнующих номеров программы. Это и не удивительно, поскольку командная борьба открывает большие возможности для тактического маневрирования. Каждый бегун должен здесь думать не только о личной победе, но и о помощи товарищам. В последний раз командный бег проводился на Играх 1924 г. Тогда от каждой страны могло стартовать по 6 человек, а в зачет шли по 3 лучших результата. Победитель



определялся по наименьшей сумме очков (первое место — 1 очко, второе — 2, третье — 3 и т. д.).

Огромной популярностью пользуются во многих странах, в том числе и в Советском Союзе, соревнования на кроссовых дистанциях. Достаточно сослаться на пример таких состязаний, как кросс на приз газеты «Правда», кросс «Юманите», «Кросс наций». Многие известные бегуны специализируются в этом виде и, конечно, рады были бы продемонстрировать свое мастерство на олимпийских играх. Трижды — в 1912, 1920 и 1924 гг. — на олимпиадах разыгрывались звания чемпионов по кроссу. Особенно памятным был забег на 10 км на Играх в Париже. Между прочим, тогда борьба велась не только в личном, но и в командном зачете, что придавало соревнованиям еще большую остроту.

Если посмотреть программу нескольких первых олимпийских игр современности, то бросается в глаза обилие и других видов, мало известных в настоящее время. Прежде всего это относится к прыжкам с места. Четырех-

ды в программу включались прыжки в высоту и длину с места и дважды — тройной прыжок с места. Любопытно, что почти все золотые медали в этой разновидности прыжков достались американцу Рэю Юри. По количеству олимпийского «золота» (8 медалей) он уступает лишь Нурми. Соревнования по прыжкам с места сейчас не проводятся, но лучшие олимпийские результаты Юри, которого за необыкновенную гибкость и прыгучесть называли «каучуковым человеком», представляют интерес и в наши дни. В высоту он прыгал на 1,65, в длину — на 3,44, а тройным — на 10,58.

В свое время довольно большим успехом пользовались метания «в сумме рук». В 1912 г. в олимпийскую программу, помимо классических упражнений, вошло также толкание ядра правой и левой рукой, метание диска и колья правой и левой рукой. Американец Ральф Роуз, толкнув ядро на 15,23 и 12,47, набрал в сумме 27,70 м. Тогда это достижение казалось феноменальным и близким к абсолютному «потолку». А спустя полвека сразу два спортсмена — венгр Жигмонд Надь и американец Пэрри О'Брайен без всякой специальной тренировки набрали в этом упражнении по 31,98 м, причем в толкании правой рукой они «не добрали» чуть ли не по метру до своих лучших показателей. Если бы сегодня сильнейшие дискотолки и кольяметатели попробовали свои силы в метании двумя руками, то олимпийские рекорды финнов Армаса Тайпале в диске —

стал приближаться к спринту. А так как американцы всегда имели преимущество на коротких дистанциях, то они и стали победителями многих олимпийских игр. В первое время конкурировать с представителями США могли только англичане, имевшие давние традиции в беге на полмили (804 м 67 см). Таким образом начальная стадия олимпийской истории бега на 800 м отмечена ожесточенной борьбой представителей сильнейших в то время в легкой атлетике держав — Великобритании и США.

На Олимпийских играх 1904, 1908 и 1912 гг. чемпионами стали американцы Д. Лайтбоди, М. Шепард и Д. Мередит. Это были выдающиеся бегуны. Джеймс Лайтбоди на III Олимпиаде в Сент-Луисе и Мелвин Шепард на IV Олимпийских играх в Лондоне стали победителями не только на 800, но и на 1500 м. Джеймс Мередит в 1912 г. в Стокгольме установил на 800-метровой дистанции олимпийский и первый официальный мировой рекорд — 1.51,9.

Но шли годы, и на четырех следующих играх звание чемпиона завоевали англичане Д. Хилл, Т. Хемпсон и Д. Лоу. Причем студенту Кембриджского университета Дуг-

ласу Лоу удалось стать победителем дважды — в 1924 и 1928 гг. Казалось, что преобладанию американцев в беге на 800 м пришел конец. Но уже на XI Олимпийских играх в Берлине победил американский спортсмен Д. Вудруфф. Американцы и англичане снова поменялись ролями, четыре раза подряд чемпионами становятся представители США.

Прежде, чем перейти к Лондонской Олимпиаде 1948 г., нужно рассказать о том, что произошло в период между 1936 и 1948 гг., когда война помешала проведению олимпийских игр. Именно в этот меж-олимпийский период на спортивном небосклоне появилась звезда первой величины, немецкий бегун Рудольф Харбиг.

Достижение Харбига на 400 м — 46,0 долгое время было европейским рекордом. Добиться выдающегося результата на 800 м ему помогла интенсивная тренировка, новая, прогрессивная методика беговой подготовки. Его годовой километраж бега превышал 600 км, а в подготовительном периоде он пробегал до 80 км в месяц. По тем временам это был невиданный объем тренировок на грузках. Рекорд Харбига, установленный им в 1939 г. в Милане,

был равен 1.46,6 и продержался в таблице рекордов 16 лет!

Но когда в 1948 г. после двенадцатилетнего перерыва на лондонском стадионе «Уайт-Сити» выстроились бегуны на 800 м, среди них не было ни Харбига, ни других европейских легкоатлетов, которые могли бы противостоять американским спортсменам. В то время, когда Европа была объята пожаром войны, бегуны США имели возможность готовиться к олимпийским играм. И поэтому естественно, что именно они и стали победителями. Олимпийскими лаврами на этот раз был увенчан Мелвин Уитфилд, имевший выдающийся результат на 400 м (45,9), но победивший в Лондоне и Хельсинки в беге на 800 м с посредственным результатом 1.49,2.

После XV Олимпийских игр 1952 г. начинается новый этап в истории бега на 800 м. Европейская легкая атлетика пришла в себя после застоя военных лет. Совершенствование методов подготовки спортсменов, применение различных форм переменного бега, принцип тренировки в естественных условиях, особенно популярный у шведов, — все это укрепило позиции европейских бегунов.

В 1955 предолимпийском году



Олимпийский кросс и командный стайерский бег неразрывно связаны с именем выдающегося спортсмена Пааво Нурми. Из 9 золотых медалей, завоеванных им на олимпиадах, 5 он получил на этих забытых ныне дистанциях

82,86 (44,68+38,18) и Юлиуса Сааристе в копье — 109,42 (61,00+48,42) были бы намного превзойдены.

Надо сказать, что метания в сумме рук (так же как и тяжелоатлетические упражнения для правой и левой руки, где фиксировались мировые рекорды) были своеобразным выражением стремления к гармоничному физическому развитию. Недаром тот же Роуз был весьма разносторонним атлетом. Помимо трех золотых медалей в толкании ядра, он является обладателем серебряной олимпийской медали 1904 г. за второе место в метании диска и бронзовой — в метании молота. Кроме того, он был тогда же членом команды, вышедшей в финал олимпийских соревнований по перетягиванию каната. Кстати, этот вид спорта тоже входил в то время в легкоатлетическую программу. Зато явно легкоатлетическое троеборье, состоявшее из прыжков в длину, бега на 100 ярдов и толкания ядра, входило в программу состязаний по гимнастике.

На Играх 1908 г. в Лондоне соревнования в метании диска проводились дважды. Сначала спортсмены метали диск «вольным стилем», а затем «классическим». Классическим этот стиль назывался потому, что перед броском спортсмен должен был принять положение, увековеченное в знаменитой статуе древнегреческого скульптора Мирона «Дискобол». У копьеметателей также, помимо «вольного стиля», проводились соревнования по метанию «классическим стилем», т. е. так, как метали изображенные на фресках древнегреческие воины.

Эти виды не оправдали себя и, как говорится, «канули в Лету». Другие виды были исключены из олимпийской программы в силу того, что оказались недостаточно зрелищными (метание веса), были малопопулярны (прыжки с места) или же не соответствовали сути легкой атлетики (перетягивание каната). Отдельные беговые номера оказались попросту излишними, дублирующими «классические виды» (200 м с барьерами, 60 м, 3200 м с препятствиями, 5 миль и т. п.). Они постепенно унифицировались до дистанций, принятых в настоящее время.

Интересно проследить, как изменялось число мужских видов легкоатлетической программы на разных олимпиадах. В 1896 г. состязания проводились по 12 видам, в 1900 и 1904 гг. — по 24, 1908 г. — по 27, 1912 г. — по 30, 1920 г. — по 29, 1924 г. — по 27, 1928 г. — по 22, в 1932 и 1936 гг. — по 23, а с 1948 г. программа состязаний неизменно насчитывает 24 вида. На последних пяти олимпиадах (считая и XVIII) программа остается неизменной. Лишь с 1956 г. дистанция спортивной ходьбы на 10 км увеличена до 20 км.

Вероятно, со временем и эта программа все-таки претерпит некоторые изменения. Получат «олимпийский мандат» другие виды легкой атлетики. Не исключено, что некоторые номера нынешней легкоатлетической программы тоже будут подвергнуты своего рода опале. А пока что право на существование сохранили виды, которые выдержали самую серьезную проверку — испытание временем.

Стив ШЕНКМАН

на рекорд Харбига наступление повели одновременно представители Америки и Европы. Американская пятерка Л. Спурьер, Т. Куртней, А. Сьюэлл, Б. Тидуэлл и Л. Стэнли вплотную приблизились к мировому рекорду. Европейцы имели к этому времени более скромные результаты, не превышающие 1.47,0, но именно им суждено было улучшить достижение Рудольфа Харбига. Осуществить это удалось «олимпийскому неудачнику» бельгийцу Роже Мунсу и норвежскому спортсмену Аудуну Бойсену.

Собственно это был спор между школами бега. Скорость или выносливость? Тренировки на стадионе на коротких отрезках или интенсивный переменный бег, кроссы, большой объем тренировочных нагрузок? Р. Мунс и А. Бойсен не имели таких скоростных показателей, как Т. Куртней и его товарищи. Их результаты на 400 м были хуже 47,0, но они компенсировали этот недостаток скорости умением поддерживать высокий темп бега на протяжении всей дистанции.

Это произошло на стадионе «Бишлет» в Осло 3 августа 1955 г. Бег проходил в идеальных условиях и закончился установлением Роже Мунсом мирового рекорда 1.45,7. Только на 0,2 секунды позже закончил бег А. Бойсен.

Итак, первая предолимпийская схватка закончилась в пользу евро-

пейских бегунов. Сумеют ли они закрепить свой успех на Олимпийских играх в Мельбурне? Все с нетерпением ждали этой встречи бегунов двух континентов. Но в последний момент Мунс травмировал ногу. В финале Бойсен не смог противостоять трем американцам и уступил золотую медаль Тому Куртнею. Таким образом, спор между бегунами Америки и Европы так и остался нерешенным и был перенесен на следующие олимпийские игры в Риме.

И вот римский Олимпийский стадион. На этот раз Роже Мунс готов к бою. Это его последний шанс. Ведь ему уже 30 лет, а это критический возраст для бегуна на средние дистанции. Никогда он не готовился так тщательно к соревнованиям, как на этот раз. Зато он в отличной форме, и все предсказывают ему золотую медаль.

Предварительные забеги. Мунс бежит со свойственной ему легкостью. Хотя его и называют «комом нервов», но на этот раз он уверен в себе и особенно не волнуется. Среди своих соперников он не видит никого, кто бы мог угрожать ему. На старт финального забега вышли шестеро. В порядке дорожек это были М. Магушевски, Р. Мунс, К. Вэгли, Д. Керр, П. Шмидт и мало кому известный новозеландский бегун Питер Снелл, высокий и плечистый парень в черной майке и черных трусах.

Первые 400 м ведет швейцарец Вэгли. Время 52,0 обещает хороший результат. Мунс бежит пятым, потом выходит на четвертое, затем на третье место. При выходе на последнюю прямую он уже второй. Снелл прижат к борюке. Мунс устремляется вперед, но справа его пыгается обойти Керр. Увлечшись борьбой с вестиндийским спортсменом, Мунс отходит от борюки вправо, но забывает о Снелле, который получает теперь свободу действий. Новозеландец делает мощный рывок. Это происходит на последних метрах дистанции. Мунс замечает Снелла, но уже поздно...

Так спор между Европой и США за преимущество в беге на 800 м был решен в пользу... Новой Зеландии.

Результаты чемпионов Олимпийских игр в беге на 800 м

1896 г. Э. Флэк (Австралия)	2.11,0
1900 г. А. Тизо (Англия)	2.01,2
1904 г. Дж. Лайтбоди (США)	1.56,0
1908 г. М. Шенпард (США)	1.52,8
1912 г. Д. Мередит (США)	1.51,9
1920 г. Д. Хилл (Англия)	1.53,4
1924 г. Г. Лоу (Англия)	1.52,4
1928 г. Г. Лоу (Англия)	1.51,8
1932 г. П. Хемпсон (Англия)	1.49,8
1936 г. Д. Вудруфф (США)	1.52,9
1948 г. М. Уитфилд (США)	1.49,2
1952 г. М. Уитфилд (США)	1.49,2
1956 г. Т. Куртней (США)	1.47,7
1960 г. П. Снелл (Н. Зеландия)	1.46,3



# Ю

# ФРАНЦУЗСКИЕ "ЧУДЕСА"

Робер ПАРЬЯНТЕ, легкоатлетический обозреватель газеты «Экспресс»

**В** ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ мы часто говорим о тех чудесах, которые произошли с французским легкоатлетическим спортом. Действительно, на наших глазах Федерация легкой атлетики Франции из состояния упадка, когда она располагала незначительными средствами, имела лишь несколько хороших спортсменов и квалифицированных тренеров, пришла к значительному расцвету.

Как объяснить этот неожиданный прогресс, который ощутимо отразился на результатах национальной команды?

Все началось лет пять назад с назначения нового тренера сборной. Этим человеком был Робер Бобен, экс-рекордсмен Франции в тройном прыжке, участник олимпийских игр, тренер по прыжкам и метаниям. Задача, которая стояла перед ним, была нелегкой. Министерство молодежи и спорта назначило Бобена «директором национальной легкой атлетики». Но являясь государственным чиновником, он должен был одновременно работать в бюро легкоатлетической федерации. Между тем против этого были некоторые руководители федерации, отрицавшие всякий контроль и всякую помощь со стороны государства, хотя это и было единственным средством покончить с отсутствием денег, зрителей, доходов и... легкоатлетов.

Федерация оказалась, в конце концов, достаточно здравомыслящей, чтобы дать Бобену возможность действовать самостоятельно. Хотя государство наконец-то решило помочь французской легкой атлетике кредитами в соответствии с потребностями и планом, разработанным Робером Бобеном, Олимпийские игры в Риме наступили раньше существенных изменений в развитии «королевы спорта». Результаты Олимпиады оказались для нас неважными, но лучшего мы тогда и не ждали — ведь во Франции было несколько неплохих легкоатлетов, но не было легкой атлетики.

Перестройку Бобен начал с тренерских кадров. В 1958 г. во Франции было около 50 более или менее квалифицированных специалистов. В 1964 г. их количество возросло до нескольких сот, хотя платных тренеров насчитывается всего 20 человек. Наиболее видными специалистами у нас считаются: Жозеф Мэгро (спринт, барьеры), подготовивший Делекура и Шарделя; Андре Даниель (длина, высота, тройной прыжок); Жак Дюдаль (шест, копье), который помогал тренироваться Макэ и Увиону; Жак Риве (метания); Рене Фрассинели (средние дистанции) — прежний тренер Жази.

Всего мы имеем 12 тренеров сборной команды страны. К ним надо добавить 15 технических советников, возглавляющих легкоатлетический спорт в районах и крупных городах. Возможно, в будущем эта группа пополнится за счет таких спортсменов, как Алар (рекордсмен по метанию диска), Увион (рекордсмен по прыжкам с шестом), Баттиста (рекордсмен в тройном прыжке), которые

после завершения спортивной карьеры собираются стать тренерами.

Основное внимание Бобен уделяет непосредственной подготовке олимпийцев. В 1958 г. недостаточные кредиты не позволили привлечь на кратковременные сборы более 50 спортсменов. В 1964 г. удастся собрать около 2000 человек, причём три четверти из них не достигнут и 20-летнего возраста.

Для кандидатов в олимпийскую команду (50 человек) проводятся следующие сборы: 1. Сбор «для проветривания легких» в Пиренеях на высоте 1800 м над уровнем моря. Срок — две недели. 2. Субботние сборы для контроля за физическим состоянием и технической подготовкой. Проводятся в Национальном институте спорта с демонстрацией кинофильмов и контрольными испытаниями. Все легкоатлеты, входящие в сборную, выезжали в Париж на эти сборы не менее трех раз в течение зимы. Участники эстафеты 4×100 м имели пять общих тренировок. 3. Пасхальный сбор на Атлантическом побережье в Мимизане (15 дней), завершивший зимнюю подготовку. 4. Предолимпийский сбор в лесу Фонтенбло в 60 км от Парижа (15 августа — 20 сентября). Легкоатлетам предоставляется полная свобода и возможность приезжать на этот сбор, когда они хотят и на сколько хотят. Это вызвано тем, что 80 процентов кандидатов в олимпийскую команду не имеют возможности отсутствовать на работе длительное время.

Кроме того, программа предолимпийской подготовки включает ряд сорев-

нований. В июне в один и тот же день будут проведены матчи тремя различными командами против Италии, Испании и Португалии. В сентябре состоится встреча с Великобританией в Лондоне и с Венгрией на стадионе «Коломб» в Париже. Эти встречи помогут отбору спортсменов в национальную олимпийскую команду.

Руководители французской легкой атлетики надеются, что в нынешнем году будут закреплены успехи последних сезонов, когда легкоатлетическая сборная Франции последовательно победила команды Швеции (1959 г.), Финляндии (1960 г.), Великобритании (1961 г.), ФРГ (1962 г.) и свела к ничьей матч с РСФСР (1963 г.).

Однако все это еще не решает проблем, имеющих общенациональное значение. Во-первых, легкой атлетики в наших школах практически не существует. В школьных программах спорту уделено очень мало места. Поэтому неудивительно, что во Франции насчитывается только 25 000 легкоатлетов. Это, конечно, мизерная цифра для страны с 50-миллионным населением, и «чудеса» вроде перемены руководства федерации или увеличения кредитов в данном случае вряд ли смогли бы помочь. Во-вторых, армия не составляет нам достаточного количества легкоатлетов. Здесь прежде всего виновата война в Алжире, которая помешала нормальному прогрессу многих молодых спортсменов. В-третьих, у нас нет хороших спортивных сооружений. Многие довольно крупные города вообще не имеют беговых дорожек и легкоатлетических секторов.

*Подготовка к Олимпиаде требует точных расчетов. Робер Бобен занят вычислениями. Рядом Робер Боже*



Впрочем, в этой области предприняты некоторые меры. Так, в рекордно короткий срок (18 месяцев) в институте спорта построен грандиозный крытый стадион, которому нет равных в Европе. Он предназначен исключительно для зимней подготовки легкоатлетов. Этот зал имеет 250-метровую гаревую дорожку, круговую дорожку в 300 м, а также секторы для других видов легкой атлетики, включая метания диска и копья. Зал, открытый в январе, сослужил хорошую службу этой зимой, но пользоваться им смогли лишь парижане. На периферии нет подобных сооружений, и зимняя тренировка проводится там не так интенсивно, как этого хотелось бы.

На что мы можем надеяться в Токио? По моему мнению, наше выступление должно быть удачным, но не сенсационным. Основная надежда Франции — это **Мишель Жази**. Он готовится главным образом к 5000 м, но на Олимпийских играх, очевидно, будет стартовать и на 1500 м. Его задачи на 1964 г. — 5000 м за 13.30,0 и 1500 м за 3.36,0, а также установить новый мировой рекорд на 3000 м (около 7.47,0). Предыдущий сезон закончился у Жази серьезной травмой, но сейчас он уже здоров. Надо полагать, что Жази на Олимпийских играх окажется в числе фаворитов в беге на 5000 и 1500 м. Его главное оружие —

— Я постараюсь доказать в Токио, что моя победа на чемпионате Европы была не случайной,— говорит Клод Пикемаль



мощный финиш, в котором он не имеет равных в Европе. Его лучшее достижение — последние 300 м за 37,8 в беге на 1500 м (результат 3.39,0).

**Эстафета 4×100 м.** Благодаря зимней тренировке национальная эстафетная команда несомненно добьется большого прогресса. В 1963 г. без специальной подготовки наши спринтеры показали 39,6. В этом сезоне они могут приблизиться к 39,0 и рассчитывать на одну из медалей. Лучшие из наших бегунов — Делекур, который готовится к 200-метровой дистанции, надеясь достигнуть 20,5; Пикемаль, рассчитывающий к Олимпийским играм пробежать дистанцию за 10,2; Лейдебер (22 года), мощный и волевой бегун.

Кроме них, надо назвать Ламбре, Лажерса, Брюгиера, Женева, Бержера. Нельзя не отметить и появление Жака Бернара, который в 18 лет показал себя равным Пикемалю, пробежав 60 м за 6,6.

**Эстафета 4×400 м.** Время 3.05,0 вполне возможно для нашей команды. Один из этапов победит Боккардо, который надеется показать время лучше 46,0, но специализируется на 400 м с барьерами. Он рассчитывает стартовать на Олимпийских играх на барьерной дистанции и добиться результата лучше 50,0. Кандидатами в команду являются также Сампер, Хибле, Делеффер, Мартен, Годри. Все они должны «выйти» из 47,0.

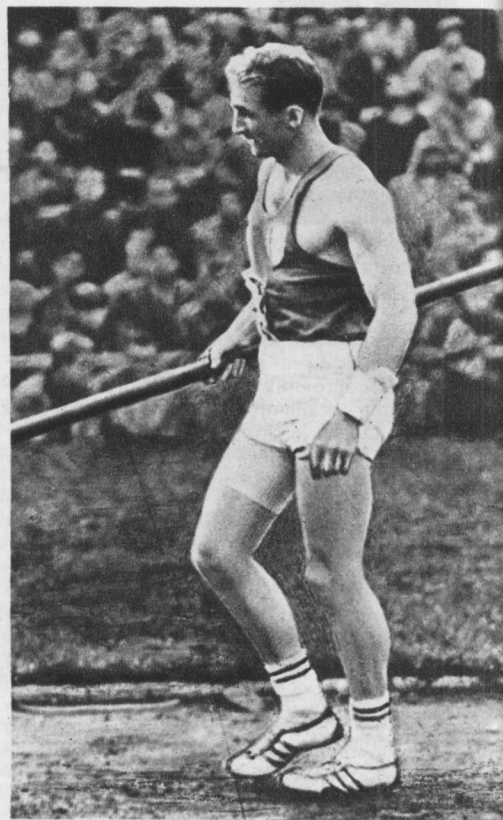
**Жан Ваду.** В два сезона Ваду улучшил свое достижение на 1500 м с 3.54,0 до 3.41,7. Он рассчитывает попасть в олимпийский финал и приблизиться к 3.38,0. Но надо предполагать, что его будущее — в беге на 5000 м.

**Мишелю Бернару** уже 32 года, однако он еще не сложил оружия. В связи с травмами Бернар неровно выступал в прошлом сезоне, но он должен неплохо стартовать как на 1500, так и на 5000 м. На последней дистанции он надеется достигнуть 13.40,0.

**Робер Боже** в декабре перенес операцию ахиллова сухожилия. Два месяца он не мог ходить и только теперь начал тренировки. Следовательно, он обретет спортивную форму с некоторым запозданием. Однако Боже надеется улучшить свой результат на 10 000 м (28.48,2) еще до Токио.

**Мишель Шардель** и **Марсель Дюрье** выступали на равных с Анатолием Михайловым в сентябре прошлого года в Париже. Пять раз оба спортсмена имели 13,9, и сейчас их общая цель — 13,7 в 1964 г. Непосредственно за ними следует молодой талантливый барьерист Бернар Фурне. Морис Увион и Херве д'Денкосс, наши лучшие шестовики, способны достигнуть 5 м. Мишель Макэ и Кристиан Моннере должны регулярно показывать в метании копья результаты свыше 80 м. Макэ, которому сейчас исполнилось 32 года, избавился, наконец, от травмы правого локтевого сустава и снова готов к борьбе. Ги Юссон, — несмотря на свои 33 года, все еще очень сильный метатель молота.

У женщин выделяются три имени: **Маривонн Дюпюер**, специализирующаяся в беге на 800 м, быстро прогрессирует и претендует на результат 2.04,0. Она имеет отличную скорость (12,0 на 100 м). **Дениз Геннар** — разносторонняя спортсменка, способная пробежать 200 м за 24,0, 80 м с барьерами за 10,9, прыгнуть в длину на 6,20 и в высоту 1,65. Лишь относительная ее сла-



Морис Увион — лучший шестовик Франции

бость в толкании ядра (12,0) может мешать ей завоевать золотую или серебряную медаль в пятиборье. **Клод Буи** — наша надежда № 1. Она пробегает 100 м за 11,8 и может стать выдающейся прыгуньей в длину. В 1963 г., в возрасте 18 лет, она достигла 6,26 и рассчитывает на 6,50 в 1964 г.

Робер Бобен считает, что наши легкоатлеты в состоянии завоевать в Токио одну золотую медаль, две серебряные или бронзовые медали и иметь в финалах десять своих представителей, что будет значительным прогрессом сравнительно с 1960 г.

г. Париж

Перевод с французского Владимира ТЕННОВА

## ПАМЯТИ ЭДСТРЕМА

В Стокгольме в возрасте 93 лет скончался бывший президент Международного олимпийского комитета Зигфрид Эдстрём. Вся жизнь Эдстрёма была связана со спортом, и прежде всего с легкой атлетикой. В молодости он считался одним из лучших спринтеров Европы. Позднее Эдстрём много внимания уделял общественной деятельности. В 1912 г. по его инициативе была основана Международная любительская легкоатлетическая федерация. Эдстрём был первым президентом ИААФ. Позднее в знак признания заслуг Зигфрида Эдстрёма перед легкой атлетикой он был пожизненно избран почетным президентом международной федерации. С 1920 г. Эдстрём — член Международного олимпийского комитета. В 1938 г. он избирается вице-президентом, а в 1946 — президентом МОК. На этом посту Эдстрём пробыл до 1952 г. Зигфрид Эдстрём немало сделал для укрепления и развития олимпийских идей дружбы и взаимопонимания молодежи разных стран. Его имя навсегда останется в истории мирового спорта.



# ОБЪЕКТИВНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

С каждым годом совершенствуется система подготовки наших спринтеров, и все же, на наш взгляд, еще не полностью используются все возможности, которые могли бы способствовать быстрому прогрессу в этом виде легкой атлетики. Поэтому необходима дальнейшая научная разработка вопросов техники и методики тренировки бегунов на короткие дистанции. Сама практика выдвигает новые задачи, требующие выявления внутренних механизмов движений, обоснования их содержания и способов управления ими.

Использование современных методов регистрации биологических и механических параметров движений открывает широкие перспективы. В частности, у нас уже есть некоторый опыт применения регистрирующих устройств при исследовании техники спринтерского бега и для получения срочной информации в тренировке (принцип, впервые выдвинутый профессором В. С. Фарфелем). Разработанная в ЛНИИФКе тензометрическая аппаратура (см. статью «Динамика отталкивания в беговых упражнениях», «Легкая атлетика» № 6 за 1963 г.) позволила нам непосредственно во время выполнения бега на 100 м, специальных упражнений, стартов, бега с ускорением и т. п. регистрировать время полетных и опорных интервалов, характер и величину опорных реакций, скорость бега. Кроме того, мы измеряли длину шагов бегуна, а также проводили кино съемку и цикло съемку, синхронизированную с записью перечисленных параметров.

Анализ результатов исследований дает возможность уточнить и в ряде случаев по-новому осветить некоторые элементы техники бега на короткие дистанции. Так, полученные нами данные свидетельствуют, что темп бега — этот важнейший компонент скорости — повышается по мере роста мастерства спринтера за счет сокращения продолжительности его опорных интервалов. Однако в учебных пособиях по легкой атлетике увеличение темпа (частоты шагов) часто объясняется сокращением времени так называемых пассивных фаз движения (фазы полета и фазы амортизации). Между тем, изучив объективную информацию об основных параметрах движений в беге, можно утверждать, что уменьшение времени опоры связано с увеличением концентрации мышечных усилий спринтеров в отталкивании по мере роста их спортивного мастерства.

Динамические кривые опорных реакций при вертикальном отталкивании в спринтерском беге показаны на рис. 1. «Оптимальный» тип толчка (I) наблюдается у хорошо подготовленных бегунов при высокой степени концентрации их усилий. Такой характер усилий в отталкивании обеспечивается рациональной формой движений ноги в опорном периоде (см. рис. 2). Функцию амортизатора выполняет главным образом стопа; в коленном суставе нога в фазе амортизации сгибается незначительно (на  $8^\circ$ ); энергичное разгибание ноги в коленном суставе происходит в последней трети отталкивания при стабилизированном положении голени по отношению к грунту; толчок завершается быст-

## Наука и спорт

рым подошвенным сгибанием ноги в голеностопном суставе. «Ударный» тип толчка (II) обуславливается жесткой постановкой ноги на грунт. При этом перегрузки в фазе амортизации толчка приводят к тому, что большая часть усилий бегуна тратится на погашение ударного импульса в начале отталкивания, а неизбежно возникающий «провал» в коленном суставе затрудняет активное перемещение опорной ноги, что и увеличи-

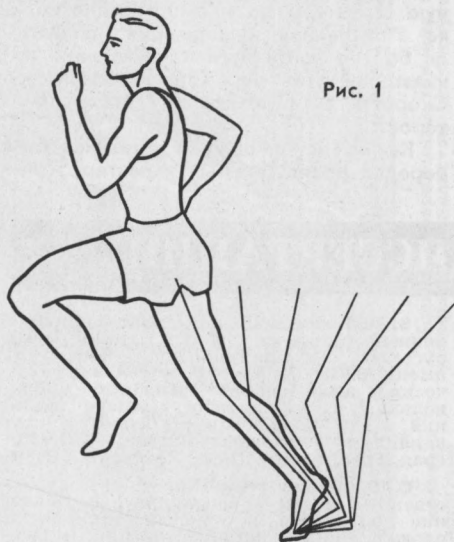


Рис. 1

вает продолжительность отталкивания. «Вялый» тип толчка (III) наблюдается при пассивном выполнении отталкивания чаще всего из-за недостаточной скоростно-силовой подготовленности бегуна. В фазе амортизации нога медленно сгибается в коленном суставе и затем пассивно разгибается в фазе заднего толчка.

Исследования показали, что важнейшее значение в формировании структуры толчка имеет амортизационная фаза. От правильности движений в этот момент во многом зависит эффективность отталкивания и, следовательно, скорость бега. Стало быть, совершенствование движений в фазе амортизации толчка может создать предпосылки для успешного управления отталкиванием в целом.

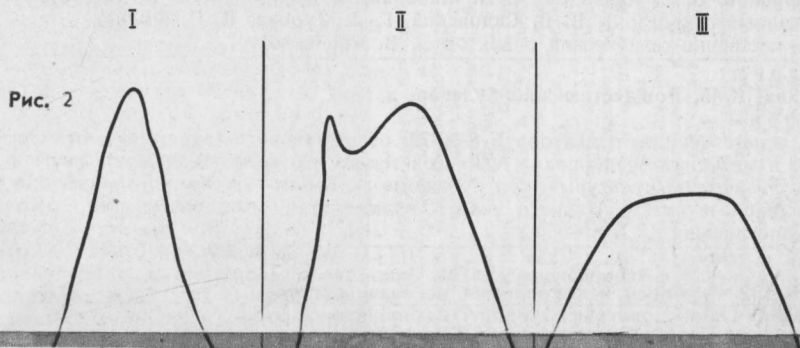


Рис. 2

Такое целенаправленное формирование структуры движений мы осуществляли, добиваясь акцентированного выполнения спринтерами отдельных элементов движения с заданным характером в специальных беговых упражнениях и других видах тренировок.

Применение методов объективной регистрации параметров движений позволяет конкретизировать средства и методики, направленные на совершенствование техники бега. Примером того может служить проведенная нами работа с группой спринтеров — членов сборной команды общества «Локомотив». Предварительно мы зарегистрировали у этих спортсменов показатели основных параметров движений. Выяснилось, что каждый имел те или иные погрешности в технике бега, многие из которых невозможно было выявить посредством только визуальных наблюдений. Накопленный же нами экспериментальный материал давал возможность точно установить причины ошибок и наметить пути их устранения.

Например, анализ данных предварительной регистрации основных параметров движений спринтера Ю-ва вскрыл значительные ошибки спортсмена в технике бега. Усилия в толчках его левой ноги имели выраженный «ударный» характер развития; тенденция к «удару» обнаруживалась и в некоторых толчках правой ноги; концентрация усилий отсутствовала; период опоры был продолжительным, длина шагов мала и мощность отталкивания невелика. Разной в соотношении полетных и опорных фаз свидетельствовал о наличии аритмии движений в беге. Сопоставление данных динамограмм и материалов кино съемки показало, что постановку ноги на грунт Ю-в выполнял неверно, голень и стопу опускал пассивно, без «загребаящего» движения, маховая нога его рано догнала толчковую, отчего бег выглядел как бы «сидячим».

Таким образом, основной ошибкой Ю-ва мы сочли нерациональную структуру движений ноги в переднем шаге и фазе амортизации толчка. Отсутствие активного, «загребаящего» движения и неправильный толчок не позволяли спортсмену развить мощное усилие в отталкивании, что приводило к малой амплитуде движения опорной ноги и невыгодному углу отталкивания, а в конечном итоге — к сокращению длины шагов, невысокому темпу их и низкой скорости бега. Исходя из этого и основываясь на данных ранее проведенных

исследований, мы рекомендовали Ю-ву укреплять мышцы стопы, выполняя прыжки, подскоки со скакалкой, быстрые подскоки с фиксированным положением коленного сустава, многократные подскоки на опилках, траве, хвое; укреплять мышцы задней поверхности бедра, выполняя бег на «прямых» ногах в сочетании с бегом, «забрасывая» голень, выпрыгивания из глубокого приседа в яме с песком, упражнения с гирей, камнями, набивным мячом, наклоны с фиксированным положением пятки, стоя на коленях; добиваться упругой, «загребавшей» постановки ноги в беге и особенно специальных упражнениях, научиться «чететке», стопу в беге перед постановкой на грунт «брать на себя» и ставить на задние шипы, выполнять пробежки по асфальту в тапочках, добиваясь бесшумного движения.

Спринтер Ю-в выполнял эти рекомендации под нашим наблюдением. Регистрация основных параметров его движений в конце эксперимента показала, что их временные, силовые и пространственные характеристики существенно изменились: характер усилий выровнялся, ритмика улучшилась, время опоры сократилось, мощность отталкивания увеличилась, шаги удлинились. По материалам киносъемки можно было за-

метить увеличение амплитуды движений опорной ноги и более высокое поднимание бедра. Опускать ногу в переднем шаге спортсмен стал намного быстрее, скорость его бега возросла.

Существенные изменения во временных, силовых и пространственных характеристиках движений произошли также у других спортсменов, участвовавших в нашем эксперименте. У спринтера Д-ко значительно улучшился характер развития усилий и исчезла аритмия движений; у Г-на в результате уменьшения вертикальной составляющей реакции опоры, сокращения продолжительности опорного периода и более рациональных движений в отталкивании толчки стали гораздо экономичнее и мощнее. В технике бега С-ва посредством визуальных наблюдений не удалось обнаружить отклонений от нормы, однако регистрация усилий в отталкивании выявила значительную аритмию в толчках, соотношении опорных и полетных фаз, невыгодную структуру фазы амортизации толчка. Полученная информация позволила быстро найти пути к улучшению показателей этих параметров движений. Скорость бега возросла у всех спринтеров.

Как известно, ошибки в технике бега нередко носят скрытый характер, и вы-

явление их весьма затруднено: глаз тренера, каким бы совершенным он ни был, не может обнаружить погрешности, замаскированные внешне правильной структурой движений. Но, если спортсмен и тренер получают объективные данные о качестве и сути движений, это дает им возможность быстро и эффективно способствовать совершенствованию необходимого двигательного навыка.

Разумеется, польза применения методов объективной регистрации параметров движений не ограничивается только результатами нашего эксперимента. Главный итог этого нового дела — обогащение спортсменов знаниями о своих движениях, ориентировка их на большую уверенность и целеустремленность в тренировке, большую конкретизацию задач по улучшению техники и развитию физических качеств. Как точно заметил один легкоатлет, срочная информация о движениях «конечно, помогает лучше тренироваться, но главное — убеждает. А ведь убеждение в тренировке — самое главное».

**Вадим БАЛЬСЕВИЧ,**  
и. о. доцента кафедры легкой  
атлетики института  
физкультуры

г. Омск

## ЗАЩИЩЕНЫ ДИССЕРТАЦИИ

У спортивной науки в нашей стране невиданные темпы развития. Кажется, не так давно мы сообщали читателям об одиннадцати диссертациях, защищенных в 1960—1962 гг., помогающих движению легкой атлетики вперед. Но не прошло и двух лет, а к названным работам прибавилось почти столько же. Новые темы, новые методы исследования, новые имена диссертантов... Вот они:

**В. В. Вашанидзе** (Грузинский государственный институт физкультуры). Исследование основных вопросов тренировки в беге на длинные дистанции в южных районах СССР. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ленинград, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1962 г.

**Р. К. Козьмин** (кафедра легкой атлетики ЦОЛИФКа). Экспериментальное исследование подготовки юношей к бегу на средние дистанции. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ленинград, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1962 г.

**В. М. Корецкий** (кафедра легкой атлетики ЦОЛИФКа). Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской, 1961 г.

**В. М. Лебедев** (Белорусский государственный институт физкультуры и Белорусский государственный университет имени В. И. Ленина). Электрофизиологические исследования сложного произвольного движения. (На примере толкания ядра). На соискание ученой степени кандидата биологических наук. Ленинград, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1962 г.

**С. В. Левинштейн** (Киевский государственный институт физкультуры). Обучение подростков и юношей технически сложным видам легкой атлетики. (Исследование техники и методики обучения юных прыгунов с шестом). На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, ЦОЛИФК, 1963 г.

**М. И. Майсурадзе** (Грузинский государственный институт физкультуры). Влияние силовых упражнений на развитие выносливости. (На примере работы большой мощности). На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, ЦОЛИФК, 1963 г.

**В. В. Тавартиладзе** (Грузинский научно-исследовательский институт физкультуры). К физиологическому анализу следовых процессов после кратковременной мышечной работы максимальной интенсивности. На соискание ученой степени кандидата биологических наук. Тбилиси, Институт физиологии Академии наук Грузинской ССР, 1962 г.

И. о. ответственного редактора **Б. Е. Косвинцев.**

Редакционная коллегия: **С. А. Аксельрод, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. А. Откаленко** (ответственный секретарь), **В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, В. П. Филин.**

Художественно-технический редактор **Э. В. Якубенко.**

**Наш адрес:**

Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7,

**и телефоны:**

и. о. ответственного редактора **Б 8-96-72;** ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировки», «По Советскому Союзу», «В спортклубах и коллективах физической культуры», «За рубежом» — **Б 3-04-57;** отделов — «Легкая атлетика в школе и вузе», «Наука и спорт», иллюстративно-художественного, «Критика и библиография» — **Б 8-82-72.**

Подписан к печати 17/IV 1964 г. Изд-во «Физкультура и спорт». Формат 60×90/16, 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А05131. Зак. 174. Тираж 76300 экз. Цена 30 коп. Индекс 70 482. Рукописи и фотоснимки не возвращаются.

Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров СССР по печати.  
г. Калинин, проспект Ленина, 5.

**В. В. Ухов** (кафедра легкой атлетики ГДОИФКа). Экспериментальные исследования спортивной ходьбы и совершенствование технической подготовки спортсменов. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ленинград, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1963 г.

**А. П. Фролов** (кафедра легкой атлетики ГДОИФКа). Исследование вопросов тренировки в беге на средние дистанции в условиях горного климата перед соревнованиями. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, ЦОЛИФК, 1961 г.

**Л. С. Хоменков** (Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР). Научные основы современной системы спортивной тренировки в легкой атлетике. (Доклад, обобщающий печатные труды). На соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва, ЦОЛИФК, 1963 г.

Авторефераты всех перечисленных диссертаций имеются в Государственной библиотеке СССР имени В. И. Ленина, а также в библиотеках Центрального научно-исследовательского института физической культуры (Москва, ул. Казакова, 18) и Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры (Ленинград, пр. Динамо, 2).

Для ознакомления с той или иной работой необходимо обратиться с заявкой в городскую (областную) библиотеку по месту жительства, на основании которой местная библиотека может сделать запрос с гарантией в библиотеку ЦНИИФКа или ЛНИИФКа и получить на непродолжительный срок запрошенный автореферат.

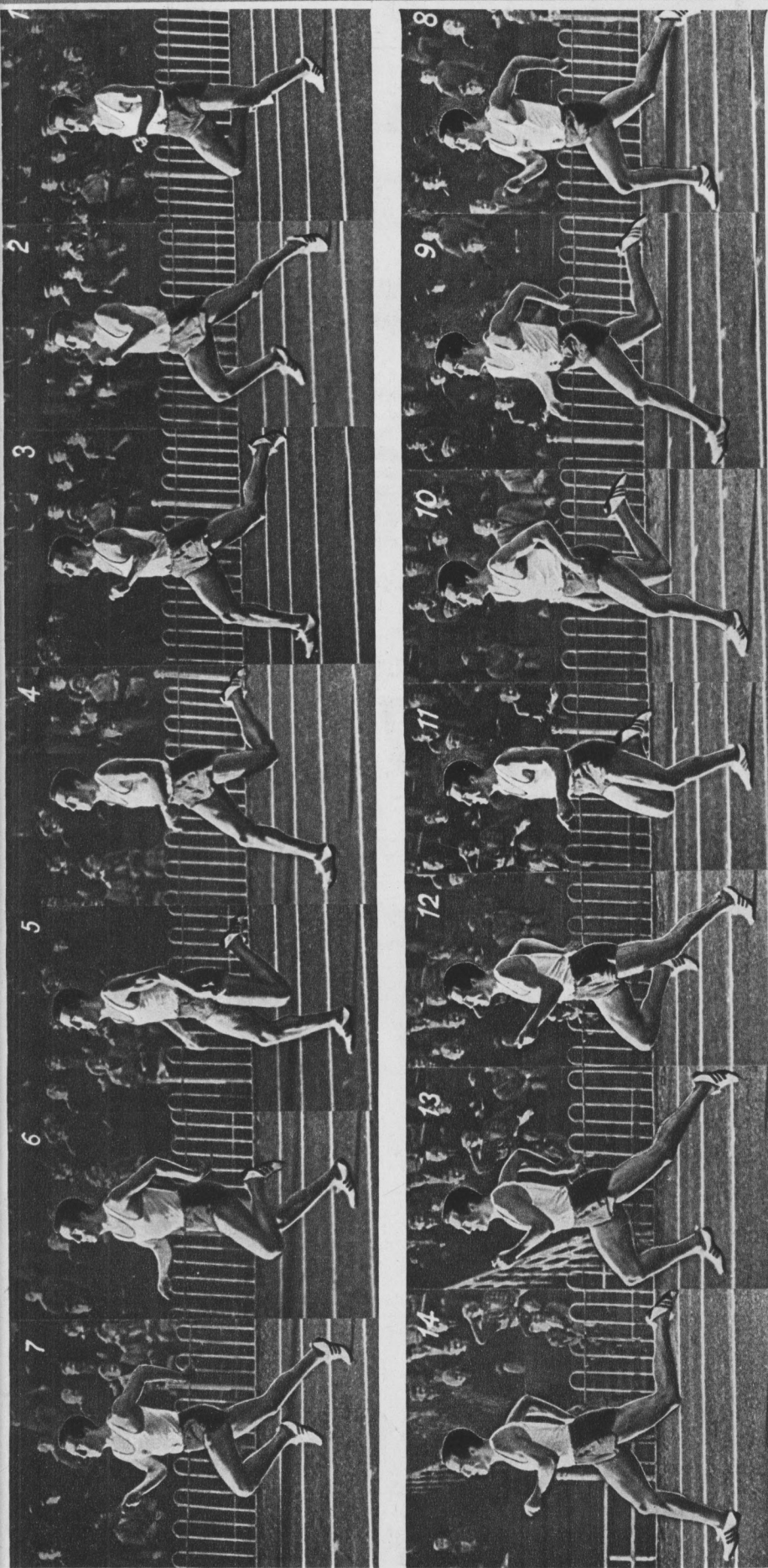
Копии некоторых авторефератов имеются также в государственных библиотеках союзных республик.

**Наша обложка:** Всесоюзный кросс «Правды» 1963 г. Забег сильнейших на 8 км. Впереди П. Волотников и К. Зимны (Польша) (фото Э. Давтяна). На четвертой странице: на дистанции 3 км участники кросса — юниоры (фото А. Иванова).

**На страницах журнала** фото В. Бровко, А. Бурдукова, В. Светланова (все Москва), А. Мехначева (Ужгород), В. Щербаква (Тирасполь). **В номере помещены:** на стр. 16, 17 кинограммы прыжка Л. Барковского (фото В. Молина, текст В. Попова) и на обложке — кинограмма бега на 400 м А. Баденского (фото В. Топчиана, текст А. Пугачевского).



# Бежит Анджей Баденский



На прошлогоднем легкоатлетическом матче РСФСР — ГДР — Польша москвичие любители легкой атлетики впервые увидели молодого польского спринтера Анджея Баденского, который вошел в легкоатлетический спорт не робкими и неуверенными шагами, а сразу заявил о себе в полный голос.

21,1 и 46,3 — вот какой была заявка Баденского, сделанная им на стадионе «Динамо». Особое значение этих результатов в том, что их показал бегун, едва недавно выступавший в крупнейших международных соревнованиях. Подтверждением этого является серия блестящих следующих один за другим стартов в финляндии и забеге (200 м, 400 м и 4×400 м) польский спортсмен проявил волю к победе, умение вести острую спортивную борьбу, приносящую ему успех.

Что же представляет собой этот талантливый спортсмен? Что приносит ему победу? Родился он в 1943 г. Лучшие результаты Баденского: 100 м — 10,5 200 м — 21,1 и 400 м — 46,1. Он достигает успеха не только благодаря своим физическим и волевым качествам, но и хорошей технике бега. Кстати, именно это и позволяет Баденскому сохранять спортивную форму и высокий уровень результатов на ответственных матчах в соревнованиях, отличающихся острой и напряженной спортивной борьбой.

Современный спринтерский бег, и тем более бег на 400 м, характеризуется свободой, легкостью, мягкостью движений. Именно эти качества мы наблюдаем у многих лучших спринтеров мира, таких, как А. Хари (100 м — 10,0), Л. Беррутти (200 м — 20,5) Оттис Дэвис, Карл Кэуфман (400 м — 44,9).

Вспоминается финальный бег на 400 м в Риме. После старта у меня создалось впечатление, что бег идет в слухом медленном темпе и спортсмены больше думают о выигрыше на финише, чем о результате. Однако, взглянув на секундомер, я с удивлением увидел, что 100 м промчаны за 10,8, 200 м — за 21,2, а 300 м за 32,4! И только после 250 м я заметил, что бегуны начали выкладываться в некоторые моменты усилия. Как известно, этот бег закончился с феноменальными для того времени результатом 44,9!

Только совершенная техника бега, свобода и легкость, плавность движений позволили финалистам достигнуть такого результата. Отсюда нетрудно сделать вывод, что бег на 400 м, считающийся спринтерским, требует именно этих качеств. Для высоких результатов необходимы предельная экономность движений, и современные бегуны, как правило, обладают такой техникой.

Глядя на кинограмму Баденского, думается, что и польского бегуна можно отнести к числу таких спортсменов. Здесь мы видим мощное отталкивание, направленное вперед-вверх (кадры 2, 13), которому способствует активный вынос бедра маховой ноги, широкий шаг (кадры 3, 14), правильную работу рук и рациональное положение корпуса.

Особое внимание хотелось бы обратить на кадр 14. Здесь бегун как бы «висит» в воздухе без каких-либо лишних движений, нарушающих правильную структуру шага. Это свободное, не напряженное положение спортсмена сохраняется и в момент вертикали, когда испытываете большее давление на ногу (кадр 5). Сохранить свободу и легкость движений при такой скорости бега, требующей много сил — большое мастерство.

На последующих кадрах мы видим, как спортсмен, продвигаясь вперед, не торопится с отталкиванием, а совершает его как бы вслед телу (кадры 6, 7, 12). При общем хорошем впечатлении от бега в некоторых положениях можно заметить незначительные отступления от совершенной формы движений. Хорошо было бы, чтобы ту свободу, мягкость и непринужденность, которые мы наблюдаем на кадре 14, можно было бы видеть и на остальных кадрах. Кроме того, в некоторых моментах бега Баденскому следовало бы нести голову ниже при несколько большем наклоне корпуса вперед. Нет особого смысла и надобности в забрасывании болтающейся кисти назад. Это еще не характеризует расслабления всей руки. Создается также впечатление излишнего напряжения голени и стопы при приземлении (кадр 10).

Александр ПУГАЧЕВСКИЙ,  
заслуженный мастер спорта



Индекс  
70482

Цена 30 коп.

