

# ЛЕГКАЯ <sup>12</sup> АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**ПРИКОСНУЛИСЬ  
СЕРДЦЕМ  
К ПОДВИГУ**

**БЕГ  
НА СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ**

**СПОРТИВНАЯ  
ХОДЬБА**



ЖУРНАЛ  
В ЖУРНАЛЕ  
**БЕГ  
И ЗДОРОВЬЕ**



По традиции в год, предшествующий олимпиаде, проводятся всеюзовые слеты кандидатов в сборные олимпийские команды СССР. Такие встречи сильнейших спортсменов страны состоялись в Москве, Ленинграде, Волгограде. И вот четвертый по счету всеюзовый слет, который состоялся в городе-герое Севастополе с 3 по 7 октября нынешнего года. Около 400 лучших мастеров советского спорта прибыли на землю, овеянную героическим прошлым и настоящим. Познакомились ближе с городом-героем, с севастопольцами, будущие олимпийцы прониклись величием подвига тех, чьи имена золотыми буквами вписаны в историю нашей Родины. Насыщенной была программа пребывания в Севастополе участников слета. Здесь и совместные митинги олимпийцев с молодежью Крыма, и знакомство с трудовыми коллективами, и встречи с ветеранами войны, труда, спорта, и партийно-комсомольское собрание, и тематические вечера, и знакомство с моряками-черноморцами, и посещение мемориальных комплексов, памятников. Четыре дня, проведенные на севастопольской земле, оставили глубокий след в памяти спортсменов, дали им духовную силу перед предстоящей Олимпиадой.

**РЕДКИЙ ЭКЗЕМПЛЯР**

Журналисты «Крымской правды», органа Крымского обкома Компартии Украины и областного Совета народных депутатов, к открытию IV Всеюзового слета кандидатов в олимпийские сбор-

Факельное шествие олимпийцев на Сапун-гору в Севастополе

ные команды СССР подготовили специальный выпуск газеты. Многие отличало ее от обычных номеров, и в первую очередь цветное оформление. Фотографии, отбивочные линейки, заголовки статей — это целая цветовая гамма. Эмблема, помещенная в углу первой полосы, говорила о том, что этот номер необычный. Он и правда был необычен. И по своей тематике, и по подбору авторов. Каждый участник слета мог найти себе материал по вкусу. Например, Галина Прокуменчикова, олимпийская чемпионка, делилась на страницах газеты своим опытом выступления на олимпиадах, давала ценные советы молодым спортсменам. Рассказывали о себе, своем опыте известные спортсмены — Раиса Сметанина, Виктор Кровопусков, Лариса Карлова. А рядом с публикациями прославленных спортсменов можно было прочитать о Севастополе, его спортивной жизни. С интересом читались рассказы и воспоминания ветеранов войны и труда. Любители поэзии также не были обойдены вниманием, на их суд предлагались стихи севастопольцев. Страничка юмора тоже нашла своих поклонников. Те, кому достался этот номер газеты, с интересом прочитали, что в пригороде Севастополя — Херсонесе археологи ведут поиски стадиона древности, который, по свидетельствам специалистов и найденным находкам, существовал на этом месте две тысячи лет назад. Словом, журналисты и полиграфисты «Крымской правды», как говорится, поработали на славу. Об этом можно было судить по тому, что уже

через два часа после выхода в свет газеты ее с трудом можно было достать. Если учесть, что тираж составил всего 1500 экземпляров, то, надо понимать, специальный номер «Крымской правды» от 3 октября 1983 г. стал своего рода уникалом, поистине редким экземпляром.

**НЕОБЫЧНЫЙ РЕКОРД**

Предельно насыщенным было время пребывания в городе-герое Севастополе участников IV Всеюзового слета кандидатов в сборные олимпийские команды страны. В один из дней олимпийцы совершили трудовой десант в совхозы севастопольской пригородной зоны. Была самая горячая пора: шла массовая уборка винограда и фруктов. Наша легкоатлетическая дружина прибыла на виноградники совхоза-завода «Качинский». Тут же вместе решили провести соревнование по сбору винограда. Задание было не из легких: каждому обработать лозу длиной в 100 м. Получив инвентарь и разделившись по парам, ребята и девушки приступили к работе. Ритм нарастал с каждым шагом. Любители полакомиться сразу оказались в числе замыкающих. Уже после первых десяти метров стало видно, кто самый ловкий и быстрый: вперед вырвался «беговой» дуэт чемпионки Европы Светланы Ульмасовой из Андижана и серебряного призера нынешнего чемпионата мира кировчанки Любови Гуриной. К пятидесяти метрам их преимущество было бесспорным. Через два часа после старта они положили в корзину последнюю гроздь винограда, став победительницами столь необычного состязания.

Потом чествовали лауреатов. И каково же было восхищение собравшихся, когда в торжественной обстановке лучшие мастера-виноградари совхоза вручили Ульмасовой и Гуриной большой, сплетенный из кистей винограда венок, который весил более 10 килограммов.

Олимпийцы с гирляндой Славы направляются к мемориалу героических защитников Севастополя 1941—1942 гг. на площади Нахимова

**ЗЕМЛЯКИ**

Много было интересных встреч у легкоатлетов во время их пребывания на слете в Севастополе. Одна из них состоялась с моряками-черноморцами. Олимпийцы познакомились с жизнью своих сверстников непосредственно по месту их службы — на боевых кораблях. И тут большие неудобства испытал чемпион мира по прыжку в высоту одессит Геннадий Авдеенко. При своем росте, который, как известно, больше двух метров, он с трудом преодолевал узкие и низкие проходы, разделяющие отсеки. К концу осмотра Геннадий так устал от постоянных наклонов, что, выпрямляясь в очередной раз, сказал сидевшему у пульта матросу: «Да, и без того тяжелая ваша служба мне далась бы вдвое труднее». Каково же было удивление чемпиона мира, когда моряк, улыбаясь, встал, оказавшись с ним одинакового роста. Новый знакомый, как потом узнали, тоже был родом из Одессы.

**НАША ОБЛОЖКА**



Рекордсменка мира, серебряный призер чемпионата мира А. Амбразене





№ 12,83 [343] декабрь  
ежемесячный спортивно-методический журнал  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
издается с 1955 года

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Калясьев В.</b> Прикоснулись сердцем к подвигу	1
<b>Романова Н.</b> Спринт: нетрадиционные средства тренировки	3
<b>Губа В.</b> Тесты для детей 6—9 лет	5
<b>Коробов А., Селуянов В., Волков Н.</b> Бег на средние дистанции	6
<b>Верхошанский Ю., Сиренко В.</b> Силовая подготовка бегунов	9
<b>Фруктов А., Поляков А., Королев Г., Малахов С.</b> Спортивная ходьба	11
<b>Иоселиани Д.</b> Заглядывая во все уголки	15
<b>Мансветов В.</b> Над планкой Сергей Бубка	16
Ребята из Долинска	18
<b>Бег и здоровье</b> (журнал в журнале)	19
<b>Дмитриев Н.</b> За новые дистанции	29
<b>Иванов Н.</b> К далекому рубежу	30
«Легкая атлетика» в 1983 году	31

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН,  
Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. Н. КА-  
ЛЯСЬЕВ (ответственный секретарь), Н. И. ПОЛИТИКО,  
В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ,  
Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ, Е. Б. ЧЕН (редактор от-  
дела «Техника и методика»)

Редакторы отделов: Н. Д. Иванов,  
Е. В. Масалина, А. К. Шедченко

Художественное оформление Н. Н. Левитской  
Редактор Л. И. Тареева

## прикоснулись сердцем к подвигу

Города-герои... Они — наша боль и горе. Памятники мужеству и стойкости народа. Давно они живут мирной жизнью, давно над ними чистое небо, но никогда не сотрутся следы последней войны, не забудется героизм людей — все останется в памяти на века. В памятниках, братских могилах, мемориалах. Посетить их — значит прикоснуться сердцем к истокам мужества, героизма миллионов славных сынов и дочерей нашего народа, что сложили головы в бессмертном подвиге ради будущего. Ради того, чтобы землю больше не сотрясали взрывы бомб и снарядов. Их подвиг был ради жизни. Наша память — дань ему.

Севастополь. 3 октября 1983 года. Площадь Нахимова. 17.00... Центральная площадь города-героя в праздничном убранстве. На фоне Графской пристани реют Государственный флаг СССР, флаги союзных республик, знамена спортивных обществ. Тысячи сева-стопольцев пришли сюда, чтобы тепло, от всей души приветствовать сильнейших спортсменов страны. Так открывался IV Всесоюзный слет кандидатов в олимпийские сборные команды СССР. Открывался в городе, где каждая пядь земли омыта кровью героев, где каждая улица покрыта немеркнущей славой — революционной, боевой, трудовой. В городе, нареченном еще при основании «достойным поклонения», являющего собой пример мужества, доблести, массового героизма и верности Отчизне.

Выступать на олимпийских играх для любого спортсмена — честь. Представлять Страну Советов на олимпиадах — большая ответственность. Сегодня, когда на мировой арене невидано возрос накал идеологической борьбы, когда империалистические круги западных держав во главе с США сознательно идут на обострение международной напряженности, ведут оголтелую клеветническую кампанию против нашей страны, стран социалистического сотрудничества, эта ответственность вырастает во много крат. На июньском (1983 г.) Пленуме нашей партии Генеральный секретарь ЦК КПСС Ю. В. Андропов говорил: «Нынешний период отмечен небывалым по своей интенсивности и остроте противоборством двух полярно противоположных мировоззрений — мира социализма и мира капитализма. Идет борьба за умы и сердца миллионов людей на планете». В этой борьбе, в этой войне идей советский спорт всегда находился и находится на переднем крае.

И наши олимпийцы тоже сказали свое: «Нет!». Нет — политике Рейгана, нет — ядерному безумию, гонке вооружений. Никаких ядерных ракет в Европе! Нам нужен мир! Эти слова постоянно звучали на слете, пламенели на панно, в лозунгах, на транспарантах, с которыми пришли спортсмены на

митинг молодежи Севастополя в парк Победы. Для нас, советских людей, не может быть безразличной судьба мира, его безопасность. Гнев и возмущение вызывает у нас кампания провокаций, развязанная противниками разрядки,— таков был смысл сказанного всеми выступающими на митинге. Советские олимпийцы с трибуны своего слета обратились ко всем атлетам планеты с призывом активно включиться в борьбу за мир и разоружение, объединиться против сил агрессии и милитаризма. Их голоса влились в широкий поток антивоенных выступлений, массовых походов борцов за мир, развернувшихся сегодня на всех континентах.

Лучшие из лучших мастеров советского спорта собрались на своем слете. Каждый из них хорошо сознает ту огромную ответственность, которая ляжет на их плечи на Олимпийских играх. Об этом шел заинтересованный разговор на открытом партийно-комсомольском собрании с повесткой дня: «Родина, Коммунистической партии, советскому народу — наши спортивные успехи». Тамара Быкова, наша мировая чемпионка и рекордсменка, говорила на собрании, что их пребывание в Севастополе оставляет в сердцах глубокий след, что атмосфера массового героизма и самоотверженности, которыми пропитан героический город, способствует укреплению боевого духа олимпийцев, формированию у них высоких волевых качеств, так необходимых в напряженной спортивной борьбе во славу нашей любимой Родины. От имени всей легкоатлетической дружины — кандидатов в олимпийскую сборную команду Т. Быкова заверила собравшихся, что атлеты приложат все силы, чтобы достойно пронести знамя советского спорта на стадионах мира и олимпийских аренах. Теплыми были слова напутствия олимпийцам летчика-космонавта Героя Советского Союза Г. Сарафанова, Героя Советского Союза Р. Аушева, секретаря комсомольской организации передового коллектива на Черноморье — траулера «Комсомолец Севастополя» А. Царева.

Стало уже доброй традицией, когда лучшие атлеты, те, кому доверяется честь защищать флаг нашей страны на олимпиадах, собираются вместе, чтобы пройти волнующий ритуал посвящения в олимпийцы. Так было двенадцать лет назад

в Москве, так было в Ленинграде и на прошлом слете в Волгограде. На опаленной войной земле городов-героев олимпийцы обрели духовную силу и крепость, которая помогла им выдержать экзамен на аренах Саппоро и Мюнхена, Инсбрука и Монреала, Лейк-Плэсида и Москвы. И вот четвертая встреча — в легендарном Севастополе. «Пусть в трудный час испытания для каждого из вас,— сказал на открытии слета первый секретарь Крымского обкома Компартии Украины В. С. Макаренко,— в снежном ли Сараево или знойном Лос-Анджелесе встанут перед вашим взором белокаменные здания кровью и потом отцов возрожденного из руин и пепла Севастополя. Пусть вас осеняют и постоянно вдохновляют мужество и героизм, проявленные моряками-черноморцами, всеми поколениями севастопольцев на протяжении славной истории города».

За те несколько дней, что жили спортсмены на слете, они в полной мере прониклись сердцем к истории революционных, боевых и трудовых традиций советского народа. Прониклись героическими подвигами, воскресшими ныне в памятниках. И стоя у каждого из них, встречаясь с живыми героями, олимпийцы как бы всматривались в себя, соотносили сделанное ими с величием боевых и трудовых дел старших поколений. Было символично, когда у Памятного знака Черноморской эскадры на Приморском бульваре состоялась торжественная проверка олимпийцев и тех, кто прошел суровые испытания войной, кто выдержал и победил, и кто вот теперь, как эстафету, вручал у этого священного места правофланговым советского спорта удостоверения кандидатов в олимпийские сборные команды страны. И как залог будущих успехов рядом со знаменем сборной команды СССР появилась символ доблести и славы кораблей флота — Военно-Морской флаг, который вручил олимпийцам начальник Политуправления Краснознаменного Черноморского флота, член Военного совета, вице-адмирал Р. Н. Лихвинин.

Большой спорт — это прежде всего труд. Ежедневный и неустанный. И в традициях наших сборных команд страны — общественно полезный труд на объектах народного хозяйства. Так было и на IV Всесоюзном слете в Севастополе. Все его участники без исключения совершили трудовой десант в колхозы и совхозы, что раскинули свои уголья вокруг города-героя. Шла горячая пора уборки винограда и фруктов. Помощь труженикам села, как говорят в таких случаях, пришла вовремя, да и помощники были под стать один другому — ловкие, быстрые, сильные. Дружная команда легкоатле-

тов работала на виноградниках совхоза-завода «Качинский», представителей других видов спорта тепло встретили в совхозах имени Полины Осипенко, имени Софьи Перовской, «Садовый», «Золотая балка». И везде, где бы ни трудились олимпийцы, сразу же возникали атмосфера соревнования, дух соперничества. Был брошен клич: убраться быстро и качественно! А ведь легкоатлетам, например, пришлось соревноваться с истинными мастерами-виноградарями. И как было не оценить после работы ребятам труд знатных работников совхоза «Качинский», которые за смену собирают по полторы-две тонны винограда каждая! Как после этого не прочувствовать до конца, что и труд спортсмена должен быть таким же самоотверженным. Заработанные средства спортсмены перечислили в фонд мира.

Скоро наш народ отметит 40 лет великой Победы. Уже 38 раз весна приходит к нам цветущим мирным маем. И все эти годы советские люди своим созидательным трудом являли пример миролюбия и дружбы между народами, подлинного интернационализма. Но память народная никогда не забудет ужасов прошедшей войны, всегда будет помнить своих сыновей и дочерей, отдавших жизнь за светлое будущее. И нужно было окунуться в ту тишину, которая воцарилась с появлением на экране сцены театра имени А. В. Луначарского, где состоялся тематический вечер «И вновь продолжается бой», кадров военной кинохроники, чтобы до конца прочувствовать подвиг советского народа, вынесшего все тяготы Великой Отечественной, победившего фашистскую чуму. И можно было понять душевный непокой олимпийцев, когда они, вглядываясь в кадры старой хроники, видели лица защитников Севастополя когда слушали потом воспоминания участника освобождения Севастополя, одного из первых водрывших в мае 1944 года на Сапун-горе Красное знамя,— легендарного разведчика И. И. Поликахина. И можно понять чувства, с какими участники слета принимали напутствия Героя Советского Союза М. К. Байде, бывшего секретаря горкома партии в дни обороны Севастополя, А. А. Саринной, Героя Советского Союза В. Федорова — выстоять, выдержать и победить на Олимпийских играх. Им было над чем поразмыслить — нашим олимпийцам, на кого равняться, с кем сверять свои шаги. Вручая спортсменам гюйс боевого корабля как символ нестигбемого мужества и доблести, ветераны войны наказывали: «Пусть он вас вдохновляет в дни нелегких спортивных сражений!» И олимпийцы обязались с честью оправдать оказанное доверие на

предстоящих Олимпийских играх, быть верными традициям советского спорта, достойно нести звание гражданина Страны Советов. Как это делали предыдущие поколения, которые сегодня для них стали нравственным ориентиром и с подвигами которых они сверяют свои дела и помыслы. Для этого они собрались здесь, в легендарном Севастополе, пришли на священную землю Отчизны.

Олимпиец... Это слово сегодня мы связываем с подвигом во славу советского спорта. Это он, олимпиец — частичка нашей Родины на стадионах мира, это ему доверена честь представлять ее в различных уголках земного шара, нести правду о советском образе жизни.

Они шли к Сапун-горе, чтобы еще и еще раз отдать дань памяти героям. Это была поистине впечатляющая картина: на фоне ступившихся над городом сумерек, как яркие звезды, пылали факелы. Их были сотни, живая огненная река, которая текла к главной высоте — Сапун-горе. Сюда в последний день слета пришли олимпийцы, чтобы почтить память погибших, дать клятву верности оставшимся в живых и делу, за которое боролись их отцы и деды. Олимпийцы вместе с ветеранами войны, моряками Краснознаменного Черноморского флота возложили венок из пяти переплетенных цветочных колец.

А потом были незабываемые и волнующие минуты митинга-реквиема, и была минута молчания у обелиска Славы и Вечного огня. Минута памяти тех, кто не дождался до мирных дней, кто ради них, ради счастья людей сложил голову на поле брани, минута памяти советского солдата, отстоявшего мир на земле. И они, олимпийцы, пришли на это священное место, овеванное подвигами и славой, впитавшей пролитую за свободу кровь целого поколения, чтобы дать клятву верности и взять духовную силу для победы в грядущих олимпийских баталиях, чтобы в минуты больших испытаний на олимпийских аренах отдать все силы во славу спортивного знамени Отчизны. И как набат неслось над Сапун-горой их троекратное: «Клянемся!»

Севастополь

**В. КАЛЫСЬЕВ,**  
мастер спорта,  
наш спецкор.

# спринт

## нетрадиционные средства тренировки

ОБЗОР НАУЧНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ



2

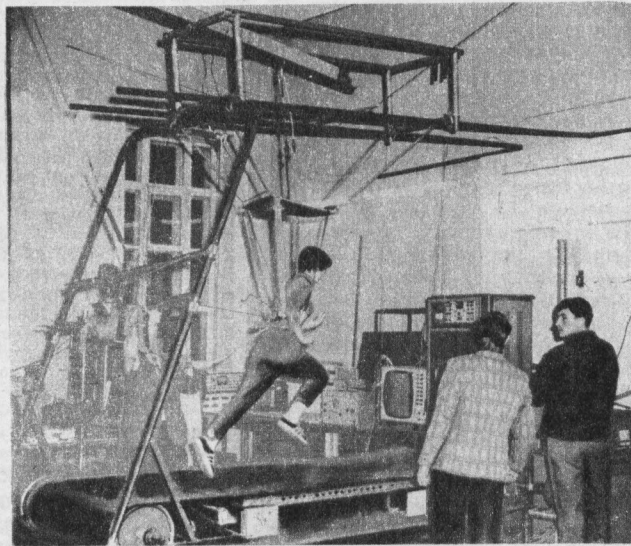
Способность достигать высокой скорости бега — одно из важнейших качеств спринтера. На протяжении ряда лет тренировки уровень максимальной скорости бега должен повышаться. Однако нередко наблюдаются случаи стабилизации этого качества на определенном уровне, что происходит, видимо, в связи с отсутствием в тренировочном процессе новых, более высоких требований к организму спортсмена. Продолжительное применение одних и тех же средств и методов становится привычным, не вызывает роста функциональных возможностей организма и в конечном счете приводит к стойкой стабилизации скорости бега. Поэтому значение приобретает поиск тренировочных средств, позволяющих достигнуть рекордного результата с помощью специально созданных условий. Однако этому, как правило, должна предшествовать специальная подготовка с целью создания фундамента для более быстрых движений.

Передовой практический опыт и специальные научные исследования показывают, что применение нетрадиционных средств позволяет значительно интенсифицировать тренировочный процесс спринтеров, существенно повысить уровень беговой и скоростно-силовой подготовленности при одновременном развитии двигательного навыка. Однако анализ применяемых бегунами на короткие дистанции тренировочных средств говорит о том, что большинство из них не использует в своей

подготовке тренировочные средства, позволяющие превышать привычную скорость бега с помощью искусственных условий. Цель настоящей статьи — осветить основные методические положения применения нетрадиционных средств скорости тренировки спринтеров.

В тренировке спринтеров применяются в основном следующие средства, позволяющие превышать максимальную скорость бега за счет создания искусственных условий при выполнении движений: бег по наклонной дорожке, бег с принудительной тягой, бег по бегущей дорожке и бег с использованием системы облегчающего лидирования.

Положительный эффект бега под уклон базируется на том, что в дополнение к мышечным усилиям опорно-двигательного аппарата бегуна, за счет которых он совершает поступательное движение по наклонной дорожке, появляется составляющая силы, направленная по движению спортсмена. Использование наклонной дорожки с целью повышения максимальной скорости бега (Д. Оббариус, Н. Зайцев) показало, что бег под уклон ( $2-3^\circ$ ) с по-



1

следующим выходом на горизонтальную прямую способствует достижению «сверхскорости». При беге под уклон скорость возрастает за счет повышения темпа (в среднем на 13%); при выходе на прямую темп бега повышается в среднем на 17% относительно темпа в обычных условиях. Тем не менее бег по наклонной дорожке имеет серьезный недостаток, который заключается в уменьшении заднего и увеличении переднего толчка в опорном периоде, что существенно искажает рациональную технику бега и способствует формированию «стопорящей» техники. Кроме того, в ряде исследований было отмечено уменьшение длины шага и силы отталкивания. Именно поэтому не рекомендуется использовать наклонную дорожку, имеющую угол наклона более  $3^\circ$ .

Бег под уклон обязательно необходимо чередовать с пробежками в обычных и затрудненных условиях (бег в гору). Научные исследования показывают, что скорость бега спринтера возрастает в большей степени при использовании комбинированной тренировки, состоящей из бега под уклон и бега

в гору, чем при использовании только одного из указанных методов, включая тренировку в обычных условиях.

Поиск искусственных условий, позволяющих бегунам превышать максимальную скорость, привел к использованию тяговых воздействий с помощью мотоцикла (А. Фруктов), автомобиля (Д. Динтимен, США), электротяговых устройств (Т. Бакрадзе, В. Аксенов, В. Поляков). Исследования Т. Бакрадзе показали, что оптимальная величина тягового усилия ( $0,5-3$  кг) способствует увеличению скорости на 8-9% за счет увеличения длины и частоты шагов, обеспечивает освоение расслабленного бега, способствует улучшению техники старта и стартового ускорения. Дополнение электротяговых устройств измерительными комплексами сменной информации о скорости бега от старта до финиша и времени пробегания различных отрезков дистанции позволяет наглядно показывать спортсмену, где он теряет доли секунды, которые снижают его результат. Следует, однако, отметить, что превышение силы тяги электромотора более чем на 3 кг вызывает у спортсменов дискоординацию движений, отклонение туловища назад и формирование, как и в случае с наклонной дорожкой, «стопорящей» техники.

Скорость бега с буксирующим устройством рекомендуется рассчитывать по времени, показанному в обычных условиях в беге на 50 м. По данным Динтимена, наиболее эффективной является тренировка, когда спортсмен повторно пробегает дистанцию 50 м с принудительной тягой на 0,5 с лучше, чем в обычных условиях. Тренировке должна предшествовать разминка, состоящая из бега трусцой, упражнений на развитие гибкости, спринта и бега с помощью буксирующего устройства на более низкой скорости. Вначале тренировочные занятия включают от 4 до 6 повторений, на четвертом-пятом занятии число повторений возрастает до 8. Наиболее приемлемо, по мнению Динтимена, проводить два-три занятия в неделю с использованием «лебедки».

Эффективным средством повышения уровня специальной беговой подготовленности спринтеров может стать бегущая дорожка (тредбан). Тренажер имеет движущуюся («бесконечную») ленту, скорость которой может плавно возрастать под воздействием силы электро-

мотора, причем возможно некоторое моделирование условий бега (специальная установка позволяет изменять угол наклона ленты). Эффект увеличения скорости бега на тредбане по сравнению с обычными условиями достигается за счет особенностей опорных взаимодействий спортсмена с движущейся лентой. При беге на тредбане спортсмен основное усилие тратит на перемещение ног, и только в фазе переноса. В момент же опоры основную работу выполняет двигатель, что позволяет увеличить частоту движений ногами. С помощью тредбана можно эффективно совершенствовать структуру бега и устранять некоторые технические ошибки. Особенности конструкции тренажера заставляют спортсмена ставить опорную ногу на дорожку ближе к проекции ОЦМ и исключить, например, выхлестывание голени.

В последние годы появились различные модификации «бегущих дорожек», основное отличие которых от тредбана заключается в том, что «бесконечную» ленту приводит в движение сам спортсмен. Такой тренажер был сконструирован, в частности, С. Добровольским и А. Рязановым и получил название «инерционная дорожка» (рис. 1). Скорость движения ленты тренажера зависит от усилий, прикладываемых спортсменом, и может регулироваться с помощью вращающегося маховика и электромотора. Тренажер дает возможность спортсмену и тренеру наблюдать изменение скорости бега на световом табло, установленном перед бегущим спортсменом. Табло представляет собой вертикальную стойку из 20 лампочек, закрытых различного цвета светофильтрами. Тренажер может предусматривать не только затрудненные, но и облегченные условия (в горизонтальном направлении) для проявления более высокого темпа движений. Облегчение в этом случае создается за счет тяги электромотора, которая в большей или меньшей степени нейтрализует силу трения покоя дорожки.

По данным С. Добровольского, бег на таком тренажере практически не отличается от спринтерского. После тренировки на тренажере у спортсмена формируется эффективная техника бега и проявляется следовой эффект, позволяющий квалифицированным спринтерам улучшить результаты на 30 м с ходу в среднем на 0,14 с. Исследования С. Добровольского показали, что тренировки на «инерционной дорожке» целесообразно проводить в подготовительном периоде два раза в недельном микроцикле (3-й и 5-й дни), всего планируется 10 таких занятий.

Более совершенным можно

считать предложенный И. Ратовым способ повышения скоростных возможностей с помощью устройства, позволяющего осуществлять тягу не только вперед, но и вверх с целью искусственного ограничения влияния силы тяжести на движения спортсмена. Предлагаемое устройство получило название системы облегчающего лидирования (СОЛ). Влияние на движения спортсмена осуществляется за счет облегчающей подвески (основным элементом которой является резиновый амортизатор) и регулируется изменением величины статического тягового усилия (за счет растяжения упругой связи), направленного противоположно вектору силы тяжести, и изменением величины жесткости упругой связи. Специальные исследования (В. Абросимов, Н. Романова, С. Добровольский) показали, что силовая нагрузка опорно-двигательного аппарата позволяет спортсменам проявлять свои скоростные возможности, приводит к сокращению времени опорного периода и возрастанию частоты шагов. Расчитанные Г. Поповым значения прироста частоты беговых шагов (в процентах) в зависимости от веса спортсмена и коэффициента упругости связи позволяют подобрать каждому атлету необходимую величину усилия в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями.

Первая модель СОЛ была смонтирована на базе мотоцикла, более совершенная модель была создана на основе монорельса с несущей кареткой и отличалась большей комфортностью, плавным изменением скорости бега, применением системы электронного хронометрирования, позволяющего с высокой степенью точности оценить скорость бега и ее динамику. При тренировке с применением СОЛ максимальная скорость бега на 100 м достигается к 30—35 м (в обычных условиях к 40—45 м), удержание набранной скорости происходит до 85—90 м (в обычных условиях до 75—80 м), далее идет спад. Бег на тренажере способствовал превышению максимальной скорости на 5—10% при сохранении правильной техники. Во время бега на тренажере уменьшается рассеивание усилий по второстепенным направлениям, совершенствуется биодинамическая структура работы мышц, возрастает коэффициент беговой активности (в основном за счет уменьшения опорного периода). После такой тренировки проявляется следовой эффект, который выражается в увеличении скорости (до 1,8%) и темпа (до 1,5%) бега.

Наиболее простой и доступный в изготовлении тренажер, оснащенный системой облегчающей подвески, был разработан С. Добровольским и по-

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сердечно поздравляем с 70-летием Анну Петровну Мушкину.

Вся жизнь А. П. Мушкиной связана с легкой атлетикой. Совсем юной бегунья из Сибири участвовала в I Всесоюзной спартакиаде 1928 г. в Москве, а затем долгие годы выступала в беге на средние и длинные дистанции на крупнейших всесоюзных соревнованиях, защищая спортивные цвета столичного «Медика», а позже «Спартака». На ее счету победы и призовые места на чемпионате страны в беге на 800, 1000 и 1500 м, рекорды в эстафетном беге, победы в кроссах. А в первые послевоенные годы она непререкаемая участница кроссов «Юманите» в Париже и трижды получала награды за командную победу в кроссе из рук первого секретаря Коммунистической партии Франции Марселя Кашена. В 1947 г. А. П. Мушкиной было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

Любовь к спорту привела ее к тренерской работе. Анна Петровна работает с детьми. Ее воспитанники уходят к «взрослым» тренерам, в большой спорт, но на всю жизнь сохраняют добрую память о своем первом наставнике.

Желаем Анне Петровне в день ее рождения доброго здоровья и счастья.

лучил название «стабилизатор колесного типа» (рис. 2). Тренажер представляет собой легкую коляску с четырьмя колесами и позволяет выполнять бег на любой дистанции, включая и повороты. Система облегчения через рычаги и пружины создает направленную вверх силу, прикладываемую к спортсмену, подвижно закрепленному поясным ремнем. Устройство снабжено стрелочным индикатором скорости, что позволяет спортсмену наблюдать за изменением скорости бега. Увеличение скорости бега с тренажером-коляской происходит в основном за счет увеличения темпа шагов (на 3,2%) и по основным параметрам несущественно отличается от бега, выполняемого на других тренажерах с применением облегчающей подвески.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения стабилизатора колесного типа на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, когда в недельном микроцикле проводятся два таких занятия (всего проводится 8—10 занятий). Тренировка включает пробегание отрезков 50—100 м с использованием тренажера и в обычных условиях.

Новые и перспективные методические возможности были получены за счет применения системы «облегчающей под-

вески» на описанном выше тренажере типа «инерционная дорожка». Исследования показали (А. Рязанов, Н. Романова, С. Добровольский), что в условиях бега по инерционной дорожке с применением системы облегчающей подвески (10—15% от веса спортсмена) кривая набора скорости бега до максимальных значений происходит существенно быстрее, а удержание достигнутой скорости примерно в два раза дольше по сравнению с естественными условиями. По форме движений, проявляемым усилиям и структуре работа ведущих мышц очень близка к естественному быстрому бегу. В то же время существует ряд отличительных положительных особенностей техники бега на тренажере: отталкивание от дорожки происходит под меньшим углом к плоскости дорожки, уменьшается величина вертикальной составляющей опорного усилия (что вызывает меньшие вертикальные колебания туловища бегуна), перед постановкой ноги на опору не наблюдается «выхлестывания» голени, существенно улучшается межмышечная координация и уменьшается вероятность «включения» мышечных групп, не участвующих в данном движении. Все это в конечном счете приводит к устранению технических ошибок и совершенствованию структуры бега.

Проведенные исследования позволяют рекомендовать применение тренажерных комплексов СОЛ на всех этапах годичного цикла подготовки для одновременного решения задач технического совершенствования и развития физических качеств. Ведущим методом при использовании тренажеров является метод повторного упражнения.

На общеподготовительном этапе тренажеры используются раз в неделю. Количество пробежек за тренировку составляет 5—8 раз по 30—60 м с ходом с интервалом отдыха 4—5 мин. Величина облегчения — 15% от веса спортсмена, скорость выполнения упражнений — 85—100%.

На специально-подготовительном этапе тренажеры используются 2—3 раза в неделю. Тренировка включает пробегание отрезков 30—100 м 6—10 раз со скоростью 85—100% (начало этапа) и 95—107% (конец этапа). Объем беговой работы с максимальной и сверхмаксимальной скоростью составляет 25—30% от общего объема бега на тренажерах. Величина облегчения в начале этапа составляет 10—12% от веса спортсмена, а к началу соревновательного сезона варьирует у значений, близких к весу спортсмена.

Н. РОМАНОВА,  
кандидат  
педагогических наук

# тесты для детей 6-9 лет

■ На современном этапе развития спорта одной из наиболее важных проблем является отбор. Как провести его наиболее качественно, а следовательно, и успешно? С какими характеристиками и показателями организма связать раннюю спортивную ориентацию? Мы попытались выявить комплекс упражнений, позволяющий определить двигательные возможности детей 6—9 лет.

Поскольку дети этого возраста имеют заметные различия в длине и массе тела, они были распределены на три группы по схеме соматодиагностики (Р. Дорохов, 1977): с большими, средними и малыми размерами тела. Данная схема представляет собой шкалу деления, где в баллах оценивается по показателям роста и веса принадлежность обследованного к определенной (соматической) группе: большим, средним и маленьким.

Общая тенденция роста результатов в предложенных беговых упражнениях указывает на то, что дети, обладающие средними антропометрическими данными, независимо от пола способны развить большую скорость на отрезках, связанных с частым изменением направления (челночный бег, «змейка»). Если принять во внимание, что эта группа детей медленнее пробегает отрезки без изменения направления, то можно предположить зависимость между пропорциональным развитием тела и проявлением ловкости в быстро изменяющихся условиях.

В прыжке в длину с места правильное сочетание маха руками с толчком ногами выполнялось далеко не всеми детьми (64%). Рассогласование маха руками с толчком ногами нередко приводит к падению при приземлении. Большое число ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места с махом руками говорит о том, что этот тест может служить показателем координационных возможностей детей данного возраста.

Лучшие результаты в данном упражнении были показаны детьми со средним физическим развитием. Дети с большими и малыми размерами тела при выполнении прыжка с места не могут правильно координировать свои действия. То же можно было наблюдать и в прыжке с ноги на ногу — многоскоках. Таким образом, нарушение координации чаще наблюдается у детей с боль-

шой и малой длиной и большой массой тела. Это говорит о необходимости более дифференцированного подхода в обучении детей одного возраста в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

При сравнении результатов в метаниях также выявилось, что дети одного возраста со средними антропометрическими данными достигают лучших показателей. Проследивается относительно постоянное с возрастом увеличение результата у всех детей. Наиболее высокие результаты в метаниях, как и в прыжках, показывают дети, у которых длина тела опережает массу, то есть «средние» по массе, а по росту приближающиеся к «большим». Подобная картина наблюдается и в метании мяча весом 300 г одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель.

Определение уровня развития отдельных мышечных групп (методом ступенчатой динамографии) и влияние их на результаты в метании мяча в цель выявили высокую степень связи (0,65) между силой сгибателей кисти и точностью попаданий у детей в возрасте 6—7 лет и несколько меньшую у более старших детей (в 8 лет — 0,62 и в 9 лет — 0,59). Результаты в метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель у детей одного возраста существенно не отличались.

Применяемый нами комплекс упражнений (тестов), сходных по характеру, но различных по сложности, позволяет уже в 6—9-летнем возрасте выявлять особенности двигательных возможностей детей и выделять ведущие звенья и элементы в отдельных упражнениях.

Прыжок в длину с места у детей этого возраста является не только скоростно-силовым, но и координационным тестом. Дети со средними антропометрическими данными выполняют лучше не только прыжковые упражнения, но и метания за счет правильной координации движений. У детей 7 лет наблюдается резкое увеличение результатов во всех тестах упражнениях.

Смоленск

В. ГУБА

## В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

На очередном заседании, состоявшемся в октябре, президиум рассмотрел итоги Дня бега в АССР, краях и областях Российской Федерации. С докладом выступил председатель Республиканской федерации легкой атлетики В. В. Аляев. День бега прошел во всех автономных республиках, краях, областях Российской Федерации. Перед этими соревнованиями повсеместно были проведены месячники, декады, недели бега, которые показали высокую физическую подготовку участников. Интересно и организовано прошли массовые состязания в Московской, Свердловской, Тульской, Томской, Ярославской областях, Краснодарском, Хабаровском краях. Значительную активность в проведении Дня бега проявили клубы любителей оздоровительного бега и ходьбы.

В целом в республике оздоровительный бег приобретает все большую популярность. По предварительным подсчетам в республиканском Дне бега участвовало свыше 20 млн. человек.

Вместе с тем при федерации до сих пор не создан республиканский совет КЛБ. В республике 30% коллективов физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов не развивают легкоатлетический спорт. Многие федерации легкой атлетики АССР, краев, областей работают пассивно.

Президиум рассмотрел и утвердил на 1984 г. планы работы четырех комитетов Федерации легкой атлетики СССР: по массовому развитию легкоатлетического спорта, по идейно-воспитательной работе, олимпийского резерва и юношеской легкой атлетики, ветеранов.

Было заслушано сообщение председателя Федерации ДСО «Буревестник» А. Н. Остапенко о выполнении решения президиума

Всесоюзной федерации. Президиум указал руководству Федерации легкой атлетики на необходимость усиления внимания подготовке кандидатов в сборную команду страны на заключительном этапе перед Олимпиадой, выполнения плана подготовки мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по видам олимпийской программы, оказания действенной помощи физкультурным организациям общества в подготовке резервов.

По докладу заместителя председателя Федерации легкой атлетики СССР В. И. Куваева о серьезных недостатках в организации и проведении Московского международного марафона мира-83 президиум наметил конкретные меры, которые в дальнейшем повысят уровень подготовки и проведения этих массовых стартов. Для этой цели создана специальная комиссия, а президиум Всесоюзной коллегии судей предложено решить вопрос обеспечения соревнований квалифицированными специалистами.

Президиум рассмотрел также предложения бюро президиума Всесоюзной коллегии судей и утвердил главных судей, главных секретарей, инспекторов и организаторов всесоюзных и международных соревнований по легкой атлетике на 1984 г.

В связи с личной просьбой и по состоянию здоровья президиум освободил Ю. С. Титова от обязанностей председателя президиума Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике. Исполнение обязанностей председателя возложено на почетного судью по спорту Ю. А. Целебрицкого.

Была заслушана информация о проведении пленума Федерации ДСО «Труд». Председателем Федерации легкой атлетики ДСО «Труд» избран депутат Люблинского районного совета председатель завкома автозавода имени Ленинского комсомола В. Т. Евтюхин.

Г. БАЙКОВ,  
ответственный секретарь  
президиума Федерации  
легкой атлетики СССР

# Бег на средние дистанции

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ  
ТРЕНИРОВОК  
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО СМ. в № 11, 1983 Г.

Цель специальной подготовки бегуна на средние дистанции — увеличить максимальную алактатную мощность (МАМ) и скорость бега на уровне ПАНО. Это достигается посредством научно обоснованных и апробированных практикой разнообразных средств (упражнений) и методов.

## СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОК

При выборе упражнений следует установить объект, на который они будут направлены.

У бегунов главным объектом являются мышцы ног: сгибатели стопы (икроножная и камбаловидная), сгибатели голени (мышцы задней поверхности бедра), разгибатели бедра (большая, ягодичные, двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая, большая приводящая). В ходе тренировки необходимо:

- увеличить физиологический поперечник указанных мышц (то есть их максимальную силу);
- повысить аэробную эффективность (в частности, скорость бега на уровне ПАНО);
- сформировать навыки оптимальной техники бега;
- добиться согласованности в работе основных систем организации при беге с соревновательной скоростью.

Тренировочные упражнения по характеру и их воздействию на разные функциональные свойства мышц разделяются на пять групп (табл. 1). Упражнения первой группы развивают максимальную силу мышц и, как следствие этого, скорость их сокращения. Мышечная сила возрастает при соблюдении следующих требований:

- если мышцы сокращаются с предельной быстротой и амплитудой;

— если активация мышц максимальная (продолжительность упражнения не превышает 10 с).

Согласно этим требованиям эффективными считаются спринт и прыжки с ноги на ногу на 30—50 м, так как удается добиться широкой амплитуды сокращения мышц, уменьшить скорость отталкивания, снизить ударные воздействия на суставно-связочный аппарат стопы (свести к минимуму травмоопасный фактор). Менее действенными являются спринтерские ускорения на дорожке, однако на соревновательном этапе, когда совершенствование техники является основной задачей, они становятся ведущими для поддержания МАМ.

Вторая группа объединяет спринтерские пробежки по 50—

100 и 100—200 м, приводящие к существенному или полному истощению запаса креатинфосфата (КрФ). Их лучше использовать для достижения наивысшей спортивной формы.

Упражнения третьей группы вовлекают в каждый акт мышечного сокращения не только медленно сокращающиеся красные, но и промежуточные мышечные волокна (МВ) (тип II с). Такой тренинг выглядит как бег прыжками в холм с высоким подниманием бедра. Темп бега составляет 100—120 шаг/мин, что обеспечивает в целом низкую мощность работы (ЧСС 160—170 уд/мин, концентрация молочной кислоты в крови 30—50 мг%). Для развития мышц задней поверхности бедра эффективен бег с тормозом, когда спортсмен на веревке тащит груз (например, баллон автомобиля). Упражнения данной группы в наибольшей мере позволяют достигнуть значительных величин нагрузок, способствующих росту потребления кислорода на уровне ПАНО без существенного закисления организма.

К четвертой группе принадлежат упражнения, выполняемые на скорости равной или ниже скорости ПАНО, то есть когда активируются в основном медленные МВ. Здесь решаются четыре задачи:

- увеличивается и совершенствуется митохондриальная система в медленно сокращающихся красных МВ;
- разрастается капиллярная сеть;
- совершенствуется работа сердечно-сосудистой системы;
- ускоряются восстановительные процессы в перерывах между интенсивными пробежками и после занятий.

В пятую группу вошли упражнения, предназначенные для пред- и соревновательных этапов. Это темповый бег со скоростью выше, равной или несколько ниже соревновательной.

Ряд упражнений отличается по структуре от реального бега (прыжки, бег в холм и т. п.). Это приводит как к положительным изменениям в мышцах (увеличивается физиологический поперечник, митохондрии

ального объема), так и к морфообразованиям, которые важны для увеличения адаптации к бегу (например, в гору), но вовсе не обязательны для бега на дорожке. Прямым доказательством появления таких образований наука не располагает, но тем не менее факт снижения скорости бега на уровне ПАНО после проведения тренировочного процесса (4—5 недель) на холмах дает некоторое основание к таким предположениям.

Упражнения пятой группы подразделяются на:

- темповый бег с мощностью ниже соревновательной (см. табл. 1, упражнения 5.5—5.7);

— бег с соревновательной скоростью на отрезках менее  $\frac{2}{3}$  основной дистанции (5.2; 5.4; 5.7; 5.9).

— максимальные упражнения, то есть бег на соревнованиях и прикидках (5.1; 5.3; 5.4).

Темповый бег по дорожке в соревновательном периоде в известной мере решает проблему развития и поддержания аэробного порога, поскольку

Таблица 1

Основные средства (упражнения) тренировки в беге на 800 и 1500 м

№№ раздела	Область воздействия упражнения	Вид упражнения	Интенсивность выполнения	ЧСС, уд/мин	Лактат, мг%	
1	Алактатная анаэробная мощность	1. Прыжки на двух ногах до 10 отталкиваний	макс	—	до 60	
		2. Прыжки с ноги на ногу до 10 отталкиваний	макс	—	до 60	
		Спринтерский бег на 30—50 м:				
		3. В гору	макс	—	до 60	
		4. По песку	макс	—	до 60	
2	Алактатная анаэробная емкость	5. По дорожке	макс	—	до 60	
		Бег на отрезках:				
3	Аэробная мощность и эффективность	1. От 50 до 100 м	90%	до 170	50—100	
		2. От 100 до 200 м	90%	до 170	50—100	
4	Аэробная эффективность	Бег на отрезках от 300 до 1000 м:				
		1. В холм	—	160—170	40—90	
		2. По песку	—	160—170	40—90	
		3. С тормозом (буксировка автобаллона)	—	160—170	40—90	
5	Интегральная тренировка: Гликолитическая анаэробная способность + техника бега	4. Бег по пересеченной местности на отрезках 500—1000 м	—	170—175	40—90	
		Темповый бег:				
		1. От 2 до 6 км	—	160—170	50	
		2. От 8 до 20 км	—	150—160	50	
		3. Длительный бег более 20 км	—	до 150	50—80	
		Повторный бег на отрезках:				
		1. От 200 до 300 м	110%	—	до 150	
		2. От 200 до 300 м	100%	—	до 150	
		3. От 300 до 600 м	100%	—	130—180	
		4. От 600 до 800 м	100%	—	130—180	
Переменный бег на отрезках:						
5. От 200 до 300 м	90%	—	80—120			
6. От 200 до 300 м	80%	—	60—90			
7. От 800 до 1200 м	80%	—	50—80			
Повторный бег на отрезках:						
8. От 300 до 600 м	90%	—	80—120			
9. От 600 до 800 м	90%	—	50—80			
10. От 800 до 1200 м	90%	—	50—60			

ПРИМЕЧАНИЕ. В разделе 5 скорость бега определяется по лучшему результату в беге на 800 м.



В нынешнем сезоне  
В. Калинин из Пензы  
стал  
лидером среди  
советских бегунов на 800 м



выполняется на скорости выше скорости ПАНУ. Продолжительность бега такая, чтобы закисление крови не превышало 90 мг%.

Бег с соревновательной скоростью — основное средство совершенствования техники, а также улучшения согласованности в функционировании различных систем организма.

Для успешного выступления в ответственных состязаниях спортсмену необходимо иметь (как показывает практический опыт) 5—7 прикидок или второстепенных стартов на основной и смежных дистанциях. Кроме того, в процессе тренировки должны присутствовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью и приводящие к значительному закислению организма (концентрация МК в крови более 200 мг%).

### МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Метод тренировки (МТ) — это организация или структура средств, основными элементами которой являются: само тренировочное средство, число его повторений и интервалы отдыха. При разработке МТ необходимо руководствоваться следующими принципами.

1. Соответствие цели тренировочного занятия.

2. Максимальное воздействие на морфоструктуру, которая в ходе восстановления изменяет свое строение и функциональные возможности (главная задача МТ).

3. Ограничение воздействия на те морфоструктуры, которые быстро восстанавливаются и не мешают полной реализации главной задачи МТ.

4. Четкое программирование применяемых средств, интервалов отдыха и числа повторений.

5. Точный учет объема и интенсивности выполненной нагрузки.

В таблице 2 представлены основные МТ, направленные на рост функциональных возможностей организма (гликолитической алактатной и аэробной производительности), а также 10 вариантов интегральной тренировки, когда одновременно решаются несколько задач.

Совершенствование МАМ с целью увеличения мышечной силы производится с помощью средств 1.1—1.5 (см. табл. 2), способных собирать в рабочих мышцах все двигательные единицы и за 6—15 с исчерпать запас АТФ и КрФ во всех мышечных волокнах. Появление свободного креатина активирует окислительные процессы и регулирует синтез сократительных белков. Ресинтез АТФ и КрФ происходит за 1—2 мин, но поскольку в быстрых МВ КрФ ресинтезируется в ходе гликолиза (образуется молочная кислота), то отдых между упражнениями следует продлить до 5—10 минут. Число повторений зависит от степени тренированности, но обычно не превышает 15. Сигналом для прекращения занятия служит явное утомление (уменьшается дальность прыжка, ухудшается время бега на отрезке). Восстановление проработанной мышечной группы после силовой тренировки длится 3—5 дней. Количество таких тренировок не превышает 2—3. Для поддержания силы достаточно одного занятия в неделю.

Практически полностью исчерпать КрФ можно в упражнениях продолжительностью 10—30 с: 1.1; 2.2 (см. табл. 2). В мышце накапливается много креатина, что делает эти упражнения хорошим способом увеличения емкости креатинфосфатного механизма и действенным средством предварительной силовой подготовки. Число повторений зависит от длины отрезка, восстановительных интервалов во время 10—15-минутного отдыха и тренированности. Бег заканчивается при снижении его скорости.

Таблица 2

Основные методы тренировки

Область воздействия	Метод тренировки			Количество		Количество тренировок в неделю на этапах		
	№ упражнения, см. табл. 1	интервалы отдыха, мин	число повторений	тренировок в неделю	дней отдыха	подготовительные	предсоревновательные	соревновательные
Алактатная анаэробная мощность	1.1—5	3—10	4—15	2—3	1—3	1	2—3	1
Алактатная анаэробная емкость	2.1—2	10—15	3—6	1—2	3—7	—	1	1
Аэробная мощность и эффективность	3.1—2	3—5	5—20	2—3	1—3	2—3	1	—
Аэробная эффективность	4.1	3—5	2—5	2—4	1—3	2—3	2—3	2—3
	4.2	3—5	1—3	5—14	—	5—7	7—10	7—14
	4.3	—	1	1	7—15	—	1	1
Интегральная тренировка: Гликолитическая анаэробная способность, мощность и емкость + техника бега	5.1	6—10	3—5	1	7	—	1	1
	5.2	6—10	4—10	2	3	—	2	2
	5.3	10—20	2—3	1	7—10	—	1	1
	5.4	10—20	1—2	1	7—10	—	1	1
Аэробная мощность и эффективность + техника бега	5.5	3—10	5—15	3	2—3	—	3	2
	5.6	1—3	10—20	3	2—3	—	3	3
	5.7	3—10	3—10	2—3	3—5	2—3	2—3	2
	5.8	8—10	3—6	1—2	3—7	—	2	1
	5.9	8—10	2—5	1—2	3—7	1	1—2	1—2
	5.10	3—10	2—5	2—3	2—3	2—3	2—3	2

### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Дифундировать — медленно просачиваться (проникать). Например: молочная кислота из мышцы — в кровь.  
2. Окислительное фосфорилирование — это ресинтез АТФ в митохондриях за счет окислительного процесса.

Расширить капиллярную сеть и увеличить митохондриальный объем медленных МВ можно лишь одним путем — заставить их функционировать в аэробном режиме. Медленные МВ рекрутируются первыми при выполнении упражнения до скорости на уровне ПАНО. Труднее усилить аэробные процессы в промежуточных волокнах (тип II с), активирование которых (как и быстрых МВ) неизбежно вызывает гликолиз. Это связано с особым набором в них ферментов. Однако в этих МВ имеется митохондриальная система и в тренировке она может развиваться. Наиболее удачным вариантом тренинга, способствующего росту аэробных свойств промежуточных волокон (типа II с) и быстрых МВ были тренировки Х. Эллиота, П. Снелла и С. Коз. Названные спортсмены бегали в холм или по песку по 300—600 м с энергичным отталкиванием и высоким подниманием бедра (почти прыжками). ЧСС в конце пробежек составляла 150—170 уд./мин. В таком беге при каждом отталкивании активируются промежуточные и быстрые МВ, работающие в аэробном и гликолитическом режимах. В последнем случае молочная кислота не накапливается в мышце, ибо диффундирует<sup>1</sup> в медленные МВ и там окисляется. Поскольку средняя скорость бега не превышает максимальную аэробную мощность, то условия для угнетения окислительного фосфорилирования<sup>2</sup> в промежуточных и быстрых МВ не возникает. Тренировка заканчивается при снижении скорости бега с заданной ЧСС. Суммарное время бега в холм колеблется от 20 до 60 мин.

Таким образом, повторный бег в холм (по песку или с тормозом) с 3—5-минутным отдыхом для устранения локального утомления — важнейший путь для повышения потребления кислорода на уровне ПАНО на подготовительных этапах.

Бег со скоростью на границе ПАНО или с несколько меньшей целесообразно продолжать 8—20 мин. Активируются при этом медленные МВ. Поскольку субстратом окисления в них служат жирные кислоты, то концентрация лактата в крови не превышает 20—40 мг%. Упражнения (см. табл. 1, упражнения 4.1; 4.2) в значительной степени интенсифицируют деятельность митохондриальной системы скелетных мышц и миокарда, усиливая их капилляризацию. Такая нагрузка в одном занятии составляет 20—60 мин и ограничивается состоянием опорно-двигательного аппарата (в частности, стопы и голеностопного сустава). Чтобы выполнить больший объем нагрузки спортсмены вынуждены тренироваться 2—3 раза в день.

Тренировки на стадионе следует проводить с высокой интенсивностью. Они отличаются тем,

что одновременно решают несколько задач:

1. Совершенствование техники бега (одна из главных задач).

2. Увеличение гликолитической мощности и емкости.

3. Поддержание аэробной мощности МВ работающих мышц, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, достижение согласованности в их деятельности.

Для интенсификации гликолиза используется повторный и переменный бег (см. табл. 2, упражнения 5.1—5.4), приводящий к локальному мышечному утомлению. Многократные пробежки с коротким отдыхом (2—4 мин) вызывает предельное закисление организма. Их следует проводить один раз в неделю в виде контрольных прикидок или участия в соревнованиях.

Комплексное воздействие на все системы организма и технику оказывает бег с около- или соревновательной скоростью. Упражнения 5.5—5.9 (см. табл. 2), то есть бег по продолжительности менее 50—60% от предельно возможного времени с исключением развертывания гликолиза, позволяют повысить долю интенсивной работы без существенного вреда для организма. Объем такой нагрузки может составлять 20—50 мин чистого времени бега со скоростью 6,0—7,5 м/с. Дальнейшее увеличение нагрузки регламентирует опорно-двигательный аппарат (утомление мышц голени и стопы). Поскольку указанные тренировки не должны вызывать значительного закисления (МК в крови не превышает 90 мг%), то они проводятся 2—3 раза в неделю. Паузы между пробежками заполняются легким бегом (темп 5—6 мин на 1 км), что ускоряет окисление избытка лактата. Продолжительность отдыха индивидуальна и длится 3—6 мин и более.

## ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Построение годичной тренировки тесно связано с выбором принципов планирования нагрузок. Ранее вопрос о планировании нагрузок сводился к поиску закономерностей в динамике объема и интенсивности нагрузок, к их рациональным сочетаниям. Практики составляли комбинации из объема и интенсивности нагрузки без учета сущности тренировки (закономерностей функционирования различных систем и органов, которые должны обеспечить сверхвосстановление). Отход от исследования организма, недостаточная ориентация на биологические законы его существования неизбежно привели к серьезной критике принципов построения тренировки. Такие понятия, как об-

щая выносливость или тренированность, сформулированные на основе формального вывода о связях, например, результатов в беге на дистанциях от 400 до 10 000 м — это отвлеченные понятия (абстракции). Строились они на предположении о ведущей роли транспортной системы доставки кислорода для обеспечения работоспособности. В тех случаях, когда корреляции не получалось, скажем, бегун не мог проявить себя в конькобежном или велосипедном спорте, пытались ввести новые термины, такие же абстрактные (без биологического содержания) — специальная, силовая, скоростная выносливость и т. п. Выход из создавшихся терминологических трудностей, очевидно, заключается в разработке понятий, характеризующих состояние организма спортсмена, то есть с точной ориентацией на показатели функционирующей системы органов и тканей. Например, регистрируя максимальное потребление кислорода при работе руками, определяется максимальная аэробная производительность не всего организма, а только лишь интенсивность утилизации кислорода мышцами рук, диафрагмы, сердца и др. В этой связи принцип единства общей и специальной подготовки следует рассматривать под иным углом зрения. Под общей подготовкой будет правильнее понимать воспитание спортсмена как личности, способной преодолевать трудности тренировки, а под специальной — изменение строения его органов и формирование специфических навыков. Тогда исчезают противоречия, сложившиеся между теорией и практикой, когда бегуны вообще не занимаются ОФП (исключая спортивные игры, являющиеся скорее средством эмоционального отдыха, чем целенаправленной тренировки).

Неприемлем принцип постепенности в планировании нагрузок, если его рассматривать как ответ организма на конкретную физическую работу. Предположим, необходимо увеличить силу разгибателей ног у спортсмена (а не вообще силу — такой силы нет). Если руководствоваться указанным принципом, то вначале надо использовать малые веса. Однако для высококвалифицированных спортсменов это бессмысленно, ибо сила эффективно увеличивается лишь при использовании около- или предельных отягощений, составляющих 90—100% от максимальной силы. В таком случае все спортсмены от III разряда до мсмк по числу повторений упражнений в одном занятии тренируются с одной и той же интенсивностью и равным объемом. Это значит — при воспитании силы, когда атлет стремится достичь максимального воздействия на тот или иной орган тела, принцип постепенности отсутствует. Во всех других случа-

ях происходит то же самое. Отсюда третий принцип можно сформулировать как принцип максимального воздействия нагрузками на основные системы организма. К первому и третьему принципам следует сделать дополнение. Физическая подготовка должна неограниченно возрастать на первой стадии увеличения функциональных возможностей систем, лимитирующих спортивный результат, и соответствовать существующим нормам развития других систем. Бегунам нет смысла обладать большой массой верхнего плечевого пояса (Халберг с парализованной рукой был олимпийским чемпионом в беге на 5000 м), хотя оптимальный уровень развития силы мышц рук человеку (даже не бегуну) необходим для повседневной жизни.

Четвертый и пятый принципы касающийся волнообразности и цикличности тренировочной нагрузки, рассмотрим с позиций влияния на организм спортсмена. Можно ли говорить о волнообразности нагрузок, если каждое занятие на воспитание силы выполняется с максимальной интенсивностью и объемом. То же происходит и при тренировке мышц с целью увеличения их аэробной производительности (20—30 отрезков бега в холм по 2—3 мин до локального мышечного утомления с ЧСС в конце каждой пробежки 150—170 уд./мин). Такую работу могут выполнить спортсмены любой квалификации. Очевидно, принцип скачкообразного планирования нагрузок более точно соответствует их внутренней изменчивости (Воробьев, 1971). В частности, это относится как к построению одной тренировки, так и микро-, мезо- и макроциклов. В рамках тренировочного занятия, например, при воспитании аэробных возможностей мышц, осуществляющих бег, нет необходимости после разминки постепенно подходить к выполнению основной работы (см. табл. 2, упражнения 3.1—3.3). Особенно важно скачкообразное планирование нагрузок при организации тренировки на микро- и мезоцикле, когда у одного и того же органа (например, мышцы ног) развиваются два качества — сила и выносливость. Развивать их одновременно нельзя. Возникнет вопрос: что воспитывать в первую очередь — силу или выносливость? Так, силовая работа требует интенсификации белкового обмена, специального питания и фармакологического обеспечения. Если в это же время тренироваться на выносливость, что требует больших энергетических трат, то все белки пойдут не на «строительство» мышц, а на переработку в механическую энергию, тепло и т. п. Вот почему необходимо вводить тренировочные циклы (принцип цикличности), каждый из которых реализует главную цель: воспитание одного из физических качеств при поддержа-

# СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

нии на определенном уровне других.

Одним из значимых факторов, приводящих к состоянию перетренировки, являются стрессы (например, тренировки, связанные с закислением организма: МК в крови более 200 мг%). Поэтому при планировании тренировочного процесса следует руководствоваться принципом ограничения стрессовых факторов и, в частности, продолжительности и интенсивности работы, направленной на совершенствование анаэробных механизмов. Так, опытного спортсмена трудно заставить провести тренировку с максимальным закислением организма чаще 1—2 раз в неделю.

Таким образом, при планировании нагрузок с их ориентацией на внутреннее воздействие нужно придерживаться следующих принципов.

1. Единство воспитания атлета как личности и специальной подготовки, направленной на изменение строения органов, формирование навыков в соответствии со спецификой вида спорта.

2. Неограниченный рост функциональных потенциалов систем организма, лимитирующих результат, и соответствие второстепенных систем нормам развития для бега на средние дистанции.

3. Непрерывность тренировочного процесса при чередовании нагрузок и отдыха.

4. Максимальное воздействие нагрузок, предусматривающее их скачкообразное планирование с акцентом на совершенствование конкретной системы организма.

5. «Разведение» тренировочных средств в рамках одного занятия, воспитывающих разные свойства у одной и той же системы организма.

6. Цикличность тренировочного процесса.

7. Целенаправленное развитие только одного ведущего физического качества в каждом цикле.

8. Постоянство интенсивности и объема внутренней стороны нагрузки при тренировке основных физических качеств.

9. Одновременное увеличение внешней стороны нагрузки при воспитании ведущих физических качеств.

10. Ограничение стрессовых нагрузок, главным образом за счет уменьшения продолжительности и глубины закисления организма.

11. «Разведение» тренировочных мезоциклов, направленных на воспитание разных физических качеств у одной и той же системы организма.

**Ан. КОРОБОВ,**  
кандидат педагогических наук  
**В. СЕЛУЯНОВ,**  
кандидат биологических наук  
**Н. ВОЛКОВ,**  
кандидат биологических наук

Практика показывает, чтоashi бегуны по-прежнему, как и много лет назад, недооценивают роли силовой подготовки, рассматривая ее как некое дополнение к беговой тренировке. Если же некоторые бегуны и применяют силовые средства, то они носят общеразвивающий характер, мало соответствующий специфике работы нервно-мышечного аппарата при беге. Методика применения этих средств не упорядочена, и они, эти средства, не находят должного места в общей стратегии подготовки в годичном цикле.

В то же время совместные исследования сотрудников проблемной лаборатории ГЦОЛИФКа и кафедры легкой атлетики КГИФКа показали, что рационально организованная силовая подготовка обеспечивает существенное повышение эффективности всей системы тренировки бегунов. Причем роль силовой подготовки заключается не только в повышении силы мышц (что уже самой собой дает определенные преимущества), но и в специфическом тренирующем эффекте силовых упражнений.

Дело в том, что для адаптации нервно-мышечного аппарата к напряженной продолжительной работе необходимы более интенсивные воздействия, чем для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому если при развитии общей и особенно специальной выносливости полагаться преимущественно на беговые средства или нерационально использовать силовые упражнения, то возникает определенное несоответствие между функциональным уровнем упомянутых систем и возможностями нервно-мышечного аппарата.

Специализированная силовая работа оказывает сильное тренирующее воздействие на нервно-мышечный аппарат, интенсифицирует процесс его приспособления к работе на выносливость и активизирует функциональные резервы обеспечивающих его систем организма (повышается внутримышечный энергетический потенциал, скорость утилизации кислорода, мощность окислительных процессов, кровоснабжение работающих мышц). В результате увеличивается мощность и емкость источников анаэробной энергопродукции, что обеспечивает, во-первых, высокий уровень развития специальной выносливости и его соответствие аэробной производительности спортсмена, во-вторых, повышение спринтерских способностей

и, в-третьих, возможность для сокращения объема изнурительного бега в анаэробной гликолитической зоне. Однако все эти преимущества специализированной силовой работы могут быть реализованы только при ее рациональной организации.

Специфический тренирующий эффект для бегунов на средние дистанции может оказать лишь повторная силовая работа максимальной и субмаксимальной интенсивности, основное значение в энергообеспечении которой принадлежит креатинфосфокиназной реакции и частично гликолизу. К такой работе следует отнести:

1. Упражнения с отягощениями (например, выпрыгивания, приседания и полуприседания со штангой), выполняемые повторно сериями, вначале с весом, который может быть поднят не более 10 раз. В одной тренировке может быть 3—4 серии таких упражнений, выполняемых с паузами отдыха 4—5 мин. Между сериями легкий бег трусцой. С повышением уровня силовой подготовленности следует постепенно переходить к весу, который можно поднять только 5 раз. Упражнения с большим весом применять не следует.

2. «Короткие» прыжковые упражнения высокой интенсивности, например 10-кратные скачки на одной ноге, тройной или пятерной прыжок с места на результат, прыжки с ноги на ногу на дистанции 50 м на время (выполнять быстро, с подчеркнутым проталкиванием вперед и активным маховым движением свободной ногой). Выполняются 3—4 серии по 3—5 повторений. Отдых между повторениями 3—4 мин, между сериями — до 10—15 мин.

3. «Длинные» прыжковые упражнения с ноги на ногу умеренной интенсивности. Например, прыжки на дистанции 80—100 м с активным отталкиванием вперед (2—3 серии по 2—4 раза, отдых между сериями 10—15 мин) и на дистанции 150—200 м, подчеркивая отталкивание вперед, но ограничивая скорость передвижения и длину прыжков (1—2 серии с 2—3 повторениями, отдых между повторениями 8—10 мин, между сериями 10—15 мин).

4. Прыжковые упражнения на месте (рис. 1). В серию включается 5 различных прыжков. Каждый выполняется 10 раз, между прыжками бег трусцой 1,5—2 мин. Общая продолжительность серии 10 мин, последующий отдых 8—10 мин.

5. «Упругий бег» — имитация бега с сокращенной амплитудой движений, подчеркнутым, но неинтенсивным отталкиванием вперед-вверх и небольшим продвижением вперед. Маховая нога «от бедра» выносится вперед с невысоким подъемом колена. Выполняется на отрезках 300—400 м (1—2 раза с отдыхом 10—15 мин).

6. Бег в гору на отрезках 150—200 м с акцентом на активном отталкивании (2—3 серии по 3—4 повторения, отдых между повторениями 8—10 мин, между сериями до 20 мин).

7. Различные варианты «круговой тренировки», которые целесообразно применять на начальном этапе годичного цикла подготовки, используя общеразвивающие силовые упражнения (для мышц ног, туловища, плечевого пояса).

При организации силовой подготовки необходимо учитывать следующее:

1. Дозировка и объем специальных силовых упражнений определяются индивидуально.

2. Строго выдерживать указанную (или близкую к ней) продолжительность пауз отдыха между повторениями и сериями, необходимого для покрытия алактатного долга.

3. В одной тренировке целесообразно комплексное использование силовых средств (например, упражнения со штангой и «короткие» прыжковые упражнения или «короткие» и «длинные» прыжковые упражнения; в этом случае дозировка каждого упражнения уменьшается по отношению к указанной выше, но паузы отдыха выдерживаются; бег в гору лучше проводить в виде самостоятельного тренировочного занятия).

Рассмотрим теперь методические особенности и принципы организации специальной силовой подготовки бегунов в годичном цикле на примере одного из экспериментов, проведенного в естественных условиях подготовки двух групп (22 человека) квалифицированных спортсменов I разряда и кмс. Различие заключалось только в организации силовой подготовки. Одна группа придерживалась распространенного варианта, при котором ее объем постепенно повышался к концу подготовительного периода и снижался к соревновательному периоду (группа «А» — рис. 2). Во второй группе объем силовой подготовки был сконцентрирован в виде двух «блоков» в первом и втором подготовительных периодах (группа «В» — рис. 2).

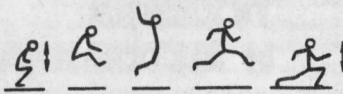


Рис. 1.

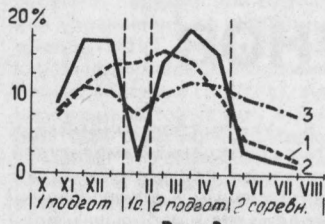


Рис. 2.

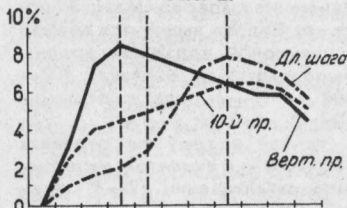


Рис. 3.

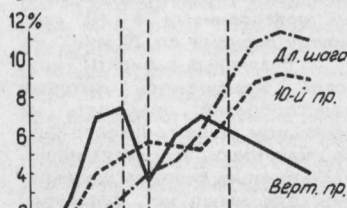


Рис. 4.

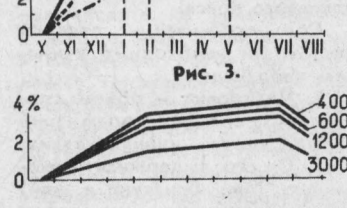


Рис. 5.

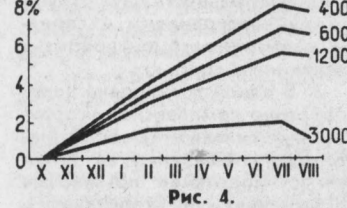


Рис. 6.

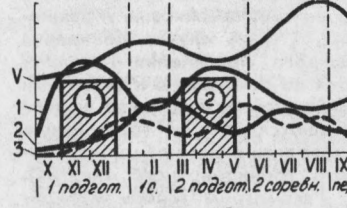


Рис. 7.

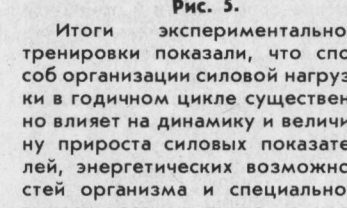


Рис. 8.

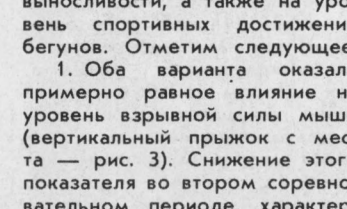
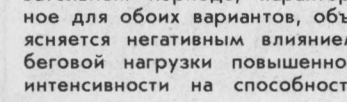


Рис. 9.



мышц к проявлению мощных однократных взрывных усилий.

2. По показателю быстрой силы (10-кратный прыжок с места — рис. 3) явное преимущество имели спортсмены группы «В». Причем его прирост продолжался вплоть до июля — августа, в то время как в группе «А» уровень стабилизировался уже в мае — июне, а в июле начал снижаться.

3. Группой «В» достигнут и более высокий показатель силовой выносливости (средняя длина шага в беге на 600 м с заданным посредством звуколидера темпом бега — рис. 3). Причем особенно интенсивный прирост этого показателя обеспечивается вторым «блоком» силовой нагрузки и продолжается до этапа ответственных соревнований. В группе «А» величина прироста меньше. Наибольшие значения достигаются в начале соревновательного этапа (май) и затем снижаются.

4. Особый интерес представляет анализ влияния различных вариантов организации силовых нагрузок на динамику и уровень энергетического потенциала бегунов. Оказалось, что повышение аэробной производительности (результат в беге на 3000 м — рис. 4) в обеих группах выражено в равной мере. Однако по показателям анаэробной работоспособности (результат в беге на 400 м — рис. 4) и развитию специальной выносливости (результаты на дистанциях 600 и 1200 м — рис. 4) спортсмены группы «В», применявшие «блоки» концентрированной силовой работы, имели явное преимущество. Последнее выразилось также и в их способности к большей мобилизации своего энергетического потенциала и в то же время к более эффективному его использованию.

5. Различия в организации силовой подготовки выразились и в абсолютных значениях спортивных результатов бегунов. В группе «В» достижения в беге на 800 м улучшились на этапе летних соревнований в среднем на 4,8 с и в беге на 1500 м на 6,3 с. В группе «А» это улучшение составило соответственно 3,4 и 4,6 с.

Таким образом, учитывая одинаковый общий объем тренировочной нагрузки в обеих группах, можно заключить, что более существенные сдвиги в уровне специальной физической подготовленности и спортивных достижений бегунов были обусловлены главным образом способом организации силовой нагрузки.

В общем виде принципиальная модель такой системы представлена на рис. 5. Она включает в себя: планируемую тенденцию в динамике скорости бега на основной дистанции (У), общую схему распределения беговых нагрузок в различных зонах энергообеспечения (1 — смешанной; 2 — анаэробной глико-

литической, 3 — анаэробной алактатной) и «блоки» концентрированных объемов специализированной силовой работы (1 и 2). Подчеркнем, что с целью наглядности в модели представлено в основном временное соотношение объемов беговых нагрузок различной направленности и не соблюдено их количественное соотношение в месяцах.

Принципиальная идея, положенная в основу модели, исходит из целесообразного сочетания специфического эффекта силовой работы с беговой подготовкой. «Блоки» силовой работы приурочены к середине первого и второго подготовительных этапов, когда выполняются беговые нагрузки смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения. После снижения объема силовой нагрузки следует беговая работа преимущественно в анаэробной алактатной и затем в анаэробной гликолитической зонах энергообеспечения. Таким образом сразу же на фоне отставленного тренировочного эффекта силовой работы совершенствуется преимущественно скорость и лишь затем скоростная выносливость бегунов.

При организации полугодных периодов тренировки необходимо учитывать следующее. В силовом «блоке» целесообразно придерживаться определенной последовательности использования средств: вначале преимущественно применять упражнения со штангой, затем постепенно заменять их прыжками. После силового «блока» при переходе к совершенствованию скорости бега, а затем скоростной выносливости необходимо так организовывать беговую работу, чтобы свести к минимуму негативное влияние бега в гликолитической зоне энергообеспечения на скоростные способности. Для этого следует «разводить» во времени эти нагрузки, не сочетать их в одном тренировочном занятии, не превышать оптимальных значений объемов беговой работы и строго регламентировать паузы отдыха между повторными нагрузками.

Приведенная модель выражает главным образом принципиальную направленность в организации тренировочной нагрузки в годичном цикле. Для определения оптимальных количественных параметров ее содержания следует исходить из индивидуального опыта подготовки конкретного спортсмена на предыдущем этапе, ориентироваться на объемы нагрузки, освоенные другими спортсменами соответствующей квалификации, а также учитывать предстоящий календарь соревнований.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ,  
доктор педагогических наук  
В. СИРЕНКО



## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М., ФиС, 1983. — (Наука — спорту. Психология.) В книге рассматриваются психологические факторы, определяющие результат в спорте высших достижений. Автор выделяет качества и свойства личности спортсмена, типичные психические состояния, которые влияют на его поведение и деятельность в сложных условиях тренировок и соревнований. Приводятся примеры из практики психологической подготовки спортсменов, даются методические рекомендации по совершенствованию такой подготовки.

Барвинский В. В., Вилинский С. Н. Рождено Олимпиадой. М., ФиС, 1983. Книга рассказывает о многогранном влиянии олимпийских игр на развитие различных сторон жизни города, избранного столицей очередной олимпиады. Особое внимание в книге уделено оригинальным строительным конструкциям и архитектурно-планировочным решениям, примененным при сооружении спортивных объектов Игр XXII Олимпиады в Москве. Издание хорошо иллюстрировано и представляет интерес как для специалистов, так и для широкого круга читателей.

Виру А. А., Кырге П. К. Гормоны и спортивная работоспособность. М., ФиС, 1983. — (Наука — спорту. Спортивная медицина.) Книга содержит современные сведения обзорно-монографического характера по весьма актуальной проблеме спортивной биологии и медицины — роли гормонов в спортивной работоспособности. Для спортивных врачей и тренеров.

Аветисов Э. С. и др. Занятия физической культурой при близорукости / Аветисов Э. С., Курпан Ю. И., Ливадо Е. И. — Изд. 2-е, перераб., доп. М., ФиС, 1983. В книге показано значение занятий физическими упражнениями в профилактике близорукости, приводятся методика применения упражнений в занятиях со школьниками и студентами, страдающими близорукостью. Публикуемый материал в основном рассчитан на тренеров, педагогов, учителей и специалистов физического воспитания.

# СПОРТИВНАЯ ХОЛЬБА

Программа рассчитана на период с 13 до 20 лет. В программе в соответствии с задачами по годам, периодам и этапам раскрывается планирование тренировочного процесса (с конкретной сеткой часов, количеством занятий и объемами основных тренировочных средств), приводятся темы теоретических занятий, контрольные нормативы, календарь соревнований, а также рекомендованные тренировочные средства, средства восстановления и врачебного контроля.

Цикл годичной подготовки для всех учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования состоит из трех периодов: подготовительного (этапы — общеподготовительный и специально-подготовительный), соревновательного (ранние и основные соревнования), переходного (активный отдых).

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (13—17 ЛЕТ) (ТАБЛ. 1, ГРАФИК УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ, ОПИСАНИЕ МИКРОЦИКЛОВ)

### Планирование:

Подготовительный период для всех групп продолжается 30 недель. Общеподготовительный этап (13—14 лет — 21 неделя, 15—16 лет — 17 недель) состоит из одного втягивающего и четырех базовых мезоциклов для групп 13—14 лет, для групп 15—16 лет — три базовых мезоцикла. Специально-подготовительный этап (13—14 лет — 9 недель, 15—16 лет — 13 недель) состоит из одного базового и одного предсоревновательного мезоциклов для групп 13—14 лет и двух базовых мезоциклов — для групп 15—16 лет.

Соревновательный период для групп 13—14 лет продолжается 14 недель, для групп 15—16 лет — 16 недель. Этап

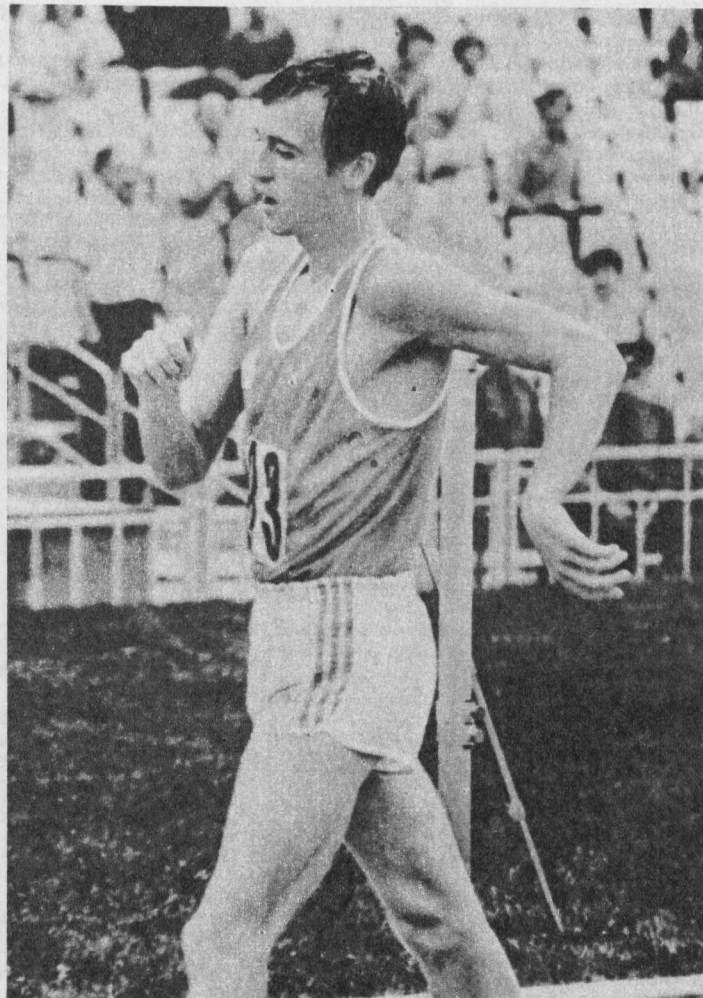
ранних соревнований (13—16 лет — 4 недели) состоит для всех групп из одного соревновательного мезоцикла. Этап основных соревнований (13—14 лет — 10 недель, 15—16 лет — 12 недель) состоит из двух соревновательных мезоциклов для групп 13—14 лет и трех соревновательных мезоциклов для групп 15—16 лет.

Переходный период для групп 13—14 лет продолжается 8 недель, для групп 15—16 лет — 6 недель.

Данная периодизация в первые 4 года обучения носит в значительной степени условный характер, так как главной задачей здесь будет создание фундамента теоретических знаний, физических качеств, умений и навыков. Решение этой задачи нецелесообразно ставить в большую зависимость от календаря соревнований, а необходимо производить на протяжении всего годичного цикла.

**Задачи обучения и тренировки:** получение теоретических знаний; обучение технике спортивной ходьбы с образованием навыка выпрямления ноги к моменту вертикали и обозначением двухопорного положения; обучение основам бега, прыжков и метаний, передвижения на лыжах; изучение и совершенствование техники игровых приемов спорта; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости), приобретение соревновательного опыта.

**Средства обучения спортивной технике:** ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40—50 см) и нормальным шагом; имитация движения рук в медленном и быстром темпе в положении стоя и сидя; ходьба с различным положением рук (вверх, в сторону, за головой, за спиной, с движением одной руки), соблюдая правильную осанку и высокий темп движений;



ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодолением подъемов и спусков, с изменением направления — «змейкой» и т. п.); имитация поворота таза в положении стоя на одной и двух ногах; движение таза при ходьбе укороченным и длинным шагом; ходьба с заданной частотой шагов; определение (по мышечным ощущениям) времени преодоления тренировочных отрезков дистанции, темпа ходьбы или частоты шагов и длины шага.

**Высокая техническая и физическая подготовка выдвинула С. Юнга в число сильнейших скороходов мира**

Основные параметры тренировочных нагрузок скорохода по годам

Таблица 1

№ п/п	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
1. Общий объем тренировочных средств (км)	2100—2350	2650—2850	3000—3200	3500—3860	4200—4450	4450—4750	5100—5500
2. Объем средств относительной интенсивности (км)	950—1150	1650—1900	2100—2350	2400—2700	3250—3500	3350—3650	3700—4100
3. Объем средств соревновательной скорости (км)	70—110	110—190	170—240	320—450	500—640	610—780	700—900
4. Кол-во тренировочных занятий	240—260	480—520	570—630	570—630	570—630	570—630	575—635
5. Кол-во часов	480—520	740—820	850—970	950—1070	1150—1170	1150—1170	1160—1280
6. Кол-во часов ОФП	210—230	265—295	300—380	335—385	285—315	265—295	235—265
7. Кол-во стартов	6	6	8	8	11	11	10

# СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

**Основные средства тренировки.** При обучении технике спортивной ходьбы применяются отрезки от 50 до 500 м с темпом 180—190 шагов в минуту и выше.

**Ходьба.** Для развития специальной выносливости и совершенствования техники применяются прохождения тренировочных отрезков 400, 500 м, 1, 2, 3, 5 км. Ходьба с равномерной скоростью от 3 до 50 км.

**Бег.** Специальные упражнения, бег с низкого и высокого старта, бег с/х на 30—60—100 м. Пробегание отрезков от 100 до 1000 м в различном темпе. Участие в соревнованиях на дистанциях: 60, 100, 800, 1000, 1500 и 3000 м.

**Лыжная подготовка.** Обучение и совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков, торможений и поворотов. Прохождение тренировочных дистанций от 3 до 25 км. Участие в соревнованиях на

дистанции 3—5 км, для 16-летних — 10 км.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре), на силовых тренажерах, прыжки в высоту, в длину и многоскоки, метание теннисного мяча, гранаты, метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на гибкость и координацию, гимнастические упражнения и акробатика.

## ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (17—20 ЛЕТ)

### ПЛАНИРОВАНИЕ [ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП, СМ. ТАБЛ. 1]

#### Подготовительный период

продолжается 26 недель. Общеподготовительный этап (10 недель) состоит из двух мезоциклов: втягивающего и базового.

**Задачи этого этапа:** повышение уровня теоретических знаний; повышение общего уровня функциональных возможностей организма; развитие общей выносливости; всесторонняя физическая подготовка; создание фундамента, на базе которого будут расти спортивные результаты; совершенствование техники спортивной ходьбы.

**Средства тренировки:** обычная и спортивная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения скорохода для совершенствования техники и развития необходимых качеств (например, прыжковые упражнения).

Специально-подготовительный этап (16 недель) состоит

из трех базовых мезоциклов и одного предсоревновательного.

**Задачи этого этапа:** повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее совершенствование общей выносливости; совершенствование специальной выносливости и скорости ходьбы; совершенствование общей физической подготовки; совершенствование техники спортивной ходьбы.

**Средства тренировки:** те же, что и на предыдущем этапе.

На этом этапе заметно снижается доля ОФП. В течение 16 недель скорость ходьбы на тренировочных отрезках увеличивается постепенно. Мы рекомендуем на этом этапе пройти 4 зоны (ступени) в повышении абсолютной интенсивности. К концу этого этапа скорость прохождения тренировочных отрезков может превысить среднюю

#### Тренировочные микроциклы (группа скороходов 14—15 лет)

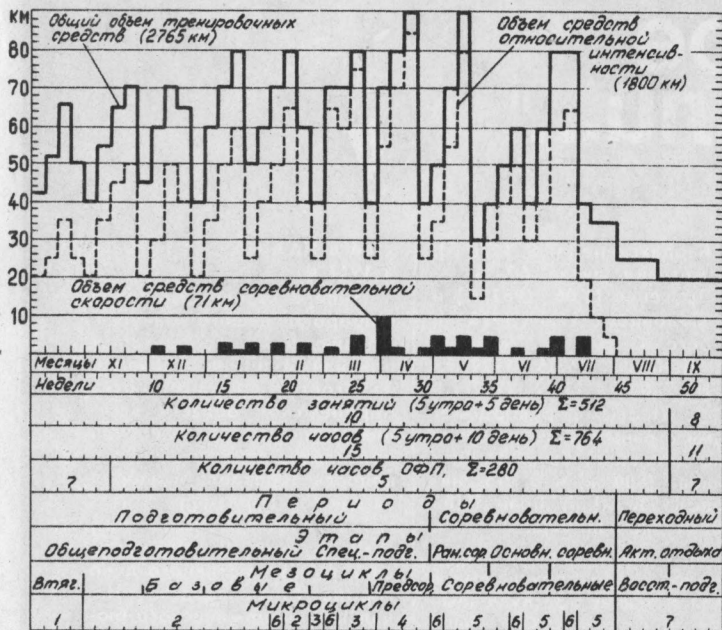
Порядковый номер и наименование цикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 ВТЯГИВАЮЩИЙ	Утреннее занятие.* Основное занятие Совершенствование техники ходьбы: 15—25×100 м. Прыжки, многоскоки, метания	Ходьба на шоссе 6—8 км. Волейбол, баскетбол — 30 мин	Кросс 5—6 км. Спорт. игры (волейбол, баскетбол)	Активный отдых	Беговая тренировка Бег 6—8×100 м; 3—4×200 м. Прыжки, метания	Прогулка до 15 км	Отдых
2 БАЗОВЫЙ (общеподготовительный)	<b>Лыжная подготовка**</b> Бег на лыжах 6—8 км Спец. упр. скорохода и ходьба в равном темпе до 4 км	<b>Беговая тр-ка</b> Бег 6×30; 4×60; 8—10×100 м. Барьерный бег, прыжки, метания	Бег на лыжах 6—8 км Соверш. техники ходьбы 3—4 км	Отдых	Кросс 6—8 км Прыжки, метания	Бег на лыжах до 12 км или прогулка	Отдых
3 БАЗОВЫЙ (специально-подготовительный)	Соверш. техники ходьбы: 10—15×100 м; 5—6×200 м. Волейбол — 30 мин	Спец. упр. — 20 мин Соверш. техники ходьбы (200 м быстро + 200 м медленно) × 10—12 раз	Беговая тр-ка: 6×30, 4×60, 8—12×100 м. Барьерный бег, прыжки, метания	Отдых	Ходьба в равномерном темпе 6—8 км Футбол, волейбол, баскетбол — 30 мин	Прогулка 12 км	Отдых
4 ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ (контр.-подг.)	Ходьба 5×200 м; 5×400 м. Метания — 30 мин	Ходьба в равномерном темпе 6—8 км. Спорт. игры — 30 мин	Кросс 6—8 км. Прыжки, многоскоки и спорт. игры — 50 мин	Отдых	Ходьба 3—4×1000 м с соревновательной скоростью	Прогулка 12 км	Отдых
5 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	Ходьба 5—6×400 м с высокой скоростью Прыжки, многоскоки, метания	Кросс 5—6 км. Спец. упр. скорохода Спорт. игры — 30 мин	Ходьба в равномерном темпе 6—8 км Силовые упр. и на гибкость — 20 мин	Отдых	Ходьба со скоростью, близкой к соревновательной, 2—4 км Спорт. игры — 20 мин	Прогулка 12 км	Отдых
6 ПОДВОДЯЩИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ	Разминка — 20 мин Ходьба 5×400 м ОФП 30 мин	Ходьба в равномерном темпе 6—8 км	Прогулка 5—6 км	Разминка — 20 мин Ходьба: 2,5—3 км со скоростью в 90—95% от соревновательной	Отдых	Разминка (за 24 ч до старта) — 30 мин. Ходьба 3×200 м и 500 м в темпе соревнования Кросс 10 км	Соревнования
7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Бег в чередовании с ходьбой 5—6 км Спорт. игры — 60 мин	Разминка — 20 мин Силовые упр. и на гибкость. Спорт. игры	Прогулка 2 ч	Отдых	Беговая тр-ка: 4—6×100 м; 2—3×200 м. Барьерный бег, прыжки, метания		Отдых

\* Утреннее занятие, продолжительностью до 60 мин, проводится до упражнения скорохода, упражнения силового характера, упр. на гибкость.

\*\* Лыжная подготовка может применяться в специально-подготовительном периоде три раза в неделю после лыжной подготовки проводить в бесснежных районах проводится беговая тренировка — бег в равномерном темпе 5—10 км.

завтрака и включает в себя: бег в чередовании с ходьбой 3—4 км, специальные упражнения и расслабление.

В специально-подготовительном микроцикле (январь — февраль) во все тренировочные дни. 30-минутное занятие, направленное на совершенствование техники ходьбы.



соревновательную скорость планируемого в году результата. Соревновательный период продолжается 22 недели. Этап ранних соревнований (8 недель) состоит из двух соревновательных мезоциклов.

Задачи первого этапа соревновательного периода: повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее развитие и совершенствование необходимых скороходу физических качеств; подготовка к максимальным напряжениям; сохранение контакта с грунтом при высоких скоростях передвижения и др.

Средства тренировки: общеразвивающие упражнения, проводимые в разминке и в вечернем тренировочном занятии; специальные упражнения скорохода с целью совершенствования техники и развития скорости; ходьба с различной скоростью (до максимально возможной); бег с равномерной и переменной скоростью и обычная (прогулочная) ходьба, применяемые с целью активного отдыха и поддержания общей выносливости на необходимом уровне.

Этап основных соревнований (14 недель) состоит из трех соревновательных мезоциклов.

Задачи этого этапа: повышение уровня теоретических знаний; совершенствование уровня спортивной формы, достижения ее пика к основным соревнованиям.

Средства тренировки: те же, что и на предыдущем этапе.

Переходный период включает в себя этап активного отдыха, который состоит из одного 6-недельного восстановительно-подготовительного мезоцикла.

Задачи этого периода: повышение уровня теоретических знаний; поддержание общей физической подготовленности на достаточном уровне; постепенное снижение специальной тренировочной нагрузки; обеспечение активного отдыха; совершенствование техники спортивной ходьбы.

Переходный период тренировки — это период «большой волны» в спаде нагрузки. Тренировка скороходов в переходном периоде разнообразна (как по применению средств, так и по дозировке упражнений).

Контрольные нормативы. Для каждой учебно-тренировочной группы и групп спортивного совершенствования разработаны контрольные норма-

тивы (табл. 2). Тестирование проводится два раза в год: в начале подготовительного периода (1 неделя декабря) и в его конце (1 неделя предсоревновательного мезоцикла), что позволяет судить о готовности скорохода к соревновательному сезону.

**Теоретическая подготовка.** Высокий уровень теоретических знаний является необходимым условием воспитания гармонично развитого спортсмена-гражданина; основой для успешного овладения умениями и навыками спортивной ходьбы, понимания закономерностей тренировочного процесса.

Теоретические занятия проводятся 2—3 раза в месяц. Темы для теоретической подготовки разработаны для всех учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Сюда входят темы по идейно-воспитательной работе, физиологии, общим основам спортивной тренировки, специальным вопросам тренировки в спортивной ходьбе.

**Средства восстановления.** Душ, баня, массаж, минеральные ванны, витаминизация. Применяются систематически на всех этапах обучения и спортивного совершенствования.

Баня — 1—2 раза в неделю, массаж — 3—4 раза в неделю, минеральные ванны — 5—6 раз в неделю, витаминизация — ежедневно.

**Врачебный контроль.** Для контроля за состоянием здоровья скороходов, предотвращения травм и несчастных случаев обязательно не менее чем два раза в год (осень, весна) проходить полную диспансеризацию.

**А. ФРУКТОВ,**  
заслуженный тренер СССР  
**А. ПОЛЯКОВ,**  
кандидат педагогических наук  
**Г. КОРОЛЕВ, ВНИИФК**  
**С. МАЛАХОВ,**  
тренер ШВСМ (Курск)

## В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

Для анализа соревновательной деятельности бегуна тренеру необходимо знать, с каким временем были преодолены 1-я и 2-я половины дистанции. В беге на 400 м с/б визуально это сделать довольно трудно, поскольку спортсмены бегут по разным дорожкам. Для более точного определения времени пробегания первой половины барьерной дистанции была составлена таблица, в основе которой лежит расчет средней скорости барьериста на отрезке между 5-м и 6-м барьерами (см. таблицу). Как известно, 5-й барьер расположен на 185-м метре дистанции. Оставшиеся 13,5 м до отметки 200 м (15 м минус среднее расстояние от барьера до места касания дорожки ног) барьерист преодолевает со временем, которое легко можно определить, зная его среднюю скорость, показанную на отрезке между 5-м и 6-м барьерами (в таблице Т<sub>5</sub>—Т<sub>6</sub>).

T <sub>5</sub> —T <sub>6</sub> , с	T, с
4,2—4,3	1,6
4,4—4,5	1,7
4,6—4,7	1,8
4,8—4,9	1,9
5,0—5,1	2,0

В таблице Т — это время, которое необходимо прибавить ко времени схода с 5-го барьера для определения времени на первой половине дистанции.

**Р. КОЗЬМИН,**  
кандидат педагогических наук,  
**Е. ВРУБЛЕВСКИЙ,**  
аспирант ГЦОЛИФКа

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
(спортивная ходьба)

Таблица 2

№ п/п	Возраст (лет)	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка									
		Бег (с)				Прыжок в длину с/м (см)	Тройной прыжок с/м (см)	Бросок набивного мяча (3 кг) (м)	Гонки на лыжах (км)			Спортивная ходьба (км)					
		60 м	100 м	800 м	3000 м				3	5	10	3	5	10	20		
1	13—14	9,0	15,4	2,40		190	620	10,00	16,30	24,50		16,00					
2	14—15	8,8	14,5	2,30	11,00	210	635	10,50	15,00	25,20		16,30	27,00				
3	15—16	8,4	14,0	2,18	10,30	225	660	11,70		23,10	48,00	15,30	27,30	54,00			
4	16—17		13,2	2,12	10,00	230	680	12,00		20,40	42,00	14,20	24,30	51,30			
5	17—18				9,20	240	730	12,50		19,00	38,50	13,10	22,30	48,00			
6	18—19				9,10		750	13,00		17,30	36,30	13,00	22,00	45,30	1:35,00		
7	19—20				8,56		770	13,50		16,45	34,30	12,50	21,50	44,40	1:33,30		

# «И многое узнали...»



Эту фразу из письма нашего читателя, участника конкурса «Хельсинки-83», мы не случайно поставили в заголовок. Такую мысль высказывал каждый третий корреспондент. И в том не было ничего удивительного: конкурс оказался хоть и трудным, но интересным. Это тоже мнение участников.

Люди разных возрастов и профессии приняли участие в нашем конкурсе, широко была представлена и география почты. Сразу скажем: любители легкой атлетики, ее поклонники успешно справились с конкурсом, особенно с первым его разделом. Более половины участников ответили на него правильно и полно. Порою даже слишком полно, ибо ответы занимали несколько страниц ученических тетрадей или красиво оформленных альбомов, что, конечно же, создавало определенные трудности при обработке конкурсной почты. Впрочем, было понятно: ведь каждое письмо, каждый ответ — это характер, целое мировоззрение человека увлеченного, любящего спорт, знающего проблемы «королевы спорта», переживающего за ее успехи и неудачи. Да, участ-

ники конкурса переживали, предлагали, советовали. И не было ни одного письма, в котором бы его авторы не воодушевляли советских спортсменов, не желали бы им побед. Это у многих даже отразилось в ответах II раздела.

Большое число участников конкурса просили дать правильные ответы на вопросы I раздела. Желание естественное, и мы выполняем эту просьбу.

1. Первый чемпионат страны состоялся 20—24 июня 1920 г. в Москве.

2. Женская дистанция 1500 м впервые была введена в программу чемпионата СССР 1922 г., в этом же году был установлен и первый рекорд страны.

3. Классическая дистанция марафона [42 км 195 м] впервые была включена в программу чемпионата СССР 1935 г.

4. Первыми преодолели соответственно рубежи в прыжке в высоту 2 м Н. Ковтун [17.06, 1937 г.] и Т. Быкова [5.03, 1983 г.], в прыжке в длину 7 м — А. Демин [3.09, 1931 г.] и

В. Бардаускене [18.8, 1978 г.], в метании диска 60 м — В. Труснев [4.06, 1962 г.] и И. Солонцова [20.04, 1970 г.], в беге на 800 м 2 мин. — Н. Денисов [15.06, 1929 г.] и Н. Сабайте [3.09, 1972 г.].

5. Первыми рекордсменами страны в беге на средние дистанции были В. Клепикова [800 м] и В. Постникова [1500 м], Л. Брандт [на обеих дистанциях].

6. В числе первых спортсменов, кому присвоили в 1934 г. звание «Заслуженный мастер спорта СССР», были 5 легкоатлетов: А. Безруков, А. Демин, А. Максун, А. Маляев, М. Шаманова.

7. Памятная медаль «За выдающиеся спортивные достижения» утверждена 27 ноября 1958 г. Первыми обладателями этих почетных наград стали В. Куц, Ю. Степанов и В. Кузнецов.

8. Первый межконтинентальный матч Европа — Америка состоялся в 1967 г. в Монреале, в котором победили спортсмены Европы: мужская команда — 109:100 и женская — 60:55.

9. Официально первый национальный чемпионат был разыгран в Великобритании в 1866 г.

10. Свое представительство в ИААФ СССР получил в 1947 г.

Теперь назовем знатоков и пророков нашего конкурса.

Абсолютным победителем признан 74-летний пенсионер из города Борисоглебска Воронежской области Евгений Павлович Михеенко. Он правильно ответил на все вопросы I раздела и набрал 44 очка по II разделу. В итоге — 74 очка. Лишь 2 очка уступил ему В. Фомичев, слесарь локомотивного депо города Петрозаводска. Начальник экономического бюро В. Ключков из Ленинграда и старший инженер из Челябинска Г. Дубовцев заняли третью ступеньку нашего символического пьедестала [71 очко]. А вот как поделились далее места в нашей традиционной «десятке»: связист из Подмосквового города Мытищи В. Мерчук [69], монтажник радиоаппаратуры Э. Кюса-Зизманис из Риги [68], электромонтер из Салдусского района Латвийской ССР В. Миезис [68], преподаватель физической культуры В. Белов из города Жданова Минской области [68], инженер из Одессы И. Геращенко [67], врач из Симферополя В. Чеботарев [67].

Жюри конкурса «Хельсинки-83»

## ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ МИРА, ЕВРОПЫ И СССР ДЛЯ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ (на 1.10 1983 г.)

### МУЖЧИНЫ

60 м  
200 м  
400 м  
800 м  
1500 м  
3000 м  
5000 м  
60 м с/б

2000 м с/п  
Высота  
Шест  
Длина  
Тройной  
Ядро

### ЖЕНЩИНЫ

60 м  
200 м  
400 м  
800 м  
1500 м  
3000 м  
60 м с/б  
Высота  
Длина  
Ядро

### МИРА

6,54	Х. Мактир (США) 78	6,55
20,74	П. Миннеа (Ит) 83	20,74
45,96	Х. Вебер (ФРГ) 81	45,96
1,44,91	С. Коэ (Вбр) 83	1,44,91
3,35,6	И. Коглэн (Ирл) 81	3,35,6
7,39,2	Э. Путтеманс (Бел) 73	7,39,2
13,13,3	Х.-И. Кунце (ГДР) 83	13,13,3
7,48	Т. Мункельт (ГДР) 83	7,48
5,23,89	С. Епишин (СССР) 83	5,23,89
2,35	В. Ященко (СССР) 78	2,35
5,80	У. Олсон (США) 83	5,74
8,56	К. Льюис (США) 82	8,23
17,41	У. Бэнкс (США) 82	17,31
22,02	Д. Вудс (США) 74	21,14

7,08	М. Кох (ГДР) 83	7,08
22,39	М. Кох (ГДР) 83	22,39
49,59	Я. Кратохвилова (ЧССР) 8249,59	49,59
1,58,33	Я. Кратохвилова (ЧССР) 831,58,33	1,58,33
4,00,8	М. Дэккер (США) 80	4,03,0
8,47,3	М. Дэккер (США) 82	8,50,8
7,75	Б. Ян (ГДР) 83	7,75
2,03	Т. Быкова (СССР) 83	2,03
6,94	А. Кушмир (СРР) 83	6,94
22,50	Х. Фибингерова (ЧССР) 77	22,50

### ЕВРОПЫ

80	К. Хаас (ФРГ)	6,56
83	П. Меннеа (Ит)	20,93
81	Х. Вебер (ФРГ)	46,20
83	С. Коэ (Вбр)	1,47,7
81	И. Коглэн (Ирл)	3,40,7
73	Э. Путтеманс (Бел)	7,45,50
83	Х.-И. Кунце (ГДР)	13,35,71
83	Т. Мункельт (ГДР)	7,54
83	С. Епишин (СССР)	5,23,89
78	В. Ященко (СССР)	2,35
83	А. Обижаев (СССР)	5,74
668,23	И. Тер-Ованесян (СССР)	668,23
81	К. Коннор (Вбр)	17,30
80	В. Милич (Юг)	20,76

83	М. Кох (ГДР)	7,22
83	М. Кох (ГДР)	23,35
8252,20	Я. Кратохвилова (ЧССР)	8252,20
831,58,4	Я. Кратохвилова (ЧССР)	831,58,4
79	Н. Марашеку (СРР)	4,03,9
80	Г. Вайтц (Нор)	8,54,19
83	Б. Ян (ГДР)	7,80
83	Т. Быкова (СССР)	2,03
83	А. Кушмир (СРР)	6,83
77	Х. Фибингерова (ЧССР)	20,70

### СССР

80	А. Аксинин (Л, Д)	80
83	А. Евгеньев (Л, Д)	83
83	Е. Ломтев (Сар, Т)	83
77	В. Анохин (У, У)	77
80	В. Малоземлин (Тол, Т)	80
79	А. Федоткин (Мн, ВС)	79
82	В. Абрамов (М. о, Д)	82
79	А. Прокофьев (Св, У)	79
80	Ю. Черванев (Мн, Д)	80
83	С. Епишин (М. о, ВС)	83
78	В. Ященко (Зп, А)	78
83	А. Обижаев (Р, ВС)	83
66	И. Тер-Ованесян (М, Б)	66
81	Ш. Аббясов (Ф, Д)	81
83	В. Войкин (Л, Б)	83

79	Л. Сторожкова (М, Д)	79
82	Е. Кельчевская (Л, Т)	82
83	Е. Корбан (М. о, ТР)	83
80	О. Вахрушева (Дон, Д)	80
79	З. Зайцева (Анд, С)	79
82	С. Ульмасова (Анд, ВС)	82
80	Н. Лебедева (М, ВС)	80
83	Т. Быкова (Р/Д, Б)	83
82	С. Ванюшина (Влгр, Д)	82
83	Н. Лисовская (М, С)	83



## заглядывая во все уголки



ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сердечно поздравляем с 70-летием Дмитрия Мелитоновича Иоселиани!

В довоенные годы одним из обладателей мировых рекордов в прыжках в длину и в высоту с места, которые пользовались в то время большой популярностью, был учитель физкультуры тбилисской средней школы Мито Иоселиани. Увлекался он и тяжелой атлетикой был чемпионом и рекордсменом Закавказья. Ценой невероятных усилий и жертв досталась нашему народу победа в Великой Отечественной войне, и в ней есть доля участия заслуженного мастера спорта Дмитрия Иоселиани. Только отличное здоровье, качества, воспитанные спортом, помогли ему выстоять и вернуться в строй после тяжелых ранений.

В первые послевоенные годы Дмитрий Мелитонович возглавил Тбилисский институт физкультуры. Затем заведовал кафедрой легкой атлетики, возглавлял школу высшего спортивного мастерства. Под его руководством тренировались сильнейшие атлеты республики. По его инициативе и при его непосредственном участии был построен спортивный манеж.

С 1982 г. Д. М. Иоселиани работает директором ДЮСШ Совпрофа Грузии. Не оставляет и тренерской работы, помогая молодым атлетам овладевать спортивным мастерством. И, как и прежде, стоит у руля грузинской легкой атлетики.

Поздравляя с днем рождения заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера Грузинской ССР, члена КПСС, кавалера ордена Ленина и ордена «Знак Почета», кандидата педагогических наук, профессора Дмитрия Мелитоновича Иоселиани, желаем ему крепкого здоровья, оптимизма, успехов в работе и счастья.

■ Сентябрьское (1981 г.) постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», в котором была в ряду других поставлена задача улучшения работы с детьми, заставило нас, специалистов детской и юношеской легкой атлетики, более критично взглянуть на свою работу, определить, что можно сделать еще для ее улучшения.

Летом нынешнего года эти же вопросы были предметом разговора на XIV Пленуме ЦК Компартии Грузии, который отметил, что внимание к развитию детского и юношеского спорта уделяется явно недостаточно, что такое положение зачастую определяет и неудачи взрослых спортсменов республики на главных всесоюзных стартах. Пленум призвал решительно перестроить эту работу.

Успехи нашей специализированной легкоатлетической школы Совпрофа Грузии, созданной на общественных началах при кафедре легкой атлетики Тбилисского государственного института физической культуры в 1967 г., достаточно известны. В последние годы школа регулярно входит в число ведущих школ страны, здесь подготовлено два мастера спорта международного класса, в том числе серебряный призер Московской олимпиады в метании копья Саида Гунба, около 30 мастеров спорта СССР. И в нынешнем году спортсмены школы установили 5 рекордов республики среди взрослых и столько же среди юношей. Но в то же время темпы нашей работы снизились, что заставило нас пересмотреть свои резервы.

В поисках более передовых методов работы несколько лет назад мы открыли в ряде районов наши филиалы (отдельные группы) там, где для этого были соответствующие условия.

Необходимость их открытия была подсказана самой жизнью. Вести поиск талантливой молодежи для занятий легкой атлетикой в самом Тбилиси, где чрезвычайно велика популярность футбола и где к тому есть еще много спортивных школ, культивирующих легкую атлетику, достаточно трудно. А между тем во многих городах Грузии, во многих ее районах, там, где не так много спортивных школ, не

так сильна конкуренция других видов спорта, можно весьма успешно развивать различные виды «королевы спорта». Наша школа, принадлежащая Совпрофу Грузии, согласно Положению о школе, как раз имеет такую возможность открывать в различных уголках республики свои группы. Именно так мы и поступили. На сегодняшний день наши группы открыты в городах Рустави, Кутаиси, Сухуми, Махарадзе, Ахалцихе, Зугдиди, Гори, Цхаква в поселках Мухрани, Дзалиси (Мцхетский район), Сигнахи, Квемо-Алвани (Ахметский район), Хейвани, Леселидзе, Жинвали (Душетский район). В 25 группах у семнадцати тренеров занимаются различными видами легкой атлетики более 300 детей.

Одна из самых сложных проблем, возникающих при создании таких групп-проблема тренерских кадров. Нужны ведь не просто тренеры, способные работать с детьми, а тренеры достаточно высоко квалифицированные, могущие выполнять те задачи, которые ставятся перед школой олимпийского резерва.

Подбираем мы таких специалистов различными путями: ищем на местах, ищем среди студентов института физкультуры, просим руководство института при распределении молодых специалистов на работу учесть наше пожелание.

Оговорюсь сразу: принимая решение об открытии в том или ином поселке, в том или ином городе нашей группы, мы учитывали при этом не только наличие базы и тренеров, но также природные особенности жителей этих мест. Например, для тех, кто живет в горах, характерны сильные ноги, «взрывная» нервная система. Из мальчишек, родившихся в горах, получаются отличные прыгуны и спринтеры. В других местах растут рослые, сильные ребята — потенциальные метатели. Вот с учетом таких особенностей и определяется тот или иной вид легкой атлетики.

Сейчас большие надежды мы связываем с нашим филиалом в Ахалцихе, где подобрался отличный тренерский коллектив, работающий по бригадному методу: С. Хачатурян, С. Арзуманян и С. Гарухган. Этот город лежит на высоте 1200—1300 м над уровнем моря, а для тренировки можно подниматься в горы еще выше. В этих

условиях среднегорья можно прекрасно развивать бег на выносливость. Здесь в группе занимаются более 100 человек. Филиал работает всего пятый год, но успехи налицо. Представители его З. Зильберштейн и М. Пилюян уже перекроили таблицу республиканских юниорских рекордов на различных длинных дистанциях и теперь принялись за таблицу рекордов среди взрослых. Уже в ближайшее время они выполнят норматив мастера спорта СССР. Вслед за ними идет большая группа способных ребят, дружно вышедших на уровень первого спортивного разряда.

Работа тренерской бригады в Ахалцихе еще раз подтвердила правильность нашего метода работы. И поэтому дальнейшее развитие школы будет идти именно в этом направлении: укрупнение школы за счет создания все большего количества групп на местах. Сейчас мы ориентировочно планируем довести количество таких групп до 38, а число занимающихся в них — до 500 человек.

Для успешной работы районных филиалов мы предусмотрели также создание в самой школе самостоятельной единицы — отделения по работе с районными группами, куда включили руководителя и инструктора-методиста. Они будут помогать тренерам на местах в наборе, следить за их работой. Предусмотрены для тренеров с мест различные мероприятия по повышению их квалификации.

Завтрашний день нашей легкой атлетики рождается сегодня. Завтрашние успехи целиком и полностью зависят от нашей плодотворной сегодняшней работы. Это понимает каждый тренер, работающий с детьми. Возвращаясь еще раз к тезисам сентябрьского (1981 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», где перед детскими тренерами поставлены конкретные задачи, хочется сказать, что на всех нас налагается еще большая ответственность, а посему работа наша должна стать еще более плодотворной. Думается, что в своей работе мы на правильном пути.

Д. М. ИОСЕЛИАНИ,  
директор ДЮСШОР  
Грузсовпрофа,  
профессор,  
заслуженный мастер спорта

**Удачным оказался дебют С. Бубки из Донецка на первом чемпионате мира в Хельсинки, где он превзошел в прыжке с шестом всех сильнейших атлетов мира**

**Динамика результатов**

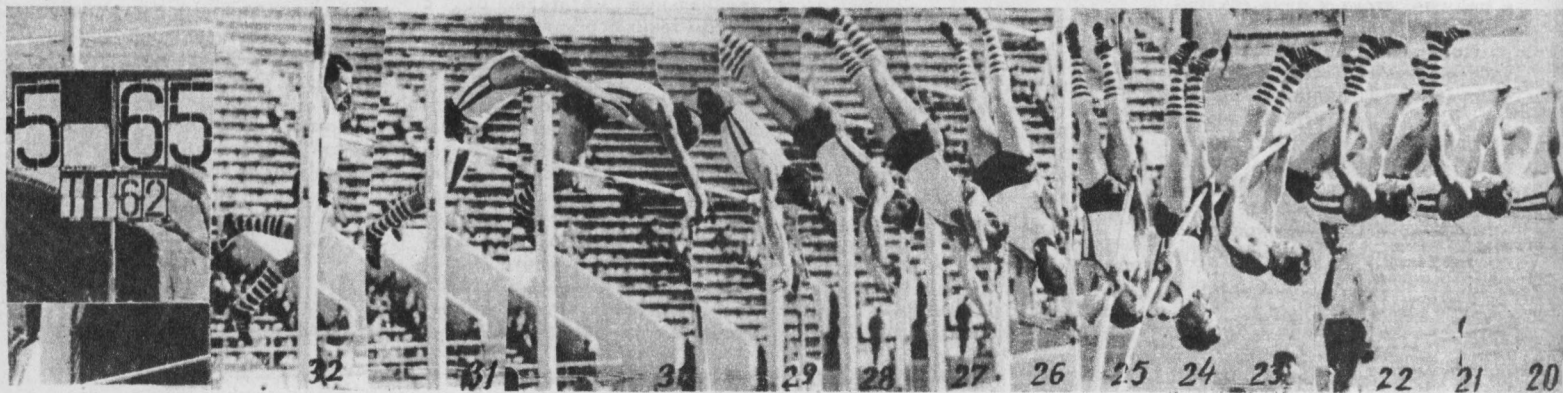
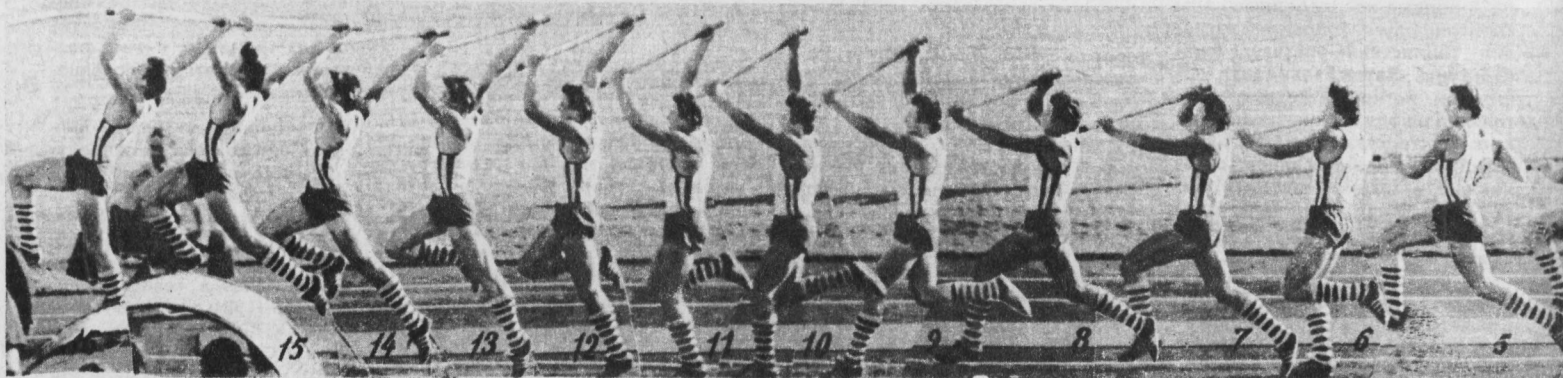
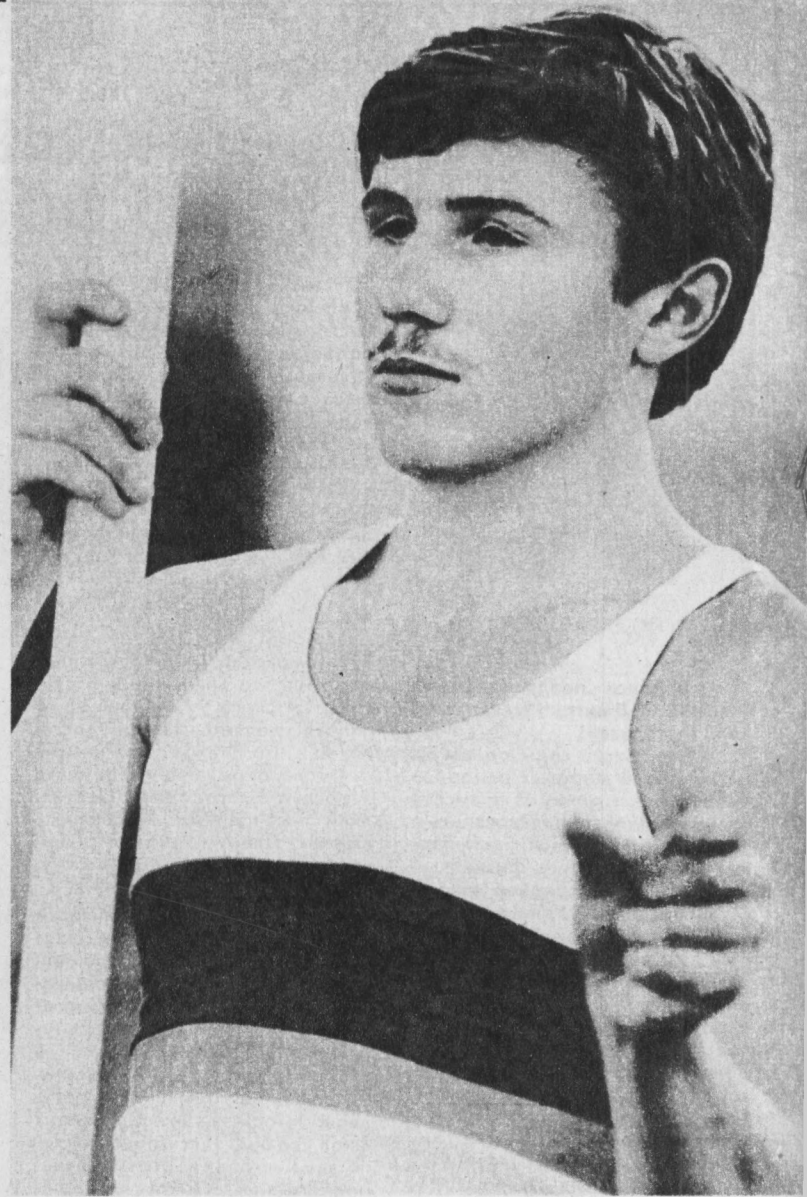
1974 г.	(10)	начало
1975 г.	(11)	2,70
1976 г.	(12)	3,50
1977 г.	(13)	3,60
1978 г.	(14)	4,40
1979 г.	(15)	4,80
1980 г.	(16)	5,10
1981 г.	(17)	5,40
1982 г.	(18)	5,55
1983 г.	(19)	5,72

**Л**учшим прыгуном с шестом на первом чемпионате мира по легкой атлетике стал 19-летний советский спортсмен Сергей Бубка (5,70). Успех вчерашнего юниора явился в какой-то степени неожиданностью, хотя динамика его результатов свидетельствует о длительном (10 лет) и планомерном (без скачков) росте спортивного мастерства. Это, с одной стороны, указывает на некоторое омоложение в этом виде вообще, а с другой — на необходимость ранней специализации в этом виде спорта. И, что самое важное, как отмечает тренер спортсмена, это «обращать особое внимание на техническое совершенствование, которое стало возможным при тесном сотрудничестве с наукой».

С этих позиций заслуживает внимания рассмотрение кинограммы прыжка С. Бубки на 5,65 («День прыгуна», Ленинград, 1983).

**Разбег спортсмена — 18 беговых шагов (на чемпионате ми-**

**ра в Хельсинки разбег был увеличен на 2 беговых шага).** Прыгун начинает его с места без предварительного подхода и несет шест высоко поднят при оптимальном расположении рук (57 см) и выпрямленном положении туловища (кадр 1). Все шаги во второй половине разбега выполняются активно и с передней части стопы (кадры 2—3). Разбег имеет ускоренный характер. На последнем 5-метровом отрезке перед отталкиванием скорость достигает 9,5 м/с, на предпоследнем она несколько ниже — 9,45 м/с. На шести шагах (исключая предтолчковый) спортсмен добивается относительно ровного темпа (рис. 1). Предтолчковый шаг выполняется очень собранно и быстро. Время опоры длится всего 0,082 с, а полета — 0,087 с. Тем самым прыгун добивается значительного увеличения темпа на последнем шаге — 5,2 м/с. Такое увеличение темпа становится характерным для рекордных прыжков (В. Поляков — 5,81 м, № 12, 1981 г.). Быстрое выполнение предтолчкового шага разбега обеспечивает сохранение скорости в самом отталкивании и передачу инерции разбега всей системе «прыгун—шест». Вынос шеста в упор прыгун делает на двух шагах обеими руками и синхронно с опускающимся шестом (кадры 4—9).



# над планкой Сергей Бубка

**Отталкивание** выполняется прыгуном через жестко выпрямленное тело высоко вверх под углом 77—78°, нога не заступает за проекцию точки хвата (кадры 9—11). Переход от разбега к вису на шесте выполняется мощно и быстро — за 0,11 с. Сохранение набранной скорости разбега здесь способствует активный посыл вперед верхней части туловища (кадры 11—13). Скорость движения плечевого сустава (9,0 м/с) опережает движение тазобедренного сустава (8,0 м/с) (рис. 2).

**Опорная часть на шесте. Сгибание шеста.** Высокая скорость движения тела прыгуна в конце отталкивания обеспечивает долгое выполнение виса-замаха (кадры 13—15) — 8,3% от длительности всей опорной части прыжка, что очень важно для техники прыжков с повышенным

хватом на жестких шестах. Дальнейший вис на шесте характеризуется активным воздействием рук, направленным на отодвигание плеч, и одновременным удержанием ног от преждевременного их «выхлеста» (кадры 15—16). Только после этого идет активный мах выпрямленной толчковой ногой (кадры 16—19) с дальнейшим переворотом на спину (кадры 19—21). Такие действия прыгуна способствуют продвижению всей системы «прыгун — шест» вперед. В качестве положительного фактора отметим здесь приближение траектории движения шеста (точки хвата) к горизонтали. Это видно на рис. 2. Представленный здесь же коэффициент использования эластичных свойств шеста отражает степень технического мастерства прыгуна, особенно в рассмотренный

период прыжка. У С. Бубки он равен 3,7 (прыгун применяет шест в 205 фунтов при хвате 4,99 и сгибает его более чем на 1,40 по хорде). Достаточно сказать, что только у К. Волкова во время прыжков на XXII Олимпиаде этот коэффициент был выше.

Таким образом, действия прыгуна до момента начала разгибания шеста (кадр 21) можно считать высокотехническими. Исключением является недостаточное опрокидывание тела на спину (кадры 19—20).

**Разгибание шеста.** Момент наибольшего сгибания шеста по времени растягивается (рис. 2). Прыгун продолжает переворачиваться назад с одновременным выпрямлением ног (кадры 21—25). Взгляд прыгуна контролирует расположение ног относительно шеста. Идет активное, но долгое по времени разгибание (29,7%). Векторы усилий выпрямляющегося тела и шеста совпадают. Скорость подъема туловища и ног вверх приближается к 6 м/с.

**Действия на выпрямленном шесте.** Когда прыгун совершает переход в упор на шесте (кадры 25—26), шест резко выпрямляется полностью и спортсмен его как бы «теряет». Как следствие в начале отжимания ноги и туловище опускаются и отходят далеко от оси шеста (кадр 27). Но высокая скорость

подъема (табл. 1) позволяет прыгуно быстро проходить эти положения (быстрое выполнение выхода в упор на шесте становится закономерным у прыгунов с шестом в их рекордных попытках). Недостатком С. Бубки здесь является отсутствие четкого выполнения перевода усилий левой руки в правую кисть. Из-за этого при отжимании правая рука спортсмена просто сопровождает шест. Прыгун не успевает дотолкнуться. В этой части прыжка С. Бубка имеет значительные резервы для повышения своего технического мастерства. На данном этапе прыгуно не надо стремиться закончить прыжок быстрее 1,27 с (табл.). Следует увеличить длительность взаимодействия с шестом посредством эффективного отжимания (кадры 27—28).

**Переход планки.** Прыгун, используя компенсаторные движения тела, сохраняет высокую скорость перемещения таза — до 3,0 м/с (кадры 28—29). Как следствие при переходе планки траектория движения тела прыгуна проходит значительно выше установленной высоты (кадры 29—32). Несложный расчет, который легко произвести по кинограмме, показывает, что в данной попытке Сергей мог преодолеть планку на высоте 5,85—5,90!

В. МАНСВЕТОВ

Длительность опорной части прыжка с шестом и отдельных ее фаз

Фазы опорной части		%	с
Сгибающийся шест	Вис — замах	8,3	0,10
	Мах — группировка	32,6	0,41
Разгибающийся шест	Начало	11,2	0,15
	Разгибание тела	29,7	0,38
Выпрямленный шест	Выход в упор	7,5	0,09
	Отжимание	10,7	0,14
Опорная часть прыжка в целом		100	1,27

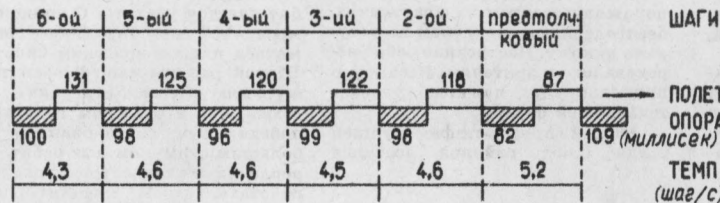


Рис. 1

Рис. 1.  
Ритмотемповая структура последних шагов разбега

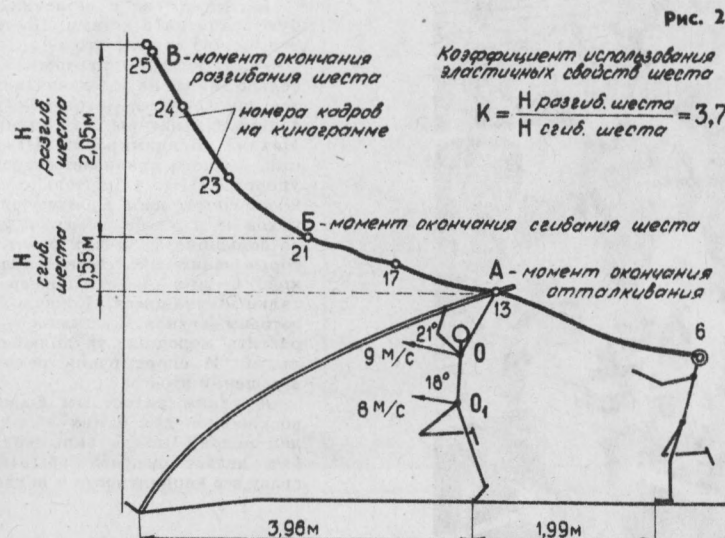


Рис. 2

Рис. 2.  
Траектория движения шеста

# ребята из Долинска



**Команда  
долинских  
школьников,  
победителей  
Сахалинских  
эстафет**

Без просветов зелень лесов застилает живописные сахалинские сопки. Слева и справа от шоссе, ведущего на север от Южно-Сахалинска, видны их мягкие очертания. Но неожиданно впередиazole одной из сопок лес расступается. И перед глазами открывается квартал современных жилых домов. Это — Долинск. Есть в Долинске механический завод, а подъезжая к городу, уже ощущаешь «аромат» целлюлозно-бумажного комбината. И есть еще в этом городке средняя школа № 1, большая, с классами от А до Г. В ней-то сейчас и учатся десять самых быстрых бегунов среди школьников всей Сахалинской области.

2 октября в Южно-Сахалинске они победили на 8-х Сахалинских эстафетах и завоевали большой командный приз журнала «Легкая атлетика». Через десять этапов первыми к финишу бега общей длиной 10 000 м эстафету принесли Виталий Панкратов (1968 г. р.), Ольга Кувшинова (1967), Андрей Ланцов (1968), Лена Чернова (1968), Андрей Суворов (1969), Валерия Гречина (1969), Игорь Руковец (1969), Ольга Дворянова (1970), Сергей Втюрин (1970), и закончила бег Татьяна Николаева (1970).

Не в первый раз выводил школьный тренер по легкой атлетике Леонид Федорович Ермаков свою команду на старт эстафеты. В 1981 г. его подопечные уже занимали первое место. Ныне подготовка была еще более серьезной. Начиналась она уже весной.

Летом на каникулы сахалинских ребят родители стараются вывезти на материк. Чтобы те погрелись, загорели под настоящим жарким солнцем. На Саха-

лине-то лето дождливое, не холодное, но и не слишком теплое. А вот юные бегуны из Долинска провели летние дни в тренировочном спортивном лагере. По несколько раз в день занимались бегом.

Такие настойчивые тренировки не могли не сказаться. Поэтому обычного острого соперничества за главный приз эстафет не получилось. С самого начала воспитанники Ермакова имели подавляющее преимущество. И после первой половины бега сомнений в их победе почти не оставалось. 10-й этап Татьяна Николаева закончила на 23 секунды раньше других. Время победителей 31.06,0 (новый рекорд эстафеты). Второе и третье места заняли команды школ № 2 и 13 Южно-Сахалинска. Ранее им уже приходилось обладать призом нашего журнала. Но на этот раз они смогли состязаться только между собой — слишком сильно и ровно выступали соперники из Долинска.

Как всегда, соревнования эти поражали азартом их участников, беспредельным желанием не уступить никому. Настроение ребят передавалось и зрителям. Незаметно промелькнули полчаса увлекательнейшей борьбы.

Малый приз эстафет лучшей среди школ районов достался

команде школы № 2 из Анивского района. По традиции соревнования открывала эстафета 4×100 м среди младших школьников. Среди девочек первенствовали школьницы южносахалинской школы № 5. И у мальчиков отличились южносахалинцы — победили учащиеся школы № 13. В этот раз в финальных соревнованиях Сахалинских эстафет участвовали 170 школьников. Добавим что соревнованиям предшествовали отборочные старты в школах, городах, районах, охватившие тысячи юных любителей бега.

— Наверное, не просто было подготовить такую команду? — обратился я к тренеру победителей.

— Ох, нелегко с ребятами, — со вздохом отвечал Ермаков. — Сами знаете, в их возрасте больше тянет к игре, к игровым, эмоциональным видам. А бег — занятие все-таки монотонное и к тому же утомительное. Приходится убеждать, объяснять. Приходится порой и заставлять. Радует, что, в конце концов, некоторых ребят удается убедить. С полной самоотдачей они начинают заниматься нашим нелегким спортом. Второй раз мы выигрываем приз журнала «Легкая атлетика». Надеюсь, что в будущем году тоже победим. Эти соревнования стали большим стимулом для ребят,росло их желание тренироваться, работать, чтобы завоевать приз всесоюзного легкоатлетического журнала, чтобы об их победе узнали во всей стране.

Да, много сил и терпения требуют занятия с детьми. Но главное, что не зря все это.

— Увлечение спортом значительно влияет на поведение, характер школьников, — говорил учитель физкультуры из Долинска Михаил Владимирович Малошкин. — Спорт привлекает старание, упорство. Не удивительно, что юные спортсмены добиваются успехов и в учебе. Хорошо учатся большинство наших ребят, которые занимаются легкой атлетикой. С них берут пример остальные учащиеся. Конечно, мы готовим бегунов. Но главное — вырастить хороших, трудолюбивых людей. И спорт очень помогает в решении этой задачи.

А каким радостным было то воскресенье для самих обладателей приза! Победа окрыляет ребят, делает щедрее. Забываются сразу все неприятности и неудачи.

Улыбка не сходила с лица 13-летнего Сережи Втюрина. Для него первое место, завоеванное на дорожке скромного стадиона в Южно-Сахалинске, значило, пожалуй, не меньше, чем золотая медаль чемпиона мира для какой-нибудь легкоатлетической знаменитости. Он был доволен и горд собой. И его воображение уже рисовало перед ним новые будущие победы.

— Мне нравится бегать, — сказал он во время нашего разговора. — Знаете, после бега чувствуется такая приятная усталость в ногах.

— И много ты тренировался, наверное, трудно приходилось?

— Бывало тяжело. Все лето тренировался по два раза в день. А когда уходили в поход, то и по три. У меня самой длинной тренировочной дистанцией были 10 000 метров.

Конечно, проблем хватает. Посоветовал Малошкин, что недостаточно еще спортивного инвентаря, обуви для занятий бегом. Да и сам стадион, на котором в Южно-Сахалинске проходили соревнования, пока мало соответствует своему назначению. Но важно, что дело, начатое восемь лет назад, когда впервые были проведены Сахалинские эстафеты на призы нашего журнала, успешно развивается, вовлекает в занятия бегом новые и новые тысячи юных сахалинцев.

## Технические результаты

Среди школ городов:  
Долинская школа № 1 — 31.06,0;  
южносахалинская школа № 2 — 31.29,0;  
южносахалинская школа № 13 — 31.34,8;  
южносахалинская школа № 5 — 32.15,3;  
поронайская школа № 7 — 33.01,2;  
охинская школа № 2 — 33.14,3;  
углегорская школа № 1 — 33.55,0;  
невельская (горнозаводская) школа № 1 — 33.55,6;  
александровская школа № 6 — 34.30,8;  
корсаковская школа № 6 — 34.58,5;  
холмская школа № 6 — 35.05,6;  
корсаковская школа № 4 — 35.29,9.

Среди школ районов:  
Школа № 2 Анивского района — 31.36,2;  
школа № 2 Томаринского района — 32.07,4;  
школа № 2 Макаровского района — 32.34,2;  
школа № 1 Тымовского района — 35.42,8;  
смирныховская школа — 35.51,10.



# БЕГ и здоровье

журнал  
в журнале



ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

## кафедра физвоспитания и КЛБ

■ Оздоровительный бег становится приметой сегодняшнего дня. Среди множества его поклонников есть, конечно, и студенты, которым бег помогает активно укреплять здоровье, переносить нагрузки, связанные с освоением сложной учебной программы.

В Винницком политехническом институте клуб любителей бега «Ювентус» (что означает «юность, молодость») был организован в 1976 г. по инициативе и при непосредственном участии преподавателей инженерных кафедр. Возглавил руководство клубом кандидат технических наук, декан факультета автоматике и вычислительной техники Сергей Генрихович Лютворт. Созданию «Ювентуса» предшествовала большая предварительная работа. Использовались разнообразные формы агитации: объявления по радио во время утренней зарядки и соревнований, лекции, беседы, личные контакты, вывешивались афиши-объявления по месту жительства и на предприятиях, давались публикации об оздоровительном беге в институтской многотиражке и областной газете. Это принесло свои плоды — КЛБ был создан. Для методического руководства им кафедра выделила четырех преподавателей, а при стадионе был создан постоянно действующий консультационный пункт. Медицинское обеспечение осуществляют врачи пенсионеры, врачи-энтузиасты, приглашенные для занятий в КЛБ, врачи областного физкультурного ди-

С раннего утра и до позднего вечера можно встретить любителей оздоровительного бега на аллеях и в скверах московского университета





Нет ничего чудеснее раннего московского утра, когда еще спит столица, чист и прохладен не отравленный выхлопными газами воздух. И первыми выходят на эти пустынные улицы любители оздоровительного бега, чтобы как и этот незнакомый бегун на набережной начать отсчет километрам здоровья.

спансера и студенты старших курсов мединститута. Возглавили эту работу ученые-медики, в прошлом ведущие легкоатлеты области. Избранное на общем собрании правление клуба разработало положение, устав, планы работы, календарь соревнований, клубные ритуалы, изготовило эмблему и нагрудный знак. Правление организует встречи членов клуба, вечера отдыха, хранит и множит рождающиеся в клубе традиции. Члены клуба встречаются один раз в неделю по воскресным дням для совместных тренировок, прохождения текущего медосмотра, консультаций по планированию занятий, обмена мнениями, бесед, дискуссий. По плану правления КЛБ проводятся тренировочные, контрольные и агитационные пробеги, соревнования по сдаче норм комплекса ГТО. Календарем клуба предусматривается участие его членов в следующих соревнованиях: часовом новогоднем пробеге по стадиону, весеннем и осеннем кроссах, эстафете «Всей семьей на старт», 20-километровом пробеге, посвященном 8 марта, агитационном пробеге, посвященном Дню Победы, пробеге памяти Н. И. Пирогова, весеннем и осеннем массовых пробегах по городу. Правлением собрана библиотека клуба, которая состоит из научно-популярной и методической литературы. Для членов КЛБ преподавателями кафедры физвоспитания разработаны «Методические рекомендации занимающимся оздоровительным бегом», «Методические рекомендации по подготовке к пробегам», «Методические указания по организации и проведению массовых легкоатлетических пробегов по городу», «Методические указания по организации клубов любителей бега», дневник самоконтроля, паспорт здоровья и другие методические материалы. Часть из них размножена и распространена по республике и рекомендована Спорткомитетом Украины и украинским Советом ДСО «Буревестник» в качестве методических пособий по оздоровительному бегу.

Численность клуба постоянно росла и к 1980 г. достигла 270 человек. Именно в этом году по инициативе клуба «Ювентус» в городе Виннице был проведен массовый легкоатлетический пробег с участием более 12 тыс. человек —

первый пробег такого рода на Украине. КЛБ «Ювентус» послужил базой для возникновения 3 самостоятельных клубов, которые быстро растут и успешно работают при стадионах парка культуры и отдыха, «Локомотив» и «Олимп» ВПИ. Руководят вновь созданными клубами энтузиасты, воспитанные в клубе политехнического института и когда-то привлеченные к занятиям С. Г. Лютвортом, навсегда породнившиеся с бегом, — Д. Д. Александров, И. П. Голубков, В. З. Фирсов, И. Ф. Фесенко, В. А. Соенко, Ю. И. Волков, В. Г. Кулик, П. С. Барановский, М. С. Безродный, В. Д. Булыгин и др. стали активными пропагандистами и хорошими руководителями клубов и групп бега, созданных на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях. В настоящее время клуб «Ювентус» стал методическим центром бега в районе «Вишенка» и объединяет группы бега расположенных поблизости предприятий и учебных заведений.

Наблюдения за занимающимися оздоровительным бегом показали, что неуверенность и даже боязнь на первом этапе занятий сменяются через некоторое время переоценкой своих возможностей, стремлением преждевременно увеличить объем нагрузок, участвовать без достаточной подготовки в пробегах, необоснованно много планировать стартов. Новичкам свойственно пользоваться малокомпетентными советами, неправильно трактовать отдельные литературные источники, слепо копировать и часто менять методику занятий. Поэтому следует самое серьезное внимание уделять формированию методических советов КЛБ, практиковать приглашение в клуб для проведения лекций, бесед и диспутов авторитетных специалистов, мнение которых особенно важно для бегунов. Накопленный опыт позволяет сделать вывод, что кафедрам физического воспитания следует серьезно заниматься вузовским КЛБ, которые призваны:

1. Посредством бега укреплять здоровье студентов, преподавателей и сотрудников, повышать их трудовую активность.

2. Воспитывать у студентов любовь к бегу, к здоровому образу жизни, навсегда сдружить их с этой формой физического воспитания. Для этого необходимо в программу физического воспитания высших учебных заведений включить курс лекций по оздоровительному бегу, разработать новые программы факультетов общественных профессий и готовить в вузах инструкторов и тренеров-общественников по оздоровительному бегу, подготовить комплекс методических мате-

риалов и вручать их выпускникам вузов, с тем чтобы завтрашние командиры производств, педагоги, врачи, руководители других сфер деятельности приобщали трудящуюся и учащуюся молодежь к регулярным занятиям бегом.

3. Стать методическими центрами оздоровительного бега, так как на кафедрах физического воспитания сосредоточены лучшие педагогические кадры, часть из которых тренерской работой не занимается и может специализироваться в этой области, принося большую пользу оздоровительной работе. Распространение передового опыта, консультации по определению оптимальных объемов и интенсивности нагрузок, по контролю и самоконтролю, рекомендации литературы, квалифицированная разработка текстов лекций и бесед, методических материалов, различные практические советы по методике организации занятий должны стать обязанностью вузовских преподавателей физического воспитания. На базе кафедр физического воспитания и вузовских клубов любителей бега следует проводить семинары по подготовке руководителей КЛБ городов и областей.

Пропагандистская работа, проделанная газетой «Советский спорт», журналом «Легкая атлетика» и другими изданиями дает свои плоды. Число поклонников оздоровительного бега и количество клубов растет. Их жизнедеятельность требует разработки солидной методической основы. К сожалению, создать единый учебно-методический комплекс для клубов из-за разного уровня подготовки начинающих бегунов, состояния их здоровья, наличия материальной базы и условий для занятий, различных климатических, географических и других специфических особенностей не представляется возможным. Нужны частные методики, создание которых потребует усилий тысяч специалистов. Кафедры физического воспитания, вузовские спортивные работники не могут остаться в стороне от этой нужной и полезной работы и должны внести достойный вклад в решение задач, поставленных Коммунистической партией и Советским правительством во внедрению физической культуры в повседневный быт наших людей.

Винница

Я. КУЛИК,  
В. ОЛЕЙНИК

## секреты оздоровительного бега

В последние годы выполнено множество научных исследований, где сравнивались разные варианты занятий физическими упражнениями и их влияние на здоровье и функциональные показатели организма.

У людей, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни, даже пятиминутные занятия физическими упражнениями один раз в день оказывают положительный эффект. У таких людей — на уровне первой ступени — любая активизация двигательной активности вызывает улучшение самочувствия и благоприятные изменения в организме.

Если нагрузки увеличиваются, наступает вторая ступень, когда наблюдается ряд изменений, свидетельствующих о лучшем снабжении кислородом сердечной мышцы, экономизации работы сердца, повышении его функциональных возможностей. В частности, снижается частота сердечных сокращений в покое. При дозированной физической нагрузке удлиняется продолжительность систолы (фазы сокращения сердечной мышцы) и диастолы (фазы расслабления). Во многих случаях (но не у больных с выраженной гипертонической болезнью) снижается артериальное давление (преимущественно систолическое — верхнее). Главный итог — повышенная физическая работоспособность и снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Если тренироваться больше и чаще, чем требуется для достижения положительных сдвигов второй ступени, в организме наблюдаются более глубокие приспособительные реакции. Происходит активизация жирового обмена, окисление углеводов проходит при меньшей потребности в инсулине, в печени накапливается большее количество гликогена, возрастают объем и размеры надпочечников — все это реакция организма на физические нагрузки, действующие на организм как стресс-фактор. Для таких сдвигов в организме (третья ступень) надо тренироваться много и напряженно. В опти-

мальном случае бегать (или выполнять другие физические циклические упражнения) 5—7 дней в неделю не менее 30 минут в день в достаточно быстром темпе. Подобные нагрузки под силу только здоровым людям, имеющим необходимый стаж занятий, а допуск врача на переход к таким нагрузкам обязателен!

Оздоровительный эффект достигается при использовании любых длительно выполняемых движений, в которые вовлекается большое число мышечных групп.

При дозировке надо учитывать три характеристики физической нагрузки: суммарную величину энергозатрат, степень активизации аэробных (дыхательных) процессов, проходящих с участием кислорода атмосферного воздуха, и факт превышения так называемого порога аэробно-анаэробного обмена (анаэробный обмен обеспечивает поставку энергии, необходимой для выполнения физической работы, без немедленного участия кислорода).

Одна и та же суммарная величина энергозатрат достигается при разном соотношении интенсивности, частоты и длительности занятий. При занятиях на уровне первой и начала второй ступени величина энергозатрат является определяющей. Эта величина важна при использовании физических упражнений для снижения веса тела. Поскольку читатели книги в основном люди с низкой физической подготовленностью, им рекомендуется достигать больших величин энергозатрат за счет относительно малоинтенсивных, но длительных упражнений.

На второй ступени можно придерживаться правила: лучше делать немного, чем не делать ничего. Если есть возможность, ходите на свежем воздухе 15 минут в день. Общий совет на уровне первой ступени прост — не упускайте самых малых шансов, старайтесь быть более двигательными активными, избегайте неподвижности.

В орбиту занятий оздоровительным бегом включается все большее количество людей разного возраста



При дальнейших занятиях все большее значение приобретает необходимая активизация аэробных систем организма, т. е. систем дыхательной, сердечно-сосудистой, тканевого обмена, обеспечивающих поставку кислорода к органам и тканям. Показателем активизации аэробного обмена является величина потребления кислорода. Максимальная величина потребления кислорода (МПК) — главный показатель функциональных возможностей человека при мышечной работе.

В многочисленных исследованиях показано: положительные изменения при занятиях физическими упражнениями происходят, когда степень активизации аэробного обмена превышает определенный процент от МПК.

В начале второй ступени занятий людям физически активным, с нормальным весом тела, находящимся в достаточно хорошем физическом состоянии, но до этого не занимающихся систематически, рекомендуется проводить тренировку на уровне около 50% от МПК. В дальнейшем эта величина может возрасти от 60 до 80%, в среднем до 60%, с тенденцией в более высокую сторону. Превышение интенсивности нагрузки свыше 70% МПК приводит к положительным сдвигам, характерным для третьей ступени. Например, к увеличению объема сердца.

Замечено, что люди, длительно занимающиеся оздоровительным бегом (в конце второй и на третьей ступени занятий), предпочитают выполнять упражнения на уровне около 80% от МПК, соответственно понижая или повышая скорость бега. Единдушное мнение всех исследователей и специалистов в области оздоровительного влияния физических упражнений: активизация аэробного обмена сверх 90% МПК нежелательна.

Регистрация уровня кислородного обмена (и следовательно точная дозировка нагрузки) требует специальной аппаратуры и обученного персонала. Положение облегчается тем, что в определенном диапазоне нагрузок величина потребления кислорода связана четкой зависимостью с частотой пульса. Поэтому очень приближенно уровень потребления кислорода можно оценивать и по частоте пульса. В частности, уровень потребления кислорода 50%

от МПК соответствует частота пульса, равная 65% (примерно) от максимальной частоты пульса для лиц данного возраста; уровню потребления 60 и 80% соответствуют частоты порядка 72 и 87%. С возрастом максимальная частота пульса снижается. Это снижение с приемлемой точностью описывается зависимостью: максимальная частота сердечных сокращений — 220 минус возраст (в годах). Например, для лиц 40 лет она равна  $220 - 40 = 180$  уд/мин, для семидесятилетних:  $220 - 70 = 150$  уд/мин.

Важной характеристикой нагрузок является степень активизации анаэробного обмена при напряженной физической работе. Целесообразно превышения так называемого аэробного порога при занятии оздоровительной направленности является предметом исследований и дискуссий. Многие авторитеты полагают, что этого делать не следует, верхняя граница активизации функций организма не должна превышать этого порога. Показателем превышения аэробно-анаэробного порога является концентрация в крови лактатов — солей молочной кислоты, одного из конечных продуктов гликолиза (анаэробного расщепления углеводов). Если после 4—5 минут работы с постоянной интенсивностью концентрация лактатов в крови не превышает 4 ммоль/литр и при продолжении работ концентрация не увеличивается, — аэробно-анаэробный порог не перейден. Когда наблюдаются более высокие величины концентрации лактатов и при продолжении работы происходит их накопление в крови, — порог анаэробного обмена превышен.

Таковы основные факторы, принимаемые во внимание при дозировании бега с оздоровительной направленностью. О дозировке бега (на уровне второй ступени) свидетельствуют следующие условия:

— как часто заниматься (сколько раз в неделю);

— как много (сколько должно длиться занятие, каков должен быть километраж или длительность бега и т. п.);

— с какой интенсивностью надо выполнять упражнения (как быстро надо бежать, какой должна быть частота пульса и др.).

Частота занятий от трех до пяти раз в неделю. Как правило, два занятия могут быть достаточны для их стабилизации. Пять занятий более эффективны, нежели четыре, а четыре эффективнее трех, однако различия относительно невелики и не могут идти ни в какое сравнение с различиями при трех и двух занятиях в неделю.

Критическим вопросом системы занятий является их регулярность. Главное не в том, сколько бегать (или ходить) и с какой скоростью это делать, а в том, насколько будут систематическими занятия. Пусть будут они не продолжительными, но постоянными. Если недели напряженных занятий сменяются месячным перерывом, хорошим результатов от такой «системы» ждать нельзя.

Длительность бега должна быть не менее 10 минут (не считая разминки в начале занятия и «заминки», выполняемой для перехода в спокойное состояние, в конце). Обычная длительность при занятиях второй ступени — 10—30 минут.

Интенсивность бега. Существует понятие о так называемой пороговой интенсивности нагрузки. Под этим понимается минимальная величина интенсивности нагрузки, которая приводит к положительным сдвигам у определенного процента занимающихся (обычно 50%). Пороговая интенсивность нагрузки зависит от возраста. Удобнее всего дозировать интенсивность по пульсу.

У молодых здоровых людей она равна 130—135 уд/мин (что примерно соответствует

уровню 50% от МПК). У 70-летних она находится на уровне 105—110 уд/мин.

Достаточно точный и простой способ дозировки нагрузки состоит в том, чтобы исходить из величины пульса во время занятий, равной 180 минус возраст в годах. Это соответствует концентрации лактатов крови около 3 ммоль/литр. Для человека 50 лет эта частота будет равна  $180 - 50 = 130$  уд/мин.

Такая частота пульса рекомендуется начинающим, как верхняя граница интенсивности нагрузки в занятиях. У лиц с определенным стажем занятий, которые могут выдерживать нагрузку с такой частотой пульса с начальных 10 до 30 минут, интенсивность упражнений можно увеличить на 10 уд/мин. Это, как правило, ведет к концентрации лактатов крови порядка  $4 \pm 0,5$  ммоль/литр.

Метод тренировки, в основе которого лежит программирование частоты сердечных сокращений (в соответствии с которой подбирают интенсивность физических упражнений), был разработан в Центральном институте физической культуры еще в 1967 году — авторское свидетельство № 214013. Реализация этого метода в подготовке облегчается, если применять специальные приборы — кардиолидеры, с помощью которых можно программировать желаемую частоту пульса. Если частота пульса выше или ниже программной, кардиолидер дает сигналы, побуждающие изменить интенсивность упражнений.

До недавнего времени кардиолидеры были малодоступны (их выпускал Всесоюзный институт спортивной и туристического инвентаря для спортсменов сборных команд страны). В последние годы выпуск приборов (под названием ритмосигнализатор РС-1) освоил киевский завод. Появилась возможность их широкого применения.



Данные научных исследований с бесспорностью говорят: занятия физическими упражнениями в сочетании с соблюдением других гигиенических норм замедляют старение примерно на 10—15 лет. Речь идет в первую очередь о продлении активного периода жизни, характерного высокой работоспособностью, хорошим самочувствием, полноценным обеспечением всех жизненных функций.

Учитывая сказанное и с целью уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний, следует оговорить три совета:

1. Работайте много, ибо в движении — жизнь.

2. Держите свой вес таким, каким он был у вас в 22 года.

3. Ежедневно ходите 10 км пешком.

Время, опыт и научные исследования подтвердили справедливость сказанного. Долго живут только активные и деятельные люди. Работу надо любить и на работе надо уставать. Это полезно для здоровья. Среди должностных нет лентяев. Люди, страдающие творческими планами, сохраняют работоспособность до конца дней и живут долго. Художники Тициан (99 лет), Пикассо (92 года), химик Н. Д. Зелинский (92 года), физиолог И. П. Павлов (86 лет)...

Излишний вес — один из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Об этом говорит объективная статистика. Данные одного из исследований, в основе которого сотни тысяч наблюдений, где первая цифра — избыток веса (в кг), вторая — увеличение смертности (в %): 4,5 — 8; 9,0 — 19; 13,5 — 28; 22,7 — 56, многое проясняют. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, чей вес на 20 кг превышает норму, примерно в 1,5 раза выше, чем у худощавых.

Однако, занимаясь проблемой веса, следует помнить, что есть две формы ожирения — эндогенная и экзогенная. При эндогенной форме ожирение — лишь сопутствующий признак другого заболевания (нервной системы, желез внутренней секреции), приведшего к нарушению жирового обмена. В таких случаях лечить должен врач. Эта форма ожирения встречается гораздо реже, чем многие другие.

Экзогенное ожирение возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими затратами. Если избыточное увеличение веса не связано с иными отклонениями в состоянии здоровья (компенсационное ожирение), метод лечения прост и известен: меньше есть и больше двигаться.

При этом не следует увлекаться диетами. Все диеты связаны с ограничениями состава

пищевых продуктов, когда может нарушиться сбалансированность питания и каких-то нужных организму веществ (белков, витаминов, минеральных солей) будет не хватать. Исследованиями доказано: если ограничивать пищевой рацион, то кроме жира, у лиц с избыточным жиротделением теряется большой процент и так называемых тощих тканей. Снижение веса за счет потерь в тощей массе может составить от 35 до 45 процентов. Питаться надо разнообразно, но меньше по количеству (ограничивая себя в жирном, мучном, сладком), а проблема похудения сводится не к диете, а самодисциплине и воле.

Преимущество бега по сравнению с ограничением питания состоит в том, что при физическом упражнении нет потерь белка и снижения веса тканей, не содержащих жира, т. е. физическая нагрузка предохраняет организм от отрицательного азотистого баланса.

Лучшее средство от ожирения — увеличенная физическая активность. Если ограничить себя в еде и мало двигаться, не исключено, что организм не хватит каких-то веществ, которые должны поступать с пищей. Но если нормально питаться и много двигаться, организм сам отберет все нужное, а ненужное «сгорит» при беге.

Специальных упражнений для похудения нет и применение локальных упражнений — для укрепления отдельных групп мышц — заметного влияния на вес тела и жиротложения не оказывает. Например, при избыточном отложении жира в области живота упражнения для мышц брюшного пресса не уменьшают слой жира, хотя и укрепят соответствующие мышцы.

Главное требование к бегу, выполняемому для регуляции веса тела, — большая величина расхода энергии. Количество жировой ткани начнет снижаться, когда она будет использоваться как «топливо». Как показывают исследования, одно из лучших средств для похудения — ходьба. Людям, страдающим ожирением, бег противопоказан.

Бег — прекрасное оздоровительное средство. К сожалению, двигательный аппарат (ноги, позвоночный столб) не у всех людей выдерживает нагрузки в беге, некоторые из занимающихся перестают заниматься бегом или имеют перерывы в тренировках из-за болей в ногах и позвоночнике. Согласно биомеханическим исследованиям, каждая постановка ноги на землю при беге представляет своеобразный удар. Ударные волны, распространяясь по телу (а ударов набирается многие тысячи), могут вызвать различного рода повреждения и де-

генеративные изменения суставных поверхностей мест прикрепления мышц к сухожилиям, межпозвоночных дисков и др. В особенности это часто происходит, если опорная поверхность твердая (асфальт), а обувь плохо смягчает удар.

Разумеется, такие изменения и микротравмы двигательного аппарата происходят не у всех (иначе бы оздоровительным бегом никто не занимался, а в мире бегают десятки миллионов людей).

Чтобы избежать поврежденный опорно-двигательного аппарата, следует обратить внимание на необходимость постепенного нарастания нагрузок, проведение разминки до начала бега, выбор места бега (мягкий газон, а не жесткий асфальт) и подбор спортивной обуви с хорошими амортизирующими свойствами.

При всех занятиях надо начинать с разминки и более важно также плавно их заканчивать. Необходимость разминки подчеркивается следующим экспериментом. 44 здоровых мужчин в возрасте не старше 52 лет выполняли напряженную физическую работу дважды с предварительной разминкой и без нее. Во втором случае (без разминки) у 31 из них (70%) при выполнении упражнения наблюдались отклонения от нормы на электрокардиограмме.

Что касается постепенного завершения занятия, статистика свидетельствует: подавляющее большинство сердечных приступов (в связи с выполнением физических упражнений) происходит на 5—10-й минуте по окончании нагрузки. Внезапное прекращение упражнения приводит к тому, что перестает действовать мышечный насос, вызванный поочередным сокращением мышц, кровь как бы выдавливается по венам к сердцу. Когда мышцы расслаблены, кровь не может двигаться в обратном направлении (от сердца) из-за клапанов, которые есть в венах. Постепенное снижение нагрузки (например, переход на ходьбу) позволяет продлить действие мышечного насоса до тех пор, пока кровоток не уменьшится и сердце не будет с ним справляться самостоятельно.

**В. ЗАЦИОРСКИЙ,**  
член медицинской комиссии  
международного  
олимпийского комитета,  
профессор

## КАК БЕГАТЬ ЗИМОЙ!

Очень многих наших читателей интересуют особенности занятий оздоровительным бегом в зимних условиях.

С наступлением зимы для тех, кто укрепляет свое здоровье с помощью физических упражнений, занятия оздоровительным бегом приобретают особую прелесть и эмоциональную окраску. Не каждый человек может встать утром раньше обычного и заставить себя выйти из теплой, уютной квартиры на улицу в морозную стужу или в метель. Именно в этот момент совершается чудо — преодоление инертности и вялости, укрепление волевых качеств, начинается процесс закаливания нервной системы. Из таких ежедневных небольших побед над собой начинается непрерывный длительный путь к здоровью. Для укрепления здоровья не может быть ни выходных, ни периодов отпусков.

Зима — это индикатор успехов, которых вы достигли за период летних тренировок. Зимние тренировки способствуют закаливанию организма и укрепляют устойчивость к хроническим или инфекционным заболеваниям. Зима — это фундамент будущих летних успехов. Тренировки в это время года приносят огромный заряд бодрости и вызывают наибольший прилив сил и нервной энергии.

Установлено, что ежедневное пребывание на морозе и вдыхание холодного воздуха вызывает сжигание крови. Устраняется угроза закупорки сосудов сердца, головного мозга и других жизненно важных органов. Поэтому инфаркты и кровоизлияния зимой встречаются значительно реже.

Вдыхание морозного воздуха оказывает закалывающий эффект не только на дыхательные пути, но и на весь организм. За один час пребывания на морозе через легкие вентилируется от 300—500 до 5000—6000 литров воздуха, в зависимости от скорости передвижения. Сила воздействия при этом гораздо эффективнее,

чем 10—20-секундное «моржение». Зимний воздух содержит наибольшее количество отрицательно заряженных частиц, или аэроионов, которые придают морозному воздуху тот неповторимый аромат и «вкус» и которые оказывают возбуждающее влияние на нервную систему. На морозе даже вялые и малоподвижные люди начинают двигаться бодро и энергично.

Для безопасности необходимо соблюдать некоторые правила. Бег должен начинаться от порога дома и продолжаться до порога дома. Ни при каких обстоятельствах не рекомендуется останавливаться на улице для беседы с кем-либо. Непосредственно перед выходом из дома полезно для смазывания зева и глотки проглотить чайную ложечку глицерина или растительного масла, как это делают лыжники или велосипедисты. Промассировать область трахеи и переднюю часть шеи вертикальными движениями пальцев до ощущения приятного тепла. Не следует затягивать замок «молнии» куртки до подбородка.

Бежать нужно так, чтобы обеспечивалось носовое дыхание. Если трудно дышать через нос, то нужно снизить темп бега. Вдох полезно делать, втягивая воздух небольшими порциями, как при вдыхании запаха цветов. Выдох делается произвольно через рот или нос.

Тренировочный костюм должен надежно предохранять бегунов от холода, не стеснять движений, быть легким и удобным. Излишне теплая одежда вызывает обильное потоотделение, нарушает систему терморегуляции. Большая потеря солей с потом приводит к судорогам и растяжениям.

Слишком легкая одежда способствует переохлаждению, возникают спазм и онемение мышц, а значит, повышается вероятность травм.

Для профилактики переутомления и обморожений при беге, скажем, в группе надо периодически оглядываться соседа, а во время бега в одиночку — ощущивать открытые части лица и тела. Не допускать онемения и побледнения кожи.

Тренировочный костюм для зимних тренировок следует утеплить таким образом: на грудь, область бедер и голени нашить изнутри полоски фланели или палаточной ткани. По-

лиэтиленовая пленка не годится как ветрозащитный материал: на ней образуется иней, пленка прилипает к телу, затрудняя дыхание кожи. Следует утеплить также плавки и (для женщин) лифчик.

Хорошо и надежно защищают от растяжения сухожилий и мышц ног наклеенные кусочки лейкопластыря в области нижней трети голени спереди и сзади, а также в месте перехода передней группы мышц бедра в сухожилие. В гололеду полезно такие же полоски лейкопластыря наклеить в проекции боковых связок коленных суставов. После окончания тренировки следует немедленно снять мокрую одежду, сразу принять ванну или душ, досуха обернуться и переодеться в сухую одежду. После тренировки не должно быть чувства озноба. Если все-таки вы ощущаете похолодание, сделайте несколько упражнений или прогуляйтесь до ощущения приятно тепла.

## ТРАВМЫ СТОПЫ У БЕГУНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

**Наиболее частой травмой у любителей оздоровительного бега является травма стопы. Какими профилактиками и лечением подобных травм?**

**В. ВЕРКИН (г. Фрунзе)**

В клубы любителей бега приходят чаще всего люди, имеющие какие-либо отклонения в здоровье. Многие из них никогда не занимались ни спортом, ни даже физкультурой. Поэтому профилактика травм должна вестись с самого первого занятия параллельно с обучением технике оздоровительного бега.

Возникновению травм стопы способствуют такие факторы, как избыточный вес (более чем на 10 кг сверх нормы), дегенеративные изменения в связках, сухожилиях, хрящах и костях, связанные с возрастными анатомо-физиологическими особенностями; неправильный подбор мест для тренировочных занятий, и другие.

Наиболее часто встречаются такие повреждения, как мозоли и потертости, растяжения межсуставных связок мелких суставов свода стопы, повреждение сухожилий тыльной поверхности стопы, кровоизлияния под ногтевую пластинку пальцев, воспаления надкостницы. Подготовка стоп должна проводиться ежедневно и систематически. Для этой цели с вечера следует сделать

теплую ножную ванну, добавляя в воду хвойный экстракт или морскую соль. Полезно закончить процедуру контрастными ваннами. После этого необходимо вытереть ноги насухо и смазать растительным маслом или любым жиром, кремами. Пористым камнем-пемзой нужно удалить роговой слой в местах мозолистостей и протереть какой-либо дезинфицирующей жидкостью: настойкой календулы, борным спиртом или тройным одеколоном.

Особого ухода требуют ногтевые пластинки пальцев стопы. Следует периодически не реже одного раза в неделю тщательно отшлифовать маникюрной пилкой края и уголки ногтевой пластинки, удалить грязь и чешуйки кожи. Необходимо следить за тем, чтобы края ногтей не врезались в мягкие ткани.

А что же делать, если стопа все же травмировалась? Лечение должно быть энергичным, и начинать его нужно немедленно. При появлении чувства жжения в стопе или других неприятных ощущениях во время тренировки нужно снять обувь и тут же наложить на поврежденный участок кожи бактерицидный или простой лейкопластырь (его полезно иметь при себе каждому любителю бега). После тренировки необходимо обмыть ноги теплой водой с мылом, сделать теплую ванну с марганцовым раствором насыщенного красного цвета в течение 10—15 мин. После этого, если образовался волдырь или пузыри с жидкостью, необходимо стерильной иглой проколоть стенку и выпустить жидкость полностью. После этого ранку заклеивают лентой бактерицидного пластыря. В последующие дни нужно делать марганцовые ножные ванны, не снимая повязки. Она снимается лишь при появлении красноты или жжения. Тогда лечение продолжают открытым способом с применением антисептических растворов и мазей.

Кровоизлияние под ногтевую пластинку встречается у бегунов-любителей довольно часто и вызывает неприятные болезненные ощущения. Кровянистую жидкость из-под ногтя нужно удалить через надрез, который делается с помощью пилки. После опорожнения полости сверху накладывается бактерицидный лейкопластырь. При ходьбе или беге по мере вытекания остаточной жидкости периодически нужно менять повязку. Эту процедуру следует сочетать с марганцовой ножной ванной.

По мере смещения поврежденной ногтевой пластинки малыми остроконечными ножницами надрезают ногтевое ложе в центральной части, а затем

края по мере отторжения. Если эта процедура трудно выполнима или болезненна, следует обратиться к хирургу.

Трещины и потертости межпальцевых складок возникают чаще всего от тесной обуви, обильной потливости ног или вызываются грибковыми поражениями кожи. Для профилактики и лечения применяется следующий способ: после мытья ног теплой водой с мылом смазывают 2—3 раза с промежутками в 3—5 мин межпальцевые складки 40%-ным раствором гексаметилентетрамина (уротропина). Перед тренировкой сверху наносят тонкий слой какого-либо жира.

У многих новичков после нескольких тренировок появляются тупые боли в стопе, быстро наступает усталость, беспокоят тяжесть и другие неприятные болезненные ощущения неопределенного характера. Основной причиной этих болей является растяжение межсуставных связок в мелких суставах. Опытные бегуны для вечерних тренировок подбирают обувь на 1—2 размера больше. Полезно вкладывать ортопедическую стельку вовнутрь обуви или изготовить ее из поролона, губчатой резины в виде пирамидки.

Перед тренировкой болезненные участки нужно защищать лентой из лейкопластыря шириной 2—4 см. Применяются специальные подготовительные упражнения для укрепления связочного аппарата стоп перед каждой тренировкой: ходьба на наружной и внутренней поверхности стопы, ходьба перекатом с пятки на носок и т. п.

Иногда возникает хруст и болезненность на тыльной поверхности стопы; в местах, где проходят сухожилия разгибателей. Причиной этих ощущений являются воспалительные процессы. Для лечения применяют теплые ванны с раствором хвойного экстракта или морской соли, втирание рассасывающих мазей в течение 15—20 мин

Калуга

**Ш. АРАСЛАНОВ,**  
председатель КЛБ  
«Пульс», врач  
физикультурного  
диспансера

**ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК (1968—1969 г. рождения)**  
2—4 июля г. Подтава Стадион «Колос»

**ЮНОШИ**  
Многоборье. 100 м, 200 м, 400 м. М. Пшенов (Бр, Д) 2383 очка (11,1-22,3-50,3); В. Мисяченко (Вршг, МП) 2350 (11,0-22,6-50,9); В. Чубровский (Нс, Б) 2338 (11,2-22,9-49,4). 100 м, 400 м, 800 м. Ю. Клименко (Вг, ШИСП) 2271 (11,3-51,1-158,2); И. Ремень (Вршг, МП) 2259 (11,4-50,9-158,0); А. Червченко (Кель, ДЮСШ) 2196 (11,3-51,9-200,5). 100 м, 1500 м, 3000 м. И. Дунец (Новополоцк, Л) 2298 (11,7-4,14-3-9,22,1); В. Родионов (Л, ТР) 2278 (12,3-4-12,0-9,00,3); В. Усманов (Новотроицк, Т) 2271 (12,1-4-14,9-9,06,6). 100 м с/б, 300 м с/б, 200 м. А. Чуднов (Р/Д, Д) 2307 (15,4-39,5-23,5); О. Федоров (Ер, ТР) 2297 (15,9-39,2-23,3); Н. Войко (Каховка, ДЮСШ) 2209 (16,3-39,4-23,7). 1500 м с/п, 2000 м. А. Ракипов (Мн, Д) 1515 (4,22,4-5,34,7); А. Увальдингер (Чимкент, Д) 1489 (4,23,6-5,37,4); В. Кошелев (Св, Т) 1471 (4,24,2-5,39,3). Ходьба 5 км, бег 3000 м. А. Першин (Кб, ДЮСШ) 1180 (24,02,2-9,43,4); З. Кукусилыньш (Преиля, ДЮСШ, Латвия) 1080 (24,52,5-9,56,4); В. Хитрик (Несвиж, ДЮСШ, БССР) 1075 (24,19,0-10,11,6). 100 м, длина, тройной, А. Даукшис (Кн, ТР) 2065 (12,0-6,62--14,60); Р. Красноярский (Мичуринск, Т) 2020 (11,8-6,38-14,46); А. Никулин (Гм, ДЮСШ) 1932 (12,0-6,76-13,91). Высота, длина, 60 м. С. Ковалев (Волг, Т) 2114 (1,93-6,31-7,3); И. Федоров (Ер, ТР) 2083 (1,80-6,32-7,1); В. Пименов (Ив, Т) 2035 (1,75-6,50-7,2). Шест, длина 60 м. Ю. Неचाев (Бровары, МП) 2047 (4,00-6,14-7,4); О. Степин (М, Д) 2037 (3,60-6,21-7,2); Р. Варбашов (Ирк, Л) 1964 (4,40-5,49-7,5). Ядро (5 кг), диск (1,5 кг), 60 м. В. Димаков (Чел, Д) 2093,5 (14,42-52,46-7,5); С. Пачин (Днепр, ТР) 2041,5 (16,06-51,44-8,0); Д. Вибляни (Тб, У) 1933,5 (13,41-42,18-7,2). Молот (5 кг), диск (1,5 кг), 60 м. А. Крикун (Умань, ДЮСШ, УССР) 2061,5 (63,34-38,68-7,5); Р. Спирия (К, СДЮШОР) 1767 (54,88-31,24-7,6); Г. Добровольский (Яр, Т) 1591,75 (52,76-29,48-8,0). Копье (600 г), 60 м, длина. С. Стрельцов (Врст, ДЮСШ) 1607,75 (57,80-7,6-6,15); К. Свиденко (Дн, СДЮШОР) 1508 (55,00-7,5-5,60); Р. Кантмирович (Крсндр, Д) 1471,25 (45,36-7,5-6,15). Девятиборье. В. Рязанов (Курган, Т) 6112 (11,5-6,41-14,62-1,80-15,1-38,24-4,00-49,40-3,12,4); Ю. Чувиллин (Р/Д, В) 5654 (11,3-6,50-13,17-1,80-16,4-37,08-3,60-41,34-3,20,3); А. Лавринович (Мн, ТР) 5600 (12,2-6,61-12,71-1,85-15,8-33,98-3,40-38,40-2,56,8).

**ДЕВУШКИ**

Многоборье. 100 м, 200 м, 400 м. О. Петренко (Н/Т, ТР) 2637 (12,0-24,7-55,8); М. Лалпина (А-А, В) 2582 (12,0-24,8-57,1); О. Косикова (Стаханов, С, УССР) 2550 (11,9-24,8-58,7). 100 м, 400 м, 1500 м. В. Иванова (Ю-С, У) 2616 (12,3-55,8-4,31,3); С. Мастеркова (Ачинск, ТР РСФСР) 2615 (12,3-56,8-4,27,0); Н. Тимошенко (Ю-С, У) 2566 (12,4-55,8-4,35,0); О. Тимошенко (Ю-С, У) 2552 (12,4-56,0-4,36,0). 100 м с/б, 100 м, длина. Н. Шапировская (Тш, СДЮШОР) 2543 (14,2-12,2-5,86); И. Вритиковна (Бр, ТР) 2410 (14,7-12,4-5,71); В. Терехина (М, Б) 2386 (14,4-

12,3-5,37). Длина, высота, 60 м. М. Давыдович (Новгород, ДЮСШ) 2310 (5,57-1,70-8,3); О. Меркулова (Кб, СДЮШОР) 2308 (5,63-1,65-8,2); В. Оленчик (Днепрдж) 2293 (5,64-1,70-8,4); Ядро (3 кг), диск (1 кг), 60 м. А. Гольцова (Яр, ДЮСШ) 2156, 50 (14,52-36,06-7,6); Н. Евстифеева (Фергана, СДЮШОР) 1940,25 (13,57-39,67-8,4); А. Романова (Бр, Т) 1933,25 (14,76-35,58-8,4). Копье, длина, 60 м. О. Уколова (Дн, А) 1666,25 (43,02-4,85-8,5); Э. Абидова (Тш, В) 1651 (30,88-5,20-8,0); И. Солодак (Северодонецк, А) 37,92-4,81-8,4). Семиборье. В. Савченко (Мироновка, ДЮСШ, УССР) 5618 (14,5-1,50-15,73-25,7-5,56-41,64-2,21,9); Т. Виленская (Кострома, У) 5508 (14,4-1,60-12,72-25,5-5,96-33,60-2,24,7); М. Щербина (Херсон, У) 5485 (14,2-1,65-12,80-25,6-5,67-31,16-2,23,7). Командные результаты. I группа. РСФСР — 446 очков; УССР — 352; БССР — 311; Москва — 248; Ленинград — 187. II группа. РСФСР-II — 232; Узбекистан — 197; УССР-II — 181; Литва — 167; Латвия — 155; Казахстан — 124.

**ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК (1966—1967 г. рождения)**

8—10 июля. г. Вильнюс. Стадион «Жальгирис»

**ЮНОШИ**

100 м. А. Струков (Врж, Д) 10,96; В. Савин (Никольск, ТР) 10,98 (в заб. 10,73); С. Кривенья (БССР, СДЮШОР) 11,10; Д. Ванышкин (Луцк, Т) 11,12 (в заб. 10,86); А. Валенко (А-А, Д) 11,17 (в заб. 10,94). 200 м. В. Савин 21,74; С. Кривенья 21,86; О. Кальнов (Талды-Курган, С) 22,13. 400 м. П. Завадский (М, С) 49,50; Д. Тарашкевич (Л, ВС) 49,64; А. Дебелый (РСФСР, Д) 49,68 (в заб. 49,48); Э. Аксенов (М, С) 49,76. 800 м. Ю. Букин (Дн, Д) 1,54,11; Д. Постнов (Красноярск, СДЮШОР) 1,54,24; А. Заиндинов (Ирк, У) 1,54,26; В. Ярошевич (Гродно, ТР) 1,54,45; С. Журавлев (У-У, ТР) 1,54, 59. 1500 м. А. Скорик (Симф, У) 3,54,48; Ю. Вукин 3,56,74; А. Виксна (Р, Т) 3,57,13; А. Усачев (Ив, Т) 3,57,49. 300 м. Д. Постнов 8,28,84; А. Скорик 8,30,23; С. Подавец (Ль, У) 8,31,09; И. Калимуллин (Уфа, ТР) 8,32,38. 5000 м. Р. Чернятьев (Владимир, Б) 14,52,78; С. Кравчук (Мн, ВС) 14,53,24; С. Аюков (Ер, ВС) 14,53,38; В. Штыкало (Ль, У) 14,53,78. 110 м с/б. А. Сальников (Г, Т) 14,48; С. Панков (Кргд, Т) 14,91; Т. Юдаков (М, о, ВС) 15,12. 400 м с/б. В. Даушка (БССР, Д) 54,04; В. Попов (Л, ВС) 54,52; Н. Бахметев (К, Д) 54,53; А. Таланцев (М, о, ВС) 54,82. 2000 м с/п. С. Соков (Мн, Д) 5,48,01; А. Скворцов (А-А, С) 5,51,76; М. Бражников (Курск, У) 5,54,13. 4×100 м. «Трудовые резервы» (И. Максимов, А. Живичкий, П. Никифоров, В. Савин) 42,28; «Труд» 42,55; «Урожай» 42,84. 4×400 м. «Спартак» (Д. Файбушенко, О. Кальнов, Э. Аксенов, П. Завадский) 3,17,05; «Динамо» 3,17,87; Вооруженные Силы 3,19,61. Ходьба 10 км. С. Вайнаускас (Литва, Т) 44,13,40; Д. Осипов (Л, С) 46,03,00; М. Пошатов (БССР, СДЮШОР) 46,18,93; С. Смолин (Г, Л) 46,25,92. Высота. А. Кудрявцев (РСФСР, Профсоюз) 2,11; С. Филиппский (Нальчик, ТР) 2,08; С. Чуриков (Новокузнецк, Т) 2,08; В. Корниенко (А-А, У) 2,08. Шест. В. Кома-

ров (Х, Д) 5,00; И. Транденков (Л, СДЮШОР) 5,00; И. Дюрменов (Л, СДЮШОР) 4,90; В. Рыженков (Тш, В) 4,80. Длина. А. Живичкий (Тш, ТР) 7,39; М. Велленд (Тл, Т) 7,20; Г. Тумаков (К, С) 7,19; Л. Волошин (Ордж, Т) 7,14. Тройной. М. Герасимов (М, В) 15,60; А. Малецкий (Х, ТР) 15,43; В. Клименко (Таганрог Т) 15,15. Ядро. Т. Вицадзе (Тб, Д) 18,57; А. Багач (К, У) 18,37; А. Чупковас (Кн, Д) 17,82. Диск. Т. Вицадзе 59,82; В. Петров (УССР, ДЮСШ) 58,14; А. Чупковас 56,54; А. Кондратьев (М, ТР) 55,60. Молот. А. Абдувалиев (Дш, У) 69,42; А. Дриголь (УССР) 67,60; В. Муสิกун (Врст, С) 63,90. Копье. О. Дробаха (Трс, ТР) 69,84; М. Ярв (Тл, ТР) 69,68; М. Штробиндерс (Р, У) 69,20. Десятиборье. В. Левушкин (Л, ТР) 7631 (11,48-6, 76-14, 28-1,94-51, 78-15, 18-43, 72-4, 40-44, 34-4,32,60); С. Усанов (Л, Д) 7202; И. Сишоведов (Гм, ТР) 7124.

**ДЕВУШКИ**

100 м. Е. Федорова (Коломна, Т) 11,71 (в п/ф. 11,56); В. Божина (Майкоп, У) 11,88 (в заб. 11,79); М. Кривошеина (Р, Т) 12,03 (в п/ф. 11,95); Т. Папилина (Коломна, Т) 12,16. 200 м. В. Божина 23,61; Е. Федорова 24,05 (в заб. 23,90); Т. Папилина 24,36; Т. Ледовская (Мн, Т) 24,55. 400 м. Р. Давидайте (Кн, Т) 54,78; Е. Горбенко (Талды-Курган, С) 54,90; Н. Пучкова (Волг, У) 54,92; Н. Минакова (РСФСР, Пр) 54,93. 800 м. В. Фурлетова (Ю-С, У) 2,06,04; Т. Вохминцева (А-А, У) 2,06,61; А. Смоляк (К, Д) 2,07,18; Т. Варфоломеева (Л, ТР) 2,07,74; С. Коровяковская (Курск, Л) 2,08,36. 1500 м. Т. Вохминцева 4,21,69; В. Фурлетова 4,22,05; Р. Ширгазина (Уфа, ТР) 4,23,31; Н. Маринина (Ив, Т) 4,24,80. 3000 м. Н. Маринина 9,36,95; Т. Туринова (У-У, ТР) 9,38,71; С. Ломакина (М, Л) 9,42,28; В. Енаки (Курск, У) 9,45,84; Р. Ширгазина 9,49,53. 100 м с/б. Т. Степанова (Павлоград, Т) 13,91; Л. Около-Кулак (Мгл, У) 13,93; Р. Сабловская (Вл, Д) 14,05; Л. Николаева (Рыб, Т) 14,12. 400 м с/б. М. Миронова (Владимир, Т) 58,58; Е. Климова (РСФСР, Пр) 58,81; Т. Чижикова (К, Д) 1,00,44; Н. Пучкова (Волг, У) 1,00,53. 4×100 м. «Труд» (Е. Федорова, Т. Папилина, Т. Ледовская, Г. Шаучулите) 45,83; «Урожай» 46,92; «Буревестник» 47,39. 4×400 м. «Труд» (Р. Давидайте, О. Абрамова Т. Ледовская, М. Миронова) 3,39,12; «Урожай» 3,42,02; «Зенит» 3,42,94. Высота. Е. Топчина (Л, С) 1,86; О. Турчак (А-А, Б) 1,84; Н. Голоднова (Кргд, Т) 1,82; С. Мокрак (Кш, Т) 1,80. Длина. Н. Шевченко (Новокузнецк, Т) 6,68 рекорд СССР; Л. Полякова (смл, С) 6,20 С. Литвинова (Тш, ТР) 6,10; И. Шулак (Днепр, У) 6,10. Ядро. И. Федичинко (К, ВС) 15,66; Т. Припел (БССР, Пр) 15,38; Е. Галонова (Вршг, Д) 14,30. Диск. Л. Корткевич (Вг, Д) 49,80; И. Шмейксте (Р, У) 44,50; Н. Бевзюк К, Т) 44,16. Копье. Е. Кучеренко (К, В) 51,56; Е. Петрова (Л, ТР) 48,82; Т. Кулачек (Од, ТР) 48,60; Н. Балабаева (Врж, Д) 48,60. Семиборье. В. Полякова (Смл, С) 5649 (14, 56-1, 69-11, 02-25, 00-5, 86-35, 56-2,14,91); Э. Шаламова (Кем, Б) 5558; О. Токарева (Р/Д, У) 5515; Е. Борзых (Новокузнецк, Т) 5377; Н. Полякова (Смл, С) 5341. Командные результаты. «Труд»—

**НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА**

1007 очков; «Урожай» — 806; «Трудовые резервы» — 793; «Динамо» — 790; «Спартак» — 525; «Зенит» — 521.

**ПЕРВЕНСТВО СССР среди юниоров и девушек**

15—17 июля г. Челябинск, стадион «Центральный»

**ЮНИОРЫ**

100 м. А. Корникас (Литва, У) 10,53 (в п/ф 10,51); А. Кыш (Бобур, У) 10,59; С. Грищенко (УССР, ВС) 10,62 (в п/ф 10,55); Ю. Баганец (Омск, С) 10,72; М. Грошев (М.о., ТР) 10,72 (в п/ф 10,62); А. Доканев (Р/Д, ВС) 10,73 (в п/ф 10,69). 200 м. А. Кыш 20,97; А. Доканев (Р/Д, ВС) 21,31; А. Радченко (Нс, Б) 21,43; В. Ледовский (Х, Т) 21,46; И. Грошев (РСФСР, ВС) 21,47; Е. Савкин (Бри, Д) 21,64. 400 м. Ф. Татоев (В, Т) 47,18; С. Филиппев (Сумы, У) 47,68; В. Карпович (К, ВС) 47,84 (в заб. 47,78); И. Житкевич (Вр, Д) 48,05; И. Венрев (Ом, У) 48,24; А. Кравцов (Дш, Т) 48,26. 800 м. Г. Костомаров (Орел, С, ВС) 1,49,29; А. Салтанов (УССР) 1,49,55; М. Рудяк (УССР, ВС) 1,49,57; В. Потапал (Пнвж, Т) 1,49,59; В. Лаушкин (Л, С) 1,50,00; С. Лакказа (УССР, ВС) 1,50,23. 1500 м. И. Лоторев (Курск, С, ВС) 3,45,29; В. Лаушкин 3,47,44; С. Афанасьев (Моск. о, У) 3,48,49; С. Бычков (М, В) 3,49,57; П. Федоренко (Пнвж, Т) 3,49,69. 3000 м. И. Лоторев 8,06,41; С. Бычков 8,08,54; С. Афанасьев 8,10,58; А. Пурвильш (Р, ВС) 8,10,99; А. Бурцев (Пермь, С) 8,11,35. 5000 м. А. Бурцев 14,26,9; А. Останин (РСФСР, С, ВС) 14,27,5; И. Дубровский (Кир, У) 14,27,7. 4×100 м. «Динамо-1» 41,73; «Буревестник» 41,91; «Трудовые резервы» 42,03. 4×400 м. Советская Армия 3,11,53; «Труд» 3,12,86; «Динамо» 3,13,53. 110 м с/б. В. Шишкин (Г, В) 14,15; С. Усов (Тш, Д) 14,21 (в п/ф 14,10); И. Переведенцев (Казань) 14,25; Л. Санкаускас (Латв. ССР, ВС) 14,38; Ю. Емельянов (Тш, Т) 14,60; В. Васильев (Тб, С) 14,66. 400 м с/б. Р. Мищенко (Од, ВС) 51,30; А. Вологунин (Кргд, ТР) 52,30; Д. Азаревич (Мн, В) 52,31; В. Макаренко (Вг, Д) 52,68; В. Жуков (Р/Д, Л) 53,11; С. Филиппев 53,15 (в заб. 52,95). 2000 м с/п. Н. Матюшенко (Х, ТР) 5,33,68; Д. Архипов (РСФСР, ВС) 5,39,85; И. Грубыль (Латв. ССР, ВС) 5,45,06; Н. Полдохович (БССР, З, ВС) 5,46,19; А. Харисов (Фис) 5,46,39. Ходьба 10 км. И. Плотников (Чл, Д) 43,01,8; А. Хмельницкий (Мн, С) 43,12,2; Е. Мисюля (БССР, ВС) 43,40,4; В. Синченков (Чл, В) 43,49,4. Высота. Ю. Сергиенко (Врш, Д) 2,21; С. Зайцев (Л, ТР) 2,18; П. Филиппов (М, С) 2,18; М. Рейсонс (Р, У) 2,15; Н. Глазкин (Пд, ТР) 2,12; К. Галкин (Л, ВС) 2,12. Длина. А. Цыганков (М, Д) 7,74; С. Заозерский (Арх, В) 7,49;

С. Чайко (Рудн, Т) 7,47; Ю. Волков (М, ТР) 7,43; Т. Махмутов (Малах, С) 7,40; А. Пуговкин (Врш, Д) 7,36. **Тройной Г. Кахно** (Мн, Д) 16,17; М. Ахундов (В, У) 16,08; М. Калосин (Вр, Л) 15,97; Д. Ташпулатов (Узб. ССР, ВС) 15,84; Н. Мамчуру (УССР, ВС) 15,84; И. Габайдулин (Тлт, В) 15,81. **Шест. Р. Гатаулин** (Тш, В) 5,40; А. Григорьев (Чл, Т) 5,40; В. Цеплаев (Х, ТР) 5,30; В. Ишутин (Т, В) 5,20; С. Джемиев (К, Д) 5,20; В. Краснов (Чл, Т) 5,20; **Ядро. М. Кулиш** (Крм, Т, В) 18,48; В. Белый (М, ТР, ВС) 18,35; М. Карасев (М, ВС) 17,68; С. Клейза (Кн, Д) 17,42; Т. Виладзе (Сух, Д) 16,76; С. Носачев (М, В) 16,53. **Диск. В. Мурашов** (Вл, Д) 57,34; О. Золотухин (Х, Д) 54,88; А. Бурин (Л, Т) 54,15; В. Пачин (Дн, ТР) 52,98; М. Лапчинский (Ставр, ВС) 52,22. **Молот. А. Селенев** (Смд, У) 71,86; С. Дорожков (УССР, З) 70,60; П. Дашкин (М, С) 70,48; В. Полуляк (К, В) 65,76; В. Книгин (Волг, ВС) 65,40; И. Самута (Мог, ТР) 64,00. **Копье. О. Пахоль** (М, ВС, Д) 79,58; В. Череповский (Кир. ССР, ВС) 76,68; С. Глебов (Х, С) 75,60. **Десятиборье. В. Потапенко** (Чл, В) 7458; М. Михальченко (Кр, Д) 7298; М. Медведь (УССР, ВС) 7247; Н. Афанасьев (Св, ТР) 7221; М. Иванов (Мн, Д) 7045; С. Миронов (Кш, Д) 7027. **ДЕВУШКИ. 100 м.** Н. Помошников (М, В) 11,52; М. Шмокина (Тш, ТР) 11,65; М. Азарави (Тб, У) 11,67; Е. Федосенко (М, ТР) 11,73; Л. Александрова (У-К, В) 11,86 (в заб. 11,85); Н. Ковтун (Тула, У) 11,87. **200 м.** Н. Помошников (М, В) 23,41; Н. Шмокина 23,65; Л. Лесных (Вр) 23,77; М. Азарави 23,96; Е. Руззина (Вр, ТР) 24,22; Е. Федосенко 24,25. **400 м.** Л. Лесных 52,24; И. Захарова (Л, С) 52,88; С. Андреева (РСФСР, З) 53,84 (в заб. 53,68); Л. Немкевич (Гм, Д) 54,48; О. Назарова (Тула, ТР) 54,59; Е. Белик (Ю-С, У) 54,85. **800 м.** О. Федорук (М, Д) 2,04,30; О. Политова (Трс, ТР) 2,05,21; М. Зарипова (Уфа, Т) 2,05,41; А. Бабушкина (Кур, С) 2,05,71; Е. Козенкова (Л, У) 2,06,64; С. Юрлина (Тш, С) 2,07,54. **1500 м.** А. Бабушкина 4,17,48; О. Федорук 4,17,51; И. Шестукина (Влг, Т) 4,17,68; И. Ягодина (Кр, У) 4,19,69; О. Политова 4,20,72; А. Купоносова (Кр, У) 4,20,81. **3000 м.** Н. Ильина (Чб, У) 9,24,85; Н. Хорак (Трс, ТР) 9,24,95; О. Федорук 9,25,54; В. Наумова (Калуга, ТР) 9,27,82; И. Ягодина 9,28,14; И. Хмелова (М, У) 9,29,46. **4×100 м.** «Урожай» 46,34; «Трудовые резервы» 46,55; «Труд» 46,76. **4×400 м.** «Зенит» 3,35,11; «Труд» 3,36,58; «Урожай» 3,39,05. **100 м с/б.** И. Гриценко (Х, У) 13,65; Н. Точилова (Рыбинск) 13,72; Е. Знатдинова (Л, ШВСМ) 13,82; Н. Горбунова (Л, ТР) 13,93; Я. Габа (УССР) 14,27. **400 м с/б.** М. Катенева (Х, Т), 57,23 (в заб. 56,87); Л. Немкевич 58,24; А. Рацайте (Вл, ТР) 59,18; Н. Овсяникова (А-А, Д) 59,98 (в заб. 59,43). **Высота. М. Шахмарданова** (Кир, Т) 1,85; Г. Гудалева (Вт, С) 1,85; М. Годичук (А-А, Т) 1,85; Л. Бутаханова (Тш, ТР) 1,82; Е. Фадеева (Св, Т) 1,82; Н. Халанская (Влг, У) 1,82. **Длина. Г. Тумасова** (В, Т) 6,29; С. Кравцова (Дн, ТР) 6,21; Л. Валуца (Зап, Т) 6,21; О. Плевшицева (РСФСР, ВС) 6,19; **Ядро. Л. Агапова** (Л, ШВСМ) 18,14; Г. Курочкина (Влг, Т) 17,41; В. Федюшина (М, ТР) 17,00; И. Андреева (Ом, С) 16,47. **Диск. Г. Квачева** (Ств, ТР) 60,04; И. Евроснина (М, ТР) 57,08; Л. Платонова (Мол. ССР, ВС) 56,44; И. Шабанова (Ставр, ТР,

ВС) 55,60. **Копье. Н. Шиколенко** (Крд, С) 58,88; Н. Черниенко (Од, ТР) 55,60; Н. Коленичукова (Мог, Т) 55,08; И. Годовникова (Л, Д) 53,82. **Семиборье. С. Филатьева** (Киров) 6116; О. Литвинова (Р/Д, Д) 5835; Л. Никитина (М, С) 5767; И. Панкова (Брнд, Д) 5691; С. Беспризорная (УССР) 5512; О. Макарова (Тш, В) 5481.

**Командные результаты:** Трудовые резервы 882; Вооруженные Силы 842; «Динамо» 835; «Труд» 822; «Урожай» 804; «Спартак» 776; «Буревестник» 704; «Зенит» 469; «Локомотив» 324.

## МАТЧ СССР — ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

**5 июня г. Бирмингем**

### МУЖЧИНЫ

**100 м.** В. Брызгин 10,72; Л. Утсон (Вбр) 10,73; Д. Макмастер (Вбр) 10,91; А. Аксинин 10,93; С. Эден (Вбр) 10,94; С. Подузов 10,95; А. Корникас 10,96. **200 м.** Л. Утсон (Вбр) 20,62; В. Муравьев 20,85; Д. Макмастер (Вбр) 20,87; С. Соколов 20,97; Э. Таллох (Вбр) 20,97; Н. Сидоров 21,04; А. Кныш 21,28; П. Эсехен (Вбр) 21,40. **400 м.** В. Маркин 46,87; Е. Ломтев 47,32; А. Слэк (Вбр) 47,61; К. Акабуси (Вбр) 47,65; В. Бутько 47,99; М. Макмэнон (Вбр) 48,51. **800 м.** П. Эллиот (Вбр) 1,47,51; Р. Харрисон (Вбр) 1,47,81; Д. Тейлор (Вбр) 1,50,93; М. Рудьяк 1,51,21; А. Костецкий 1,51,39; А. Решетняк 1,51,48. **1 миля.** С. Коэ (Вбр) 4,03,37; Дж. Гладвин (Вбр) 4,04,86; Н. Киров 4,05,16; Г. Тэрнбэлл (Вбр) 4,05,53; В. Тищенко 4,06,38; С. Кохилл (Вбр) 4,06,50; И. Билли (Вбр) 4,07,65; В. Патагас 4,12,96. **3000 м.** А. Крохмалюк 7,55,81; Р. Гэллан (Вбр) 7,56,09; Д. Льюис (Вбр) 7,57,04; Э. Мартин (Вбр) 7,59,96; И. Логорев 8,13,74; Р. Картер (Вбр) 8,19,46. **5000 м.** В. Абрамов 13,54,85; В. Чумаков 13,55,47; М. Хорлтон (Вбр) 13,55,70; Дж. Ричардс (Вбр) 14,02,47; Т. Миллзворов 14,03,80; С. Эмсон (Вбр) 14,20,70; С. Бычок 14,47,51. **110 м с/б.** А. Прокофьев 13,82; Н. Уокер (Вбр) 14,31; П. Брэйдж (Вбр) 14,32; П. Переведенцев 14,38; Л. Коэн (Вбр) 14,53; Д. Шкарупин 15,00. **400 м с/б.** Д. Шкарупин 49,61; В. Архипенко 49,80; В. Бутько 50,46; А. Яцевич 50,48; П. Битти (Вбр) 51,50; М. Робертсон (Вбр) 51,90; С. Дэйвин (Вбр) 51,97; М. Бриггс (Вбр) 53,79. **3000 м с/б.** В. Прус 8,36,51; С. Епишин 8,41,07; Э. Уэйджерн (Вбр) 8,45,12; Н. Матюшенко 8,45,65; К. Ирвин (Вбр) 8,50,84; П. Барретт (Вбр) 8,54,56; А. Роджерс (Вбр) 9,10,48. **4×100 м. СССР** (В. Муравьев, Н. Сидоров, А. Аксинин, С. Соколов) 39,61; **Великобритания** (Л. Кристи, Л. Утсон, Д. Рейд, Д. Макмастер) 39,83; **Великобритания (юниоры)** 41,03; **СССР, юниоры** (С. Подузов, А. Кныш, А. Корникас, В. Брызгин) 41,59. **4×400 м.** **Великобритания** (А. Слэк, Г. Кук, Т. Веннет, П. Браун) 3,09,75; **СССР** (П. Рошин, П. Коновалов, Е. Ломтев, В. Маркин) 3,09,90. **Ходьба 10 км.** А. Хмельницкий 43,43,68; Р. Шепард (Вбр) 44,48,87; Т. Берретт (Вбр) 45,10,70; Г. Уайт (Вбр) 45,26,80; П. Поченчук 39,50,48. **дисквалиф. Высота. С. Засимович** 2,24; Г. Авдеев 2,20; Д. Персон (Вбр) 2,10; Ю. Сергиенко 2,10; М. Ляке (Вбр) 2,05; Р. Чарльз (Вбр) 2,05. **Шест. Н. Селванов** 5,60;

Дж. Гуттеридж (Вбр) 5,40; В. Спасов 5,30; У. Дейв (Вбр) 5,20; К. Сток (Вбр) 5,20; А. Григорьев 5,20. **Длина. Р. Эммян** 7,87; О. Степанян 7,68; Д. Браун (Вбр) 7,58; Д. Костелло (Вбр) 7,53; Д. Уэйрд (Вбр) 7,16; В. Спасов 7,06. **Тройной. Н. Муниенко** 16,55; Дж. Херберт (Вбр) 16,19; В. Иноземцев 16,15; К. Дункан (Вбр) 15,62; В. Самуэльс (Вбр) 15,54; О. Степанян 13,81. **Ядро. С. Смирнов** 20,23; Д. Стуконик 19,91; М. Петров 17,48; Н. Тэбор (Вбр) 17,09; В. Коле (Вбр) 16,98; К. Эллис (Вбр) 15,49. **Диск. Р. Убартас** 65,28; П. Гордон (Вбр) 57,20; В. Мурашов 56,94; П. Мардле (Вбр) 55,98; Н. Бойтон (Вбр) 48,60; Ю. Тамм 46,20. **Молот. Ю. Тамм** 7638; А. Ефимов 72,88; А. Селезнев 71,20; М. Гирван (Вбр) 70,64; К. Блэк (Вбр) 69,78; Д. Смит (Вбр) 68,36; Т. Кеннейли (Вбр) 53,82. **Копье. Х. Пуусте** 94,20. **рекорд СССР** (86,90-88,28-90.50-90.14-94.20); Д. Кула 91,88; П. Уэрс (Вбр) 84,90; С. Глебов 77,18; М. Хилл (Вбр) 74,16; М. Хэмпрайс (Вбр) 73,34.

### ЖЕНЩИНЫ

**100 м.** Ш. Томас (Вбр) 11,81; Н. Барнетт (Вбр) 11,92; К. Джеффри (Вбр) 11,93; С. Гусарова 11,98; О. Золотарева 11,98; Ш. Якобс (Вбр) 12,10; Н. Помошников (Вбр) 12,13. **200 м.** К. Кук (Вбр) 23,0; Ш. Уайтaker (Вбр) 23,5; Е. Виногоградская 23,7; Н. Барнетт (Вбр) 23,7; В. Каллендер (Вбр) 24,0; О. Золотарева 24,1; П. Бекфорд (Вбр) 24,1; Н. Помошников (Вбр) 24,4. **400 м.** М. Пингино и Е. Корбан по 52,10; Дж. Хойт-Смит (Вбр) 53,38; А. Рейд (Вбр) 54,79; С. Моррис (Вбр) 54,84; С. Андреева 55,78. **800 м.** Л. Гурина 1,59,60; Е. Подкопаева 2,00,91; Л. Бекер (Вбр) 2,04,15; Ш. Вэйли (Вбр) 2,06,96; М. Маждугалл (Вбр) 2,08,83; А. Смолд 2,09,80. **1500 м.** Р. Аглетдинова 3,59,31; Т. Казанкина 4,03,48; У. Слей-Смит (Вбр) 4,07,52; К. Бокер (Вбр) 4,09,56; К. Фэйрбасс (Вбр) 4,19,89; К. Картер (Вбр) 4,22,43; Э. Лейн (Вбр) 4,23,19; С. Волчок 4,28,21. **3000 м.** С. Ульясова 8,48,40; К. Веннинг (Вбр) 8,52,21; Е. Сипатова 8,57,39; Дж. Фернис (Вбр) 8,59,80; Р. Смаййт (Вбр) 9,06,09; У. Мюррей (Вбр) 9,15,04; Л. Судак 9,25,17; С. Рейне (Вбр) 10,07,60. **100 м с/б.** М. Мерчук 13,19; В. Комисова 13,21; Ш. Стронг (Вбр) 13,40; П. Ролло (Вбр) 13,54; Ш. Генелл (Вбр) 14,14; Н. Шевченко 14,90. **400 м с/б.** А. Амбразене-Костецкая 54,72. **рекорд СССР;** Е. Филиппина 54,72. **рекорд СССР;** Ш. Морлей (Вбр) 56,32; Г. Тейлор (Вбр) 57,78; У. Уэйр (Вбр) 58,24; Е. Климова 59,23; Ш. Генди (Вбр) 61,01. **4×100 м. Великобритания** (К. Джеффри, К. Кук, В. Каллендер, Ш. Томас) 44,93; **СССР** (С. Гусарова, Е. Виногоградская, О. Золотарева, Н. Помошников) 45,37. **4×400 м. СССР** (М. Пингино, Л. Велова, Е. Корбан, И. Васкакова) 3,32,84; **Великобритания** (Г. Тейлор, С. Моррис, М. Скэтт, А. Рейд) 3,39,27. **Высота. Л. Косичина** 1,90; Г. Эванс (Вбр) 1,90; Е. Топчина 1,86; М. Доронино и Дж. Вольв (Вбр) по 1,81; Л. Мэннинг (Вбр) 1,70. **Длина. Д. Оладано** (Вбр) 6,39; К. Эйрлингтон (Вбр) 6,38; М. Мерчук 6,15; Н. Шевченко 6,04; М. Чейтхам (Вбр) 6,01; Е. Иванова 5,99. **Ядро. А. Абашидзе** 18,26; В. Уэйд (Вбр) 18,12; Д. Вимбайте 17,38; В. Федюшина 16,49; М. Эйдж (Вбр) 15,33; К. Сэвори (Вбр) 14,55. **Диск. В. Уэйд** (Вбр)

62,72; Л. Платонова 61,96; Л. Уитли (Вбр) 57,00; Дж. Маккернон (Вбр) 46,66; Д. Вимбайте 46,24; А. Абашидзе 43,98. **Копье. Т. Сэндerson** (Вбр) 70,82; Ф. Уайтбред (Вбр) 67,46; Г. Исаева 59,38; Г. Кондрина 57,98; Дж. Эбел (Вбр) 57,80; М. Баумгарте 50,90. **Счет матча СССР — Великобритания:** женщины — 153,5:146,5; мужчины 239:189, **общий счет — 392,5:335,5.**

## ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ДЕНЬ СПРИНТЕРА, БЕГУНА, ПРЫГУНА, МЕТАТЕЛЯ»

**26—27 июля Ленинград  
Стадион имени В. И. Ленина**

### МУЖЧИНЫ

**100 м.** (ветер+4,40). В. Брызгин 62 (Вршг, Д) 10,23 (в заб. 10,28); В. Муравьев 59 (Кргд, ВС и ТР) 10,26; Н. Юшманов 61 (Л, Д) 10,29; Н. Сидорова 56 (М, ВС) 10,33; С. Соколов 62 (К, Д) 10,36; А. Шляпников 59 (М, Д) 10,42; П. Воробьев 58 (Тш, ВС) 10,44; В. Шершень 61 (Л, Л) 10,57. **200 м.** С. Соколов 20,57; А. Федорив 61 (Лв, Д) 20,70; А. Евгеньев 61 (Л, Д) 20,82 (в заб. 20,78); Ю. Науменко 56 (Л, ВС и С) 20,90; А. Литвинов 59 (Лип, Д) 20,94; И. Вабенко 56 (Р/Д, ВС) 21,17; Ю. Иорданов 60 (Кш, Т) 21,17; В. Маркин 57 (Нс, В) 21,36. **400 м.** Н. Чернецкий 59 (М, ВС) 45,51; С. Ловачев 59 (Тш, ТР) 45,62; Е. Ломтев 61 (Срт) 45,69; П. Рошин 56 (Од, Д) 45,72; С. Кудебо 61 (Л, Б) 46,40; В. Просин 59 (Срт) 46,87; В. Хромов 62 (ВС) 47,00 (в заб. 46,96); Р. Валюкис 58 (Вл, Д) 48,17. **800 м.** В. Калинин 60 (Пенза, В) 1,46,43; А. Литвинов 59 (Л, ВС и С) 1,46,83; Ф. Вахитов 60 (Чел. ТР) 1,47,09; А. Костецкий 60 (У-У, ТР) 1,47,20; Л. Масунов 62 (Од, ВС) 1,47,22; Я. Шенкерман 60 (Л) 1,47,31. **1500 м.** Н. Киров 57 (Гм, ВС) 3,39,1; С. Влоцкий 59 (Гм, ВС) 3,39,5; В. Тищенко 57 (К, ВС) 3,39,7; А. Легада 62 (Чернигов, У) 3,39,8; Д. Дмитриев 56 (Л, ВС) 3,40,1; А. Лысенко 56 (К, Д) 3,41,1. **3000 м.** В. Абрамов 56 (М, О, Д) 7,46,80; Д. Дмитриев 7,47,80; А. Крохмалюк 59 (Вин, У) 7,48,00; И. Коновалов 59 (Ирк, Л) 7,55,16; А. Витгель 55 (Л, ВС) 7,56,46; Н. Чамеев 62 (Чб, С) 7,56,74. **5000 м.** В. Чумаков 57 (Мн, Д) 13,30,56; В. Шестеров 53 (Х) 13,31,90; А. Федоткин 55 (Мн, ВС) 13,35,14; Н. Чамеев 13,39,02; Ю. Варбашов 59 (Тамбов, С) 13,41,71; В. Абрамов 49 (Петр, С) 13,45,73. **110 м с/б.** С. Цывашев 62 (Врж, Д) 13,73; В. Склиаров 60 (Л, ВС) 13,87; А. Титов 56 (М, В) 14,00; И. Якшис 59 (Кн, ТР) 14,03; И. Казанов 63 (Р, Д) 14,09; Д. Каладзе 61 (Рустав, Т) 14,13. **400 м с/б.** А. Васильев 61 (Мн, ВС) 49,07; С. Мельников 60 (Дн, ВС и ТР) 49,53; Д. Шкарупин 57 (Кргд, ТР) 49,96; В. Архипенко 57 (Дн, Т) 50,17 (в заб. 49,81); А. Чешко 58 (К, С) 50,36; В. Викров 61 (М, Д) 51,09 (в заб. 50,36); А. Харлов 59 (Тш, ВС) сошел (в заб. 49,30). **3000 м с/б.** В. Прус 58 (К, ВС и ТР) 8,26,09; А. Загоруйко 56 (Вин, У) 8,26,73; И. Коновалов 59 (Ирк, Л) 8,29,11; В. Нестерук 56 (Кш, Д) 8,33,00; И. Дану 55 (Кш, У) 8,35,38; А. Терешкин 56 (Новочеркасс, В) 8,35,93. **Высота.** А. Демянков 58 (Лв, Д) 2,30; В. Серета 59 (Л, ВС) 2,30; А. Морозов 60 (Л, Д) 2,28; Г. Белков 56 (Тш, ТР) 2,26; Г. Авдеев 63 (Од, ВС)

2,23; О. Азизмурадов 62 (Самарк, Б) 2,23. Шест. К. Волков 60 (Ирк, ВС и Л) 5,70; С. Бубка 63 (Дн, ВС) 5,65; Н. Седлванов 58 (М, Д) 5,60; А. Крупский 60 (Ирк, Л) 5,40; В. Рыбин 54 (Л, ШВСМ) 5,40; И. Назаров 62 (Л, ШВСМ) 5,20; П. Богатырев 61 (Ирк, ВС и Л) 5,20; Р. Трошин 65 (М) 5,20. Длина. С. Родин 63 (М, ВС и ТР) 8,33; К. Семькин 61 (М, С) 7,95; Г. Петросян 59 (Ер, Д) 7,91; В. Цепелев 56 (Вл, ВС и Д) 7,90; В. Вордуков 59 (Ижевск, ВС) 7,82; О. Степанян 56 (Лнк, У) 7,79. Тройной. В. Вордуков 17,01; О. Проценко 63 (М. о, Д) 16,80; Г. Емец 57 (КР/Р, Т) 16,59; В. Исаев 59 (Л, В) 16,56; С. Абрамов 59 (Крснд, С) 16,43; А. Лисиченок 58 (К, Б) 16,43; А. Яковлев 57 (К, ВС и Б) 16,32; И. Чекмарев 58 (М, Д) 16,20. Ядро. С. Смирнов 60 (Л, ВС и С) 20,88; А. Барышников 48 (Л, Д) 20,62; Е. Миронов 49 (Л, В) 20,19; С. Гаврушин 59 (М, ТР) 19,75; А. Борейко 56 (Мн, ВС) 19,62; В. Белый 64 (М, ТР) 19,51. Диск. Ю. Думчев 58 (М, Т) 64,70; Г. Колютенко 59 (Мн, Д) 63,60; И. Дугинец 56 (Од, Д) 63,46; Д. Ковчун 57 (К, ВС и ТР) 62,70; Р. Убартас 60 (Вл, Д) 61,26; А. Андрианов 58 (Л, ШВСМ) 60,38. Молот. И. Никулин 60 (Л, ВС) 79,88; Ю. Седых 55 (К, ВС) 79,24; Ю. Тарасюк 57 (Мн, ВС) 77,98; А. Чюжас 56 (Мн, ВС) 76,44; И. Кучеренко 60 (Таганрог, Т) 74,30. Копье. Х. Пуусте 55 (Тарту, Т) 85,72; С. Гаврас 57 (Х, С) 84,32; Д. Кула 59 (Вентспилс, Т) 84,28; В. Евсюков 56 (М. о, Д и ТР) 81,40; А. Кузнецов 58 (Л, С) 81,18; А. Дюндик 59 (Тш, Т) 80,14.

**ЖЕНЩИНЫ**

100 м. (ветер+2,62). О. Антонова 60 (Ирк, У) 11,09 (в заб. 11,2); М. Романова 60 (Нс, Д) 11,23 (в заб. 10,9); Е. Висерова 62 (Л, Л) 11,27 (в заб. 11,0); Л. Кондратьева 58 (Р/Д, В) 11,33 (в заб. 11,0); А. Стратегополу 59 (К, С) 11,50 (в заб. 11,2); М. Вабенко 60 (Р/Д, ВС) 11,52 (в заб. 11,1); И. Слюсарь 63 (Днепр, Б) 11,52 (в заб. 11,2); М. Шмонина 65 (Тш, ТР) 11,76 (в заб. 11,3). 200 м. М. Пинигина 58 (К, С) 22,80; И. Баскакова 56 (Л, ВС) 22,96 (в заб. 22,80); Е. Виноградова 64 (Нс, Л) 23,11 (в заб. 23,01); М. Молокова 62 (Ирк, Л) 23,33; Е. Петрова 62 (Св) 23,33; Т. Алексеева 63 (Нс, Д) 23,57 (в заб. 23,46). 400 м. Е. Корбан 61 (М. о, ТР) 50,77; Л. Гурина 57 (Киров, Т) 51,73; Л. Чернова 55 (Крснд, ТР) 51,98; Н. Сударева 54 (М. о) 52,28; И. Захарова 64 (Л, С) 52,70; Л. Джигалова 62 (Х, С) 54,24; М. Иванова 62 (Волг, Д) н/я (в заб. 50,56); Л. Белова 56 (М, Л) н/я (в заб. 50,87). 800 м. Е. Подкопаева 51 (М. о, Д) 1.55,96; З. Зайцева 53 (Анд, С) 1.56,21; Т. Провидохина 53 (Л, С) 1.56,81; Р. Аглетдинова 60 (Мн, У) 1.57,08; Л. Веселкова 50 (Л, Т) 1.58,12; С. Китова 60 (М, ТР) 1.58,82; С. Попова 59 (Х) 1.59,54; О. Рымарева 57 (У-У, ТР) 1.59,68. 1500 м. Е. Подкопаева 4.00,79; Т. Казанкина 51 (Л, В) 4.01,23; Н. Раллдугина 57 (Симф, Л) 4.01,67; Н. Боборова 59 (Л, Т) 4.02,23; Н. Артемова 63 (Л, Д) 4.02,63; Т. Сорокина 50 (Чел, Д) 4.02,81; О. Двирна 53 (Л, С) 4.03,51; С. Попова 4.03,64. 3000 м. Т. Казанкина 8.32,08; А. Юшина 58 (М, ВС) 8.34,02; Г. Захарова 56 (Чел, Т) 8.34,60; С. Гуськова 59 (Кш, ВС и ТР) 8.35,06; Т. Позднякова 56 (У-У, ВС)

8.37,32; О. Двирна 8.37,40; С. Ульмасова 53 (Анд, ВС) 8.38,19; О. Кузюкова 53 (Л, ШВСМ) 8.38, 22. 100 м с/б. (ветер — 2,88). Н. Петрова 57 (М, ВС) 12,72; В. Акимова-Тинькова 59 (М, ВС) 12,88; Н. Коршунова 62 (Х, С) 12,97; В. Комисова 53 (Л, ШВСМ) 12,98; Л. Олияр 58 (Р, ВС) 13,05; Е. Максимова 59 (М, С) 13,16; Н. Дербина 56 (Крснд, Д) 13,30; Н. Угтонайте 63 (Вл, Т) 13,66. 400 м с/б. М. Навицкайте 60 (Вл, У) 55,20; М. Степанова-Макеева 50 (Л, Т) 56,25; Н. Баранова 60 (М. о, Т) 56,43; В. Гришчина 56 (Тш, ВС) 56,82; Е. Феценко 58 (Крснд, Т) н/я (в заб. 55,78); Е. Филиппина 62 (Св) н/я (в заб. 56,21). Высота. В. Палуик 55 (Мн, ТР) 1,98; Т. Выкова 58 (Р/Д, В) 1,93; Л. Косицина 63 (М. о, У) 1,93; О. Белкова 55 (Тш, ТР) 1,91; Л. Бурузова 57 (Тш, Т) 1,91; Н. Сербина 51 (К, У) 1,91; М. Доронина 61 (Чел, Д) 1,88; Г. Бригадна 58 (Аш, Т) 1,88. Длина. Т. Турулина 57 (Х6, ВС) 6,68; Т. Проскуракова 60 (Крснд, Д) 6,65; Е. Чичерова 58 (Крснд, Д) 6,57; В. Оленченко 59 (Тш, ТР) 6,56; Н. Алешина 56 (Л, С) 6,52; Л. Хаустова 56 (Врж, Д) 6,45; И. Духнович 62 (Вл, Д) 6,38; И. Чен 61 (М, Т) 6,38. Ядро. Н. Абашидзе 55 (Од, Д) 20,54; Н. Зубехина 52 (М. о) 19,20; Д. Бимбайте 63 (Вл, Д) 19,06; Т. Буфетова 51 (М, ВС) 19,01; Т. Шербанко 60 (Врж, Д) 18,87; Н. Ахременко 55 (Л, ШВСМ) 18,71. Диск. Т. Лесовая 56 (А-А, ТР) 63,24; Н. Самсонова 51 (М, ВС) 61,96; В. Корсак 55 (Од, Д) 61,52; В. Золотых-Харченко 49 (Пермь, В) 61,46; И. Пожарицкая 58 (Владимир, ВС) 61,30; Э. Зверева 60 (Крснд, Д) 58,66; Н. Горбачева 47 (Л, ШВСМ) 58,36; И. Хваль 62 (М. о, С) 58,12. Копье. С. Пестрепова 61 (М, С) 61,68; Д. Монтримайте 59 (Вл, Д) 61,64; Т. Некрошайте 61 (Вл, Т) 60,16; Н. Шиколенко 64 (Крснд, С) 58,80; З. Гаврилина 61 (Дн, Т) 56,78; Г. Исаева 53 (Влд, ВС) 56,78; Н. Парахина-Якубович 54 (М, С) 56,74; С. Лейшкале 58 (Р, ТР) 53,88. Командные результаты. «Динамо» — 949 очков; Вооруженные Силы — 873; «Труд» — 554; «Буревестник» — 324.

**ФИНАЛ КУБКА СССР ПО МНОГОбЬКА СССР**

3—4 сентября Киев. Республиканский стадион

**МУЖЧИНЫ**

Десятиборье. Е. Овсянников 63 (А-А, Д) 8053 очка (11.26-7.61-14.59-2.09-49.32-15.03-43.04-4.90-57.82-4.47,87); В. Кулеш 60 (Мн, ТР) 8025 (11.05-7.14-14.61-2.06-48.34 - 14.39 - 42.00 - 4.50 - 54.30 - 4.33,18); В. Кучменко 58 (Л, ТР) 7992 (11.28-7.49-14.16-2.09-49.24-15.30 - 38.30 - 4.80 - 62.70 - 4.35,15); С. Желанов 57 (М, Д) 7935 (11.47 - 7.11 - 13.17 - 2.12 - 49.84 - 15.00 - 41.44 - 4.90 - 56.24 - 4.21,56); С. Попов 57 (Л, С) 7904 (11.23-6.97-14.35 - 1.97 - 50.11 - 15.44 - 44.14 - 4.70-63.86-4.27,90); В. Ващенко 58 (Л, ТР) 7866 (11.33-7.00-15.20-1.88-51.33 - 15.58 - 48.20 - 4.50 - 71.48 - 4.33,76); В. Шамаков 58 (Пермь, Д) 7684 (11.37-7.06-13.61-2.03-51.22-15.61 - 44.34 - 4.90 - 52.82 - 4.36,80); С. Потапов 62 (Л, С) 7649 (11.42 - 7.07 - 15.08 - 1.88 - 50.30 - 15.88 - 44.30 - 4.40 - 51.04 - 4.41,68); Т. Пахкер 58 (Тл, Д) 7643 (11.30-6.95 - 13.49 - 1.97 - 48.81 - 15.78 - 42.82 - 4.50 - 55.40 - 4.32,22); В. Бу-

ряков 55 (Р/Д, ВС) 7612 (11.60-7.01 - 14.56 - 1.94 - 49.21 - 15.60 - 42.62 - 4.80 - 53.48 - 4.42,16); Ю. Карпов 57 (Горк, Л) 7594 (11.54-6.96-13.71 - 2.09 - 50.44 - 15.23 - 42.20 - 4.10 - 60.04 - 4.39,42); И. Скаликас 61 (Вл, У) 7564 (11.47-7.14-14.89-1.80 - 50.32 - 16.44 - 45.20 - 4.30 - 63.30-4.36,34); В. Подмарев 58 (Тш, Л) 7509; И. Колованов 59 (Х, С) 7505; С. Зарецкий 60 (Ирк, Л) 7491; В. Краснов 56 (Ирк, Л) 7438.

**ЖЕНЩИНЫ**

Семиборье. М. Спирина 55 (Св, ВС) 6234 очка (13.64-1.68-13.15-24.67-6.36-40.08-2.05,66); А. Еремнина 56 (М, ВС) 6088 (14.04-1.74-13.04-24.52-6.26-32.78-2.06,99); В. Юрченко 59 (КР, Л) 6087 (14.15-1.71-14.78 - 24.85 - 6.10 - 40.48 - 2.15,25); А. Константинова 54 (Черк, Д) 6082 (14.05 - 1.83 - 13.08 - 24.77 - 5.83 - 42.60 - 2.13,33); Л. Сербул 60 (Кш, Т) 6073 (14.32-1.74-13.77-25.15-6.26-38.80-2.11,40); Г. Сафроненко 55 (Л, С) 5949 (14.13-1.68-13.74-26.68-5.92-43.68-2.14,39); Л. Рыбакова 56 (Мог, У) 5617 (14.49-1.65-13.25-26.28 - 6.10 - 30.34 - 2.14,71); Г. Олноворкина 55 (Костр, С) 5512 (14.90 - 1.68 - 13.58 - 26.81 - 5.56 - 37.84-2.20,30); Л. Павловская 56 (Арх, Б) 5491; Е. Патюкова 60 (УССР) 5487. Командные результаты. Десятиборье. Вооруженные Силы — 30399 очков; «Динамо» — 29988; «Спартак» — 29724; «Буревестник» —

**КУБОК СССР ПО МАРАФОНУ**

7 октября 1983 г. г. Ужгород. Стадион «Авангард». Чопское шоссе.

**МУЖЧИНЫ**

42 км 195 м. Я. Толстикова 59 (Кем, У) 2:13.35,0; Е. Окоороков 59 (Томск, В) 2:13.38,0; А. База 54 (К, Т) 2:14.33,0; Ю. Поротов 54 (Кем, У) 2:14.43,0; Е. Мартянов 54 (Ул, У) 2:15.07,0; В. Никитюк 58 (К, ВС) 2:16.55,0; С. Руденко 58 (Фр, Д) 2:16.56,0; В. Семенов 58 (К, ВС) 2:17.07,0; А. Кубрак 58 (Красноярск, У) 2:17.12,0; В. Закиров 56 (Сумы, Т) 2:17.17,0; А. Белюсов 60 (Орел, С) 2:17.23,0; В. Белобородов 51 (Ангрен, ТР) 2:17.29,0; Г. Попенко 60 (Мог, Т) 2:17.36,0; А. Сакриери 57 (Кш, Л) 2:17.39,0; А. Чувакин 60 (Армавир, В) 2:17.43,0; В. Судемяя 61 (Тл, У) 2:18.09,0.

**ЖЕНЩИНЫ**

42 км 195 м. Н. Усманова 56 (Тш, ТР) 2:35.02,0; П. Григоренко 58 (Гом, Т) 2:36.02,0; А. Домоградская 56 (К, ВС) 2:36.20,0; Г. Калинина 57 (Фр, Д) 2:36.42,0; Т. Орлова 52 (М, Т) 2:37.52,0; И. Петрова 62 (Солг, Т) 2:38.40,0; Ф. Андреева-Краснова 58 (Чб, С) 2:39.32,0; А. Доник 59 (Кш, ТР) 2:40.37,0; Т. Гриднева 60 (А-А) 2:40.56,0; Н. Тинькова 60 (Св, Т) 2:41.38,0; Р. Гареева 61 (Уфа, С) 2:42.21,0; Т. Мазура 59 (Св, Л) 2:43.45,0; Л. Путилова 62 (М. о, Д) 2:44.01,0; Г. Швыдкая 60 (К, В) 2:44.26,0; Г. Иконникова 62 (М) 2:44.46,0; М. Александрина 56 (Ул, Т) 2:45.12,0; Е. Моткова 53 (Ул, Т) 2:45.12,0. Командные результаты: «Труд» — 2 очка; Вооруженные Силы — 6; «Трудовые резервы» — 6.

**КУБОК СССР ПО ХОДЬБЕ**

25 сентября 1983 г. г. Черкассы

**МУЖЧИНЫ**

Ходьба 50 км. В. Сунцов 55 (Иж, Б) 3:46.34,0; В. Нефедов 55 (Мн, ВС) 3:50.21,0; В. Николаев 58 (Чб, В) 3:52.28,0; Н. Фролов 56 (Саранск, У) 3:54.11,0; В. Вайдаченко 55 (Кб) 3:55.03,0; А. Овчинников 57 (Кб) 3:55.28,0; П. Мельник 51 (Лв, ВС) 3:56.50,0; И. Сакович 53 (Мн, Л) 3:58.15,0; С. Трипутень 53 (Л, Д) 3:59.01,0; А. Поташов 61 (Вт) 4:02.00,0; А. Шакалис 42 (Вл, Д) 4:02.24,0; И. Олих 58 (Фр, Т) 4:03,14,0.

**ЖЕНЩИНЫ**

Ходьба 10 км. О. Яруткина 60 (Чб, В) 46.07,0; О. Криштоп 57 (Нс, Д) 46.08,0; Л. Левандовская 62 (И-Ф, С) 47.20,0; А. Исакова 56 (Пенза, Т) 47.25,0; П. Бизня 55 (Новополок, Д) 47.30,0; Н. Феденко 61 (Электросталь, Т) 47.57,0; В. Филина 64 (Нс, Л) 47.59,0; Г. Ежова 62 (М, ВС) 48.15,0; Р. Синявина 54 (Сумы, С) 48.15,0; Т. Маяков 60 (Врест, Д) 48.46,0; В. Прудикова 54 (М) 48.59,0; Ю. Лисник 66 (Тирасполь, ВС) 49.59,0. Командные результаты: «Динамо» — 3 очка; «Буревестник» — 5; Вооруженные Силы — 6; «Труд» — 6; «Трудовые резервы» — 10.

**КУБОК МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ**

24—25 сентября г. Берген (Норвегия)

**МУЖЧИНЫ**

Ходьба 20 км. И. Приблинец (ЧССР) 1:19.29,6; Э. Канто (Мекс) 1:19.40,4; А. Соломин (СССР) 1:19.42,2; М. Дамиланов (Ит) 1:20.09,8; Е. Евсюков (СССР) 1:20.29,2; М. Колин (Мекс) 1:20.39,2; К. Матиоли (Ит) 1:21.10,3; А. Горшков (СССР) 1:21.25,9; П. Влажек (ЧССР) 1:21.36,8; С. Процишин (СССР) 1:22.02,2. Командные результаты. СССР — 113 очков, Италия — 107, ЧССР — 101, Мексика — 87, Австралия — 73, КНР — 69, США — 62, Польша — 52, Великобритания — 52, Испания — 42, Канада — 41, Франция — 36, ФРГ — 35, Норвегия — 34. Ходьба 50 км. Р. Гонзалас (Мекс) 3:45.36,2; С. Юнг (СССР) 3:48.26,0; В. Доровских (СССР) 3:49.46,9; Х. Ллопарт (Исп) 3:52.56,5; Г. Лельвер (Фр) 3:54.54,9; С. Цымбалюк (СССР) 3:56.55,3; П. Грекуччи (Ит) 3:57.13,1; И. Тихонов (СССР) 3:58.13,1; К. Меддокс (Врит) 4:02.37,6; М. Алькаде (Исп) 4:04.49,4. Командные результаты: СССР — 118 очков, Франция — 95, Испания — 93, Великобритания — 85, Италия — 82, ФРГ — 81, Польша — 74, Мексика — 59, США — 58, Норвегия — 40, Чехословакия — 37, Австралия — 27. Женщины. Ходьба 10 км. Е. Ю Ху (КНР)

Романюк 7931

45,13,4 (высшее мировое достижение); Н. Шарипова (СССР) 45,25,2 (высшее европейское достижение); С. Кук (Авст.) 45,26,4; С. Пирсон (Авст.) 45,39,4; С. Густавссон (Шв.) 46,20,3; П. Гуан (КНР) 46,38,7; Л. Хрущева (СССР) 46,39,0; В. Осипова (СССР) 46,48,3; Х. Пинг Ю (КНР) 46,58,8; А. Пил (Кан) 47,01,8... 12-е место Р. Ундерова (СССР) 47,16,0.

**Командные результаты. КНР** — 132 очка, СССР — 130, Австралия — 126, Швеция — 118, Италия — 88, Норвегия — 86, Великобритания — 82, США — 77, Франция — 72, Канада — 59, Испания — 57, Польша — 44, Дания — 36, ФРГ — 32, Швейцария — 21, Финляндия — 17.

## МАТЧ ЮНИОРОВ СССР—ГДР

25—26 июня г. Галле

### ЮНИОРЫ

100 м. В. Гузе 64 (ГДР) 10,61; С. Подузов 66 (СССР) 10,66; Й. Треффер 65 (ГДР) 10,69; А. Корникас 64 (СССР) 10,73; в/к. Й. Варлих 64 (ГДР) 10,81; А. Кыш 64 (СССР) 10,83; Х. Трупель 64 (ГДР) 10,91; С. Грищенко 65 (СССР) 11,09. 200 м. А. Корникас 21,13; А. Кыш 21,19; В. Гузе 21,31; Х. Трупель 21,46. 400 м. В. Татоев 64 (СССР) 47,09; В. Петров 64 (СССР) 47,29; Б. Тойфель 65 (ГДР) 48,06; Ш. Райнфельд 65 (ГДР) 48,59; в/к. А. Кравцов 64 (СССР) 47,73; С. Филиппев 64 (СССР) 48,13. 800 м. Ш. Гирбиг 64 (ГДР) 1,48,91; М. Рудык 65 (СССР) 1,49,01; Р. Шуман 66 (ГДР) 1,49,03; С. Лакиза 64 (СССР) 1,49,83. 1500 м. И. Лоторев 64 (СССР) 3,43,70; В. Лаушкин 65 (СССР) 3,47,58; Х. Климмер 64 (ГДР) 3,47,95; Й. Бёме 64 (ГДР) 3,57,31. 3000 м. И. Лоторев 8,18,01; М. Драйсигакер 64 (ГДР) 8,21,19; С.-Вилле 65 (ГДР) 8,22,65; В. Патапас 65 (СССР) 8,23,01. 5000 м. Х. Мекс 64 (ГДР) 14,20,77; С. Бычков 64 (СССР) 14,25,09; В. Турбачков 65 (СССР) 14,29,24; Й. Рихтер 64 (ГДР) 14,47,51. 110 м с/б. С. Усов 64 (СССР) 14,04; И. Переведенцев 64 (СССР) 14,31; Т. Ветцель 64 (ГДР) 14,62; Й. Андерс 65 (ГДР) 14,78. 400 м с/б. В. Будько 65 (СССР) 50,45; Р. Мищенко 64 (СССР) 51,06; А. Гуцовски 66 (ГДР) 54,06; М. Бардун 66 (ГДР) 55,46. 2000 м с/п. Н. Матюшенко 66 (СССР) 5,33,09 юниорский рек. страны; Н. Полюхович 64 (СССР) 5,45,40; Т. Паукер 66 (ГДР) 5,49,72; О. Кюн 65 (ГДР) 5,55,82. 4×100 м. ГДР (Треффер, Варлих, Лиске, Гузе) 40,04; СССР (Корникас, Кыш, Подузов, Грищенко) 40,13. 4×400 м. СССР (Татоев, Мищенко, Петров, Будько) 3,08,22; ГДР (Фишер, Райнфельд, Шефер, Тойфель) 3,12,79. Ходьба 10 км. О. Садков 64 (СССР) 44,49,36; А. Хмельницкий 64 (СССР) 45,15,36; М. Поппе 65 (ГДР) 45,52,95; Ф. Ноймюллер 65 (ГДР) 47,05,06. **Высота. А. Гребенштейн** 64 (ГДР) 2,21; Г. Федорков 64 (СССР) 2,21; У. Хикель 65 (ГДР) 2,18; П. Филиппов 64 (СССР) 2,10. **Шест. Р. Гатауллин** 65 (СССР) 5,50; А. Григорьев 64 (СССР) 5,30; К. Питт 64 (ГДР) 4,60; Х. Швабе 64 (ГДР) 4,40. **Длина. Р. Эммян** 65 (СССР) 7,91; Р. Беер 65 (ГДР) 7,86; Т. Коттке 65 (ГДР) 7,49; А. Пуговкин 64 (СССР) 7,47. **Тройной. В. Иноземцев** 64 (СССР) 16,40; Ф. Май 66 (ГДР) 16,09; Й. Эльбе 64 (ГДР) 16,07; М. Ахундов 64 (СССР) 15,66. **Ядро. О. Золотухин** 64 (СССР) 18,88; Й. Шрёттер 64 (ГДР) 17,75; М. Петров 65 (СССР) 17,03; М. Хойер 65 (ГДР)

16,68. **Диск. Е. Бурии** 64 (СССР) 57,42; Г. Лауч 65 (ГДР) 56,88; Й. Гач 64 (ГДР) 52,60; О. Золотухин 52,50. **Молот. С. Дорожон** 64 (СССР) 73,76; А. Селезнев 64 (СССР) 70,20; Й. Гайсентеттер 64 (ГДР) 68,26; М. Ребхан 65 (ГДР) 55,10. **Копье. О. Пахоль** 64 (СССР) 80,64; Ф. Хадвих 64 (ГДР) 77,46; С. Глебов 64 (СССР) 74,92; К.-И. Мурава 64 (ГДР) 73,18.

### ДЕВУШКИ

100 м. С. Якоб 65 (ГДР) 11,86; У. Бек 65 (ГДР) 11,94; Е. Федорова 66 (СССР) 12,03; Н. Помошникова 65 (СССР) 12,04; Е. Федосенко 65 (СССР) в/к. 11,87; С. Клаус 65 (ГДР) 11,90; С. Шуман 65 (ГДР) 11,93; Ж. Кройш 65 (ГДР) 11,94; Д. Антеман 66 (ГДР) 12,06. 200 м. С. Шуман 23,34; А. Хессельбарг 66 (ГДР) 23,72; Е. Федосенко 65 (СССР) 24,07; М. Кривошеина 67 (СССР) 24,82; в/к. С. Якоб 23,75; Н. Помошникова 24,00; С. Клаус 24,15; К. Яух 65 (ГДР) 24,36; К. Куммер 65 (ГДР) 25,92. 400 м. П. Мюллер 65 (ГДР) 52,95; О. Назарова 65 (СССР) 54,30; Ф. Юргенс 66 (ГДР) 54,37; С. Андреева 65 (СССР) 57,60; в/к. Е. Косенкова 65 (СССР) 55,56. 800 м. С. Людвигс 66 (ГДР) 2,03,40; К. Вюн 65 (ГДР) 2,03,67; А. Смоляк 66 (СССР) 2,04,88; Л. Рогачева 66 (СССР) 2,06,76. 1500 м. В. Фурлетова 66 (СССР) 4,13,03; У. Грабнер 65 (ГДР) 4,13,06; Н. Жмурик 65 (СССР) 4,14,80; Ж. Ханн 66 (ГДР) 4,28,45. 3000 м. И. Бибеннелл 65 (ГДР) 9,24,13; К. Дзук 65 (ГДР) 9,27,71; Н. Тимофеева 65 (СССР) 9,30,97; В. Фурлетова 9,39,79. 100 м с/б. С. Лож 66 (ГДР) 13,40; Ж. Крайш 65 (ГДР) 13,56; В. Марушак 66 (СССР) 13,95; Л. Около-Кулак 67 (СССР) 14,42. 400 м с/б. К. Яух 65 (ГДР) 58,35; Б. Ягер 65 (ГДР) 58,52; Е. Климова 66 (СССР) 58,55; Т. Чижикова 67 (СССР) 58,64. 4×100 м. ГДР (Бек, Антеман, Шуман, Якоб) 44,68; СССР (Федорова, Помошникова, Федосенко, Кривошеина) 44,95. 4×400 м. ГДР (Куммер, Людвигс, Юргенс, Мюллер) 3,35,27; СССР (Косенкова, Андреева, Назарова, Чижикова) 3,37,69. **Высота. Е. Топчина** 66 (СССР) 1,89; Б. Гросхеннинг 65 (ГДР) 1,86; И. Даннеберг 67 (ГДР) 1,83; Л. Заблоцкая 65 (СССР) 1,83. **Длина. Н. Шевченко** 66 (СССР) 6,61; М. Бейер 65 (ГДР) 6,46; И. Урданс 66 (ГДР) 6,28; Л. Балута 65 (СССР) 6,22. **Ядро. Х. Кригер** 65 (ГДР) 18,68; А. Вагнер 65 (ГДР) 17,08; Г. Курочкина 65 (СССР) 16,74; В. Федюшина 65 (СССР) 16,39. **Копье. Я. Кёппинг** 66 (ГДР) 57,44; Е. Медведева 65 (СССР) 53,14; А. Улеман 65 (ГДР) 52,90; Г. Залская 65 (СССР) 52,20. **Диск. Х. Кригер** 65 (ГДР) 57,64; Л. Платонова 66 (СССР) 56,10; И. Ефросинина 65 (СССР) 55,96; Г. Хаупт 66 (ГДР) 54,70.

### ФИНАЛ КУБКА СССР

7—8 сентября Одесса. Стадион Черноморского морского пароходства

**Командные результаты. ЦСКА** — 261 очко; Московская область — 248; СКА (Ленинград) — 244; «Динамо» (Москва) — 210; Харьковская область — 206; Краснодарский край — 198; Одесская область — 187; «Зенит» (Ленинград) — 182; Челябинская область — 180; Свердловская область — 171; Кишинев — 160; Ростовская область — 156; Ташкент — 123. **Среди ДСО и ведомств. Вооруженные Силы** — 631; «Динамо» — 518; «Труд» — 309; «Зенит» — 307; «Буревестник» — 176; «Спартак» — 168; «Трудовые резервы» — 113;

«Локомотив» — 97; «Урожай» — 80; «Водник» — 8. **Среди республик. РСФСР** — 1079; Москва — 422; Ленинград — 351; УССР — 350; Молдавия — 136; Узбекистан — 99; Литва — 42; Латвия — 29; Азербайджан — 10; Армения — 8; Казахстан — 7; Туркмения — 7.

### МУЖЧИНЫ

100 м. А. Афтений 58 (Кш, ВС) 10,55 (в заб. 10,43); А. Налуда 61 (Х, С) 10,75 (в заб. 10,63); Ю. Пискунов 60 (М, Д) 10,82 (в заб. 10,68); Г. Бугаев 60 (Врж, Л) 10,90 (в заб. 10,60). 200 м. Ю. Иорданов 58 (Кш, Мол) 21,19; С. Полевой 57 (Л) 21,42; А. Ягудин 60 (М, Д) 21,52; А. Доканев 63 (Р/Д, ВС) 21,81 (в заб. 21,40). 400 м. В. Лихачев 56 (Св, Д) 47,23; А. Минаков 59 (Л) 47,35; А. Багаев 62 (Л, ВС) 47,65; М. Марченко 62 (М, ВС) 47,74. 800 м. К. Русских 62 (М, ВС) 1,49,20; Я. Шенкерман 60 (Л) 1,49,56; В. Матвеев 62 (М, Д) 1,49,66; В. Миненко 60 (Л, ВС) в/к. 1,48,27. 1500 м. А. Лысенко 55 (К, Д) 3,41,58; А. Коленко 56 (Нс, Т) 3,43,56; С. Шестеряков 59 (Св, Т) 3,43,90; В. Гусь 59 (Х, Д) 3,44,91; О. Михалев 62 (Чел, Д) в/к. 3,44,86. 5000 м. С. Киселев 61 (Чел, Д) 13,58,41; Г. Буранов 54 (Р/Д, ВС) 13,59,22; С. Литвиненко 60 (М, Д) 14,04,03. 10 000 м. В. Шестеров 54 (Х) 28,31,36; С. Григорьев 60 (Чел, Д) 28,54,72; Н. Галашов 52 (Св, Б) 28,55,51; В. Анисимов 56 (Л, ВС) 29,09,29; С. Седов 59 (Нс, ВС) в/к. 28,34,21. 110 м с/б. С. Цышов 62 (Врж, Д) 13,93; В. Устинов 57 (М, Д) 14,07; В. Склярков 60 (Л, ВС) 14,12; В. Батраченко 63 (Днепр, Л) 14,37. 400 м с/б. Р. Мищенко 64 (Од, ВС) 50,40; В. Вихров 61 (М, Д) 50,61; В. Мышь 61 (Днепр, Б) 51,56; Я. Мерчук 59 (Кш, ВС) 51,69; В. Будько 65 (Вт, ВС) в/к. в заб. 50,64. 3000 м с/п. И. Коновалов 59 (Ирк, Л) 8,34,39; А. Витшель 58 (Л, ВС) 8,37,19; В. Грязнов 61 (Чел, Б) 8,37,52; В. Вандяк 51 (К, Б) 8,38,57; В. Грошев 58 (Волг, Л) 8,39,45; И. Дану 59 (Кш, У) в/к. 8,41,11. **Высота. В. Мальчугин** 61 (М. о, С) 2,24; Г. Белков 56 (Тш, ТР) 2,24; С. Клиничкин 62 (Х, Л) 2,15; Г. Авдеев 63 (Од, ВС) 2,10; О. Азизмурадов 62 (Самар, Б) в/к. 2,24; В. Просвирина 56 (Тш, ВС) в/к. 2,21. **Шест. С. Бубка** 63 (Од, ВС) 5,50; Н. Селиванов 58 (М, Д) 5,40; Вас. Трофименко 62 (Л, ВС) 5,20; В. Спасов 59 (К, Д) в/к. 5,40; А. Черняев 60 (К, Д) в/к. 5,40. **Длина. И. Мафисния** 57 (Л, ВС) 7,85; В. Сидоров 58 (Врж, Д) 7,78; С. Голубев 55 (Крсндр, С) 7,77; С. Лапко 60 (Дн, ТР) 7,62; Ю. Самарин 60 (Днепр) 7,58. **Тройной. С. Тарасов** 62 (Чел, Б) 16,67; А. Яковлев 57 (К) 16,64; А. Покусавев 60 (Крсндр, Д) 16,44; И. Чекарчев 58 (М, Д) 16,43; В. Бордюков 58 (Иж, ВС) в/к. 17,28; Г. Емец 57 (КР, Т) в/к. 16,35. **Ядро. Д. Стукин** 57 (Вл, У) 20,57; В. Емельянов 57 (Волг, У) 19,91; М. Гусев 57 (М, ВС) 19,53; А. Ярош 52 (Врж, Д) 19,32; С. Смирнов 60 (Л, ВС) 18,92; И. Аврунин 57 (Кн, Д) в/к. 20,33; А. Пушняйтис 57 (Кн, Д) в/к. 20,01. **Диск. Р. Убартас** 60 (Вл, Д) 62,48; В. Пицальников 58 (Крсндр, С) 60,86; А. Нажимов 52 (Чел, ВС) 60,34; И. Дугинец 55 (Од, Д) 58,94; В. Соколов 55 (Мн, У) в/к. 59,90. **Молот. Г. Шевцов** 58 (Волг, Т) 78,88; И. Кучеренко 60 (Таганрог, Т) 77,36; Б. Зайчук 46 (М, Д) 74,76; А. Ефимов 56 (Л, ВС) 74,50; А. Гурмаженко 58 (Врж, Д) 74,20; А. Пучков 60 (М, ВС) 74,14; Г. Волик 62 (Крсндр, ТР) 74,06; С. Дворецкий 57 (М. о, Д) 73,22; А. Чюжас 56 (Мн, ВС)

в/к. 77,62. **Копье. С. Гаврась** 57 (Х, С) 83,00; А. Кузнецов 56 (Л, ВС) 82,72; В. Евсюков 56 (М. о, Д) 81,22; О. Пахоль 64 (М, ВС) 80,34; Г. Гульбин 56 (М, Д) 79,32.

### ЖЕНЩИНЫ

100 м. Л. Шлыкова 60 (М, ВС) 11,71 (в заб. 11,63); Э. Барбашина 63 (Тш, Б) 11,84 (в заб. 11,67); И. Слюсарь 63 (Днепр, Б) 12,09 (в заб. 11,81); С. Морарь-Зуева 63 (Крсндр, ВС) 12,18 (в заб. 11,89); Е. Петрова-Брусилицына 62 (Св) 12,27 (в заб. 12,11); Т. Вилсова 59 (Тш, ТР) в/к. в заб. 11,60. 200 м. Л. Денисова 62 (М. о, Т) 24,13 (в заб. 23,62); К. Логинова 56 (М, Д) 24,16; Т. Вилсова 59 (Тш, ТР) 24,25 (в заб. 24,00); Е. Рузина 64 (Врж, ТР) 24,39; Л. Белова 58 (М, Д) в/к. в заб. 23,84. 400 м. Л. Лесных 64 (Врж) 52,81; Н. Сударева 54 (М. о, Т) 53,68; Л. Голованова 53 (Чел, Т) 54,68. 800 м. Е. Гуда 54 (Св, Т) 2,01,48; Л. Кремлева 61 (М. о, ВС) 2,02,44; О. Парлюк 63 (Л) 2,02,50; М. Арене 57 (Рг, ВС) 2,02,82; В. Додика 59 (Чел, Л) 2,03,78 (в заб. 2,02,55); Н. Олizarенко 53 (Од, ВС) в/к. в заб. 2,03,37. 1500 м. Л. Баранова 50 (Пермь) 4,04,33; А. Романова 61 (Кш, Д) 4,04,92; О. Журавлева 56 (М. о, ВС) 4,05,59; Н. Ялеева 56 (Л, ВС) 4,13,08; З. Зайцева 53 (Анд, С) в/к. 4,04,38; Е. Ситникова 58 (У-У, ВС) в/к. 4,05,89. 3000 м. Ж. Турсунова 59 (М, ВС) 8,48,14; Л. Конюхова 57 (М. о, ВС) 8,48,64; Л. Смолка 53 (К, Б) 8,50,36; Т. Леонова 56 (Кш, ВС) 8,51,22; В. Бурдина 54 (Пермь) 8,53,93; Н. Коякина 54 (Х) 8,56,67. 10 000 м. **Чемпионат СССР. Р. Андреева-Садрейдинова** 52 (Од, Л) 31,27,57 рекорд мира; О. Болдаренко-Кренчер 60 (Волг, ВС) 31,38,64; Т. Позднякова 56 (У-У, ВС) 31,48,94; Л. Матвеева 57 (Уфа) 32,51,80; А. Зинурова 48 (Чел) 33,02,37; Н. Лагунова 58 (Чернигов, Б) 33,37,69; Е. Браду 54 (Рг, ВС) 33,39,78; Л. Леготникова 60 (Пермь) 33,42,22. 100 м с/б. В. Акимова-Тинькова 59 (М, ВС) 13,31 (в заб. 13,24); Н. Дербина 56 (Крсндр, Д) 13,35; Л. Олиар 59 (Рг, ВС) 13,43; Е. Соколова 62 (Л) 13,52; Т. Малюванец 59 (Врж, Д) в/к. 13,46. 400 м с/б. Н. Баранов 60 (М. о, Т) 56,41; Л. Абрамова 62 (Горк) 56,89; О. Вейкшина 59 (Л, ВС) 57,12; Л. Шеламкова 56 (Л) 57,49; В. Гришкина 56 (Тш, ВС) 57,81; Т. Василенко 57 (Врж) в/к. 57,08. **Высота. М. Серкова** 61 (М, ВС) 1,85; Е. Якимова 62 (Св, У) 1,80; М. Доронина 61 (Чел, Д) 1,80; О. Белкова 55 (Тш, ТР) 1,80; С. Николаева 59 (Врж, ВС) в/к. 1,85; Н. Сербина 51 (К, У) 1,80. **Длина. Е. Чичерова-Дребезова** 58 (Крсндр, Д) 6,78; О. Ануфриева 56 (Горк, ТР) 6,63; Л. Березина 61 (К, Б) 6,61; Л. Золотая 54 (Л, ВС) 6,52; Т. Лепотан 60 (Од, Б) 6,47; Г. Сало 59 (Волг, У) 6,42; О. Омельченкова 61 (М. о, У) 6,28; Е. Першина 63 (Х) 6,21. **Ядро. Н. Абашиндза** 55 (Од, Д) 19,65; С. Мельникова 51 (М. о) 19,23; М. Антониук 62 (Пермь) 19,10; Л. Васильева 57 (М, Т) 18,68; Т. Буфетова 51 (М, ВС) 18,31; Л. Воевудская 59 (Днепр, Д) 18,20; Н. Ахременко 55 (Л) 18,16; Н. Зубехина 51 (М. о) в/к. 19,31; Т. Орлова 55 (Мн, ВС) в/к. 18,50. **Диск. Г. Савинкова** 53 (М. о, Д) 64,76; Г. Кашкарева 61 (Бк, С) 62,62; Л. Уракова 55 (Волг, Т) 51,50; В. Корсак 55 (Од, Д) 60,68; И. Пожарницкая 58 (М, ВС) 59,22; В. Золотух-Харченко 49 (Пермь, В) 59,08; В. Мелентьева 55 (Пермь, С) 61,78. **Копье. Д. Монтирмайте** 59 (Вл, Д) 58,18; Н. Шиколенко 64 (Крсндр, С) 57,20; С. Лейшалле 58 (Рг, ТР) 57,00; В. Шаповалова 57 (Х) 58,94; Г. Исаева 53 (Владивосток, ВС) 54,30; З. Гаврилина 61 (Дн, Т) в/к. 62,14.



# за НОВЫЕ дистанции

11 августа в день отдыха на чемпионате мира в Хельсинки энергичные женщины, члены Международного комитета бегунов (ИРК), созвали журналистов на пресс-конференцию. Вместе с собой представительницы ИРК привели чемпионку мира в марафоне норвежку Грету Вайтц и американку Мэри Дэккер, к тому времени победившую на дистанции 3000 м.

Довольно необычный разговор шел на этой пресс-конференции. Комитет выступил с категоричным требованием полного признания женских дистанций 5000 и 10 000 м, включения их в программу Олимпийских игр в Лос-Анджелесе. Было зачитано обращение, в котором, в частности, указывалось, что ИРК, созданный в 1979 г., выступает за принятие полной программы женского бега на всех дистанциях на всех крупных международных соревнованиях, включая Олимпийские игры-84.

«Женщины хотят и заслуживают того, чтобы иметь возможность состязаться на всех дистанциях, на которых они в наиболее полной мере могут раскрыть свои возможности,— говорилось в тексте.— За последние годы десятки тысяч бегуний во всем мире доказали, что женщины могут выдержать трудности бега на любой из дистанций... Именно соревнования создают бегунов. И если бы женские 5000 и 10 000 м включили в программу предстоящих Игр, женщины бы достигли результатов, которые превосходят показатели мужчин на этих дистанциях на Лос-Анджелесской олимпиаде 1932 г. (14.30,0; 30.11,4). За два года, с тех пор как ИААФ стала официально фиксировать мировые рекорды в беге на 5000 и 10 000 м, рекорд на 5000 м был превышен почти на 30 с. На дистанции 10 000 м только советские женщины трижды улучшали рекордное достижение. Им принадлежат 6 из 10 лучших результатов на этой дистанции... Законные стремления бегуний должны быть удовлетворены».

Затем американская бегунья Дж. Хансен заявила, что комитет уже исчерпал все обычные пути включить дистанции в программу Игр. «Если так пойдет и дальше,— сказала она,— то мы получим 10 000 метров только к Играм 1992 года. Женщины заслуживают права выступать как в видах, где требуется красота и грация, так и там, где необходимы сила и выносливость».

Здесь необходимо отметить, что комитет главным образом

состоит из представительниц США, которые надеются, что появление их дистанций на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе значительно увеличит интерес в стране к женскому бегу на длинные дистанции, а кому-то из спортсменов посчастливится стартовать на Играх. Кроме того, следует помнить, что возможности для серьезных тренировок, да и само материальное положение бегуний прямо зависят от популярности их вида, привлекающей фирмы — спонсоры, которые берут на содержание ведущих атлетов.

И вот довольно воинственно настроенные женщины объявили на пресс-конференции о решении в судебном порядке добиться права на участие в Играх.

Замолвили перед журналистами слово за новые дистанции и чемпионки мира.

— Мы должны иметь такое же право в выборе выступлений на различных дистанциях, как и мужчины. Женщинам, которые хотят бегать на длинные дистанции, сейчас приходится на крупнейших соревнованиях состязаться в марафоне, так как 3000 метров являются для них слишком короткой дистанцией. Необходимо ввести бег на 5000 метров,— заявила Грета Вайтц.

— От полного принятия новых дистанций легкая атлетика только выиграет. Я знаю многих спортсменок, которые переходят на марафон только потому, что недостаточно быстры для 3000 м,— высказалась Дэккер.— Я отношусь к 3000 метров, как к средней дистанции.

Далее вопросы задавали только Дэккер. Журналисты переключили на нее все внимание. При этом проблема 5000 и 10 000 м почти не затрагивалась. К тому же Дэккер признала, что считает себя бегуньей на средние дистанции. Дэккер — ценная собеседница для представителей прессы. Она знает свой бег, и ей есть что рассказать. С 14 лет участвует Мэри в больших баталиях на беговой дорожке.

— Что вы больше любите: просто бег или соревнования?

— Соревнования. Я воспринимаю мои занятия бегом как лестницу, по которой я взбираюсь. К Олимпийским играм я должна достичь следующей ступеньки и потом подниматься дальше.

— Испытывали ли вы большое напряжение, давление ответственности, выходя на старт на чемпионате мира?

— Я чувствовала себя сильной и не ощущала особого напряжения. Я никогда не сомневалась в правильности выбранного курса. Чтобы выступать на высоком уровне, у вас не должно быть сомнений. Единственное давление, которое испытывала, вызывала я сама. Оно было результатом страшного желания выиграть. Я бежала прежде всего для себя, чтобы удовлетворить это желание. И еще я должна была кое-что доказать в этом беге.

— Доказать себе?

— Нет, другим.

— На какой дистанции вы предпочитаете выступать больше всего?

— Я одинаково люблю бегать 1500 и 3000 метров. Это разные дистанции с разной тактикой бега. Бегать столь же хорошо еще 5000 и 10 000 метров у меня просто нет времени.

— Что вы можете посоветовать тем, кто только начинает занятия бегом?

— Я бы посоветовала юным бегать не из-за того, что этого хотят их родители, тренер или кто-то другой. Нужно прежде всего самим любить бег. Лично у меня всегда было большое желание бегать, оно-то и являлось причиной моих занятий, хотя травмы порой в течение долгого времени не позволяли мне соревноваться.

На заключительной пресс-конференции Примо Небиоло заявил, что федерация положительно относится к включению женских 5000 и 10 000 м в олимпийскую программу. Но окончательное решение зависит от позиции Олимпийского комитета-84. На заседании в Хельсинки совет ИААФ постановил провести в конце 1983 г. в США чемпионат мира в женском беге на 10 000 м по шоссе. Было утверждено международное соревнование на этой дистанции, но уже по дорожке стадиона. Оно состоялось 4 сентября в Норвегии. Однако, хотя там состязались многие известные спортсменки, вопреки ожиданиям мировой рекорд не побили. А пал он несколькими днями позже на финале Кубка СССР в Одессе, где, как известно, отличилась Раиса Садрейдинава.

Итак, теперь в соответствии с хельсинскими решениями совета ИААФ впереди у женщин — специалисток бега на длинные дистанции — выступления на Кубке мира и мировом первенстве, а возможно еще и на Олимпийских играх.

Н. ДМИТРИЕВ

ОТОВСКОМУ  
О РАЗНОМ

## IX ПАНАМЕРИКАНСКИЕ

С 23 по 28 августа в столице Венесуэлы Каракасе проходили легкоатлетические соревнования IX Панамериканских игр. Наибольшее количество медалей завоевали легкоатлеты США (14 золотых, 11 серебряных, 13 бронзовых) и Кубы (12—12—10). Самые значительные результаты были показаны в спринтерских видах. Так, Леандро Пяньяльвер (Куба) пробежал 100 м за 10,06. Вспомним, что на первенстве мира Карл Льюис победил со временем 10,07. Быстро преодолели американские спринтеры эстафету 4×400 м — 3.00,74. Приведем имена всех победителей Игр.

**Мужчины.** 100 м. Л. Пяньяльвер (Куба) 10,06. 200 м. Э. Квоу (США) 20,42. 400 м. К. Уайли 45,02. 800 м. А. Гимараес (Браз) 1.46,31. 1500 м. А. Гимараес 3.42,91. 5000 м. Э. Кастро (Мекс) 13.54,11. 10 000 м. Х. Гомес (Мекс) 29.14,75. **Марафон.** Х. Гонзалес (П.-Р.) 2:12,43. **Ходьба 20 км.** Э. Канто (Мекс) 1:28,12. **Ходьба 50 км.** Р. Гонзалес (Мекс) 4:00,44,79. 110 м с/б. Р. Кингдом (США) 13,44. 400 м с/б. Ф. Монти (Куба) 50,02. 4×100 м. США 38,49. 4×400 м США 3.00,47. **Высота.** Х. Сентельес (Куба) 2,29. **Шест.** М. Талли 5,45. **Длина.** Х. Джеферсон (Куба) 8,03. **Тройной.** Х. Рейна (Куба) 17,05. **Ядро.** Л. Делис (Куба) 18,24. **Диск.** Л. Делис 67,32. **Копье.** Л. Вабитс (Кан) 81,40. **Молот.** Г. Морейон (Куба) 65,34. **Женщины.** 100 м. Э. Гарсиа (Браз) 11,31. 200 м. Р. Гивенс (США) 23,14. 400 м. Ш. Крукс (Кан) 51,49. 800 м. Н. Маккин (Куба) 2.02,20. 1500 м. Р. Кларк (Кан) 4.16,18. 3000 м. Дж. Велуа (США) 9.14,19. 100 м с/б. В. Фитцджеральд (США) 13,16. 400 м с/б. Дж. Браун (США) 56,03. 4×100 м. США 43,21. 4×400 м. США 3.29,97. **Высота.** К. Сомер (США) 1,91. **Длина.** К. Макмиллан (США) 6,70. **Ядро.** М. Сарриа (Куба) 19,34. **Диск.** М. Ветанкур (Куба) 60,36. **Копье.** М. Колон (Куба) 63,76. **Семиборье.** К. Геремас (Браз) 6084.

# к далекому рубежу



Чемпион мира  
Детлеф Михель (ГДР)

■ С хорошим настроением пришел на пресс-конференцию чемпион мира в метании копья Детлеф Михель. Он торжествовал. Победа ускользнула от него в Москве на Олимпиаде и в Афинах на прошлогоднем первенстве Европы. Теперь он добился долгожданной золотой медали. А слева от Михеля с понурым видом сидел рекордсмен мира из США, серебрянный призер Том Петранофф. Более 14 м не добросил он до своих лучших 99,72. Том поглядывал на журналистов, приготовившись ответить на все вопросы. Дайнис Кула, занявший третье место, тоже не выражал особой радости. Всего 2 см проиграл наш олимпийский чемпион Петранофф. Хотя личное достижение Кулы было менее высоким, чем у Петраноффа и Михеля, он тоже надеялся на победу в Хельсинки, и он тоже мог выиграть.

Три самых выдающихся копьеметателя мира присутствовали на пресс-конференции чемпионата мира. И им троем журналисты задали один вопрос: «Когда и кто, по их мнению, метнет копье на 100 м?»

Первым отвечал Петранофф, который находится ближе всех от этой, казалось бы, такой далекой, черты.

— На соревнованиях я не стараюсь устанавливать рекорды, метая так далеко, насколько могу. Я не пытался специально установить свой нынешний рекорд. Просто так получилось. Полагаю, каждый из нас троих может достигнуть 100 метров. Необходимо для этого находиться в отличной форме, да и вообще, чтобы все было в порядке. Но вот на таких соревнованиях, как сегодня, далеко метнуть нельзя. Это было одно из самых плохих моих выступлений. Однако при тех погодных условиях, в которых проходило состязание, я еще должен быть доволен его исходом. Неразум-



Том Петранофф (США),  
рекордсмен мира,  
серебрянный призер  
мирового первенства

Олимпийский  
чемпион Дайнис Кула,  
обладатель  
бронзовой медали  
чемпионата мира

но проводить метание копья при такой дождливой погоде. Соревнования, я считаю, нужно было остановить, так же, как прекратили прыжок с шестом. Квалификация в этом виде проводилась почти одновременно с нашим выступлением.

Петранофф снова и снова переживал происшедшее на самом большом в его жизни соревновании. Он не мог не поделиться волновавшими его мыслями. Вопросов задавать не требовалось.

— Печально, что в Хельсинки, столице мирового метания копья, — продолжал рекордсмен мира, — сильнейшие атлеты оспаривали медали первого чемпионата мира под холодным проливным дождем. Думаю, нужно было что-то сделать, чтобы помочь метателям. В иных условиях и результаты были бы лучше, и борьба интереснее. Правда, даже если бы погода и не подкачала, все равно на таких соревнованиях, как чемпионат мира, олимпиада метнуть на рекордный результат чрезвычайно трудно. В значительной степени борьба сводится к психологическому соперничеству. Здесь выявляется не то, кто лучше готов физически, а кто сильнее психологически. Я считаю, что атлеты социалистических стран лучше подготовлены выдерживать напряжение таких стартов, чем метатели США. Далеко еще не всё — иметь в команде сверхсильных, сверхбольших, сверхбыстрых атлетов.

В нашем споре решающее значение имеет способность держать себя в руках, хладнокровно вести соревнование. Примером тому служит выступление моего соотечественника Боба Рогги. В прошлом году он имел результат 95,80. Он тоже может метнуть на 100 метров. В квалификации у Боба вышел один из лучших бросков, с первой попытки он метнул на 86,16. И как грустно было наблюдать, что случилось с этим парнем в финале. Он метал все хуже и хуже и не попал даже в восьмерку финалистов. Нелегко приходится, когда оказываешься в группе таких метателей, какие состязались на чемпионате мира.

Детлеф Михель в нынешнем году метнул на 96,72 (второй результат сезона в мире), повторив европейский рекорд Ференца Параги из Венгрии. Детлеф поддержал мнение Петраноффа о большой вероятности покорения в скором времени рубежа 100 м.

— Это может случиться уже завтра или в будущем году... — говорил он. — Нужны лишь атлетическая готовность, благоприятные условия, соответствующий ветер. Однако я считаю, что настоящий метатель может показать солидный результат при любом ветре. Из затрудняющего броски встречного ветра тоже можно извлечь выгоду. Он создает своеобразную воздушную подушку, которая поддерживает полет копья. Правда, воспользоваться этим явлением удастся

далеко не всегда. Требуется суметь поймать нужный момент для броска. Влияет на метание и совершенство спортивного снаряда. Так, новое копье Хелда по сравнению со старым прибавило к результату 3—4 метра. С уверенностью скажу, что в ближайшие годы метатели копья одолеют 100 метров. По моему мнению, наиболее вероятными кандидатами на рекорд являются Том Петранофф, который уже почти метнул на 100 метров, Хейне Пуусте и Дайнис Кула из СССР, мой товарищ по команде Уве Хон, да и я сам.

Я не планировал метнуть в Хельсинки на рекордное расстояние. Ожидал результата в пределах 92—94 метров. Но здесь все было мокрым от дождя. Это создало значительные помехи. Нет у меня полной уверенности, что кто-нибудь посягнет на мировой рекорд и на Олимпийских играх.

Дайнис Кула на пресс-конференции был не столь многословен, как его соседи по хельсинкскому пьедесталу почета, и не столь оптимистичен.

— Думаю, до Олимпийских игр никто не метнет на 100 метров. Скорее всего, это случится через 2—3 года. Для такого броска необходимо совпадение ряда благоприятных факторов, а также более совершенное копье.

Н. ИВАНОВ



# «легкая атлетика» в 1983 году

## ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Виноградов П. Широко и вестельно 2,1  
В основу — требовательность 4,1  
Главный курс — массовость 10,1  
Игуменов В. На новые рубежи 1,1  
Калясьев В. Прикоснулись сердцем к подвигу 12,1  
Наш спортивный клуб 9,1  
Попов В. В едином ключе 7,1  
Резерву — гарантию качества 11,1  
Сила активистов 3,1  
Стадионам — полную нагрузку 5,1

## ПО СОЮЗНЫМ РЕСПУБЛИКАМ

Рекорды союзных республик, Москвы и Ленинграда 6,4  
Сергеев В. О чем говорят рекорды 6,4  
События и факты 1,4; 2,13; 3,21, 2,2; 4; 5; 6; 9; 11; 12

## ГТО

Панав В. Крепить ряды 2,3

## БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

Арасланов Ш. Как бегать зимой? 12,23  
Арасланов Ш. Травмы стопы у бегунов-любителей 12,23  
Васильев В. В клубе только дети 6,19  
Виноградов В., Устинов О. Глазами организаторов 10,10  
Внимание! Конкурс КЛБ 9,23  
Волков В. Всесоюзный пробег памяти академика С. П. Королева для сборных команд КЛБ 7,28  
Гариева Т. Занимается оздоровительная группа 1,20  
Гескин В. Клуб и его марафон. Оздоровительный бег в США 5,24  
Говорят участники конференции 4,11,12  
Движению КЛБ — новый импульс 4,9  
Душанин С., Пирогова Е., Иващенко Л. Взаимоконтроль физического состояния 9,20  
Защитский В. Секторы оздоровительного бега 12,21  
Каким быть нашему движению? 4,13  
Карташов Ю. Сюрпризы оздоровительного бега 1,14; 2,14; 3,22  
Карташов Ю. Держите руку на пульсе 5,22  
Кароблис П. Улучшая кондицию 9,24  
Константинов А. Миля за милей 3,24  
Константинов А. «Пульса» ровное биеие 5,19  
Крылов Г. КЛБ: ждем День бегуна 7,24  
Кряжев В., Торгашин М., Павлов Л. Бегайте правильно 5,23  
Кулик Я., Олейник В. Кафедра физвоспитания и КЛБ 12,18  
Мильнер Е. Вас консультирует врач 3,23; 5,21  
Мильнер Е. Кому за тридцать. Методика занятий для людей 30—60 лет 6,22; 7,26  
Мотылянская Р., Травин Ю., Величенко В. Школьники и оздоровительный бег 11,11  
Откаленко В. Наша почта 6,21

Пусть так будет каждый день 11,9  
Рекомендации первой Всесоюзной конференции по оздоровительному бегу и ходьбе 4,14  
«Самочувствие отличное»: говорят учителя в клубе любителей бега 11,12  
Сергеев И. Наши консультации 7,27  
Сильнейшие КЛБ ДСО профсоюзов 7,28  
Сотникова М. Наша школа оздоровительной ходьбы 7,28; 9,22; 10,12  
Фастовский Д. Сверхмарафон под названием жизнь 2,12  
Швец Г. Сколько в сутках километров? 6,24  
Шедченко А. В Ленинграде, на Удельной... 1,16  
Шедченко А. Адрес клуба: Крымский вал, 9 2,9  
Шедченко А. В авангарде российский «Спартак» 3,19  
Шедченко А. Марафон без победенных 10,7  
Юрченко Б., Клименко А. Опыт массовых стартов 7,25  
Яловой Е. Крымский фестиваль бега 9,23

## НАУКА — ПРАКТИКЕ

Губа В. Тесты для детей 6—9 лет 12,5  
Линец М. Структура тренировки средневиков 9,4  
Романова Н. Спринт: нетрадиционные средства тренировки. Обзор научных исследований 12,3  
Хоменко Л. Аспекты подготовки атлетов высокого класса 11,4  
Шатохин А., Смирнов Ю. Экспресс-метод коррективы тренировок на нагрузках 9,5

## ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ

Михеев А. Тренируется подросток 1,9  
Михеев А. Спортлагерь 5,11

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Заочный факультет повышения тренерского мастерства

Бальсевич В. Многолетняя подготовка спринтеров 5,6  
Казлаускас В. Марафонский бег. Отбор и контроль за подготовкой 2,4  
Коробов Ан. Бег на средние дистанции. Структура и направленность подготовки 6,8  
Коробов Ан., Волков Н. Бег на средние дистанции. Факторы результативности 11,6  
Коробов Ан., Селуянов В., Волков Н. Бег на средние дистанции. Средства, методы, принципы планирования тренировки в годичном цикле 12,6  
Рубин В., Ивкин Г. Барьерный бег. Модель подготовки к соревнованиям 7,14  
Рудерман Г., Комарова А. Отбор юных метателей 4,4  
Табачник В., Мехриадзе В. Цель тренировки — соревновательная модель 9,6  
Травин Ю., Белина О., Чернов С. Бег на средние дистанции. Осо-

бенности тренировки женщин 3,4  
Фруктов А., Королев Г., Озерова В. Спортивная ходьба. Техника, специальные упражнения, ошибки 1,6  
Опыт подготовки  
Загорюльков Е. Готовится, как никогда раньше 3,10  
Кялле У. Все произошло очень просто... 4,6  
Новожилов Б. Победа, которую ждали так долго... 1,10  
Чернецкий А. Сказать свое слово 6,12  
Ягодин В. Второй становится первым 5,8  
Обсуждаем, советуемся, спорим  
Дмитрусенко О., Папанов В. Женское копы: почему мы отстаем? 10,3  
Матвеев Е., Гигаури И., Крузе Е., Лусис Я. Женское копы: почему мы отстаем? 11,18  
Рохлин Э. Прыжок в высоту. Проблемы и суждения 7,18  
Типаков В. Профессиональная подготовка тренера 9,10

## Поурочная программа

Юшкевич Т., Михаленя В., Крашенинников Р., Зирко А., Ракович В., Атаманчук Г., Зотко Р. Прыжок в длину и тройной прыжок 3,7  
Фруктов А., Поляков А., Королев Г., Малахов С. Спортивная ходьба. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп второго года обучения 12,11  
Отдельные методические статьи  
Вербицкий Г., Беккер Х. Тройной прыжок с места. Упражнения и тесты 3,5  
Верхошанский Ю., Сиренко В. Силовая подготовка бегунов на средние дистанции 12,9  
Гольдштейн В., Колодий О., Щенников Н. Учет искажений при обработке кинограмм 3,6  
Дмитриев В. Фосбери-флоп. Фазовая структура отталкивания 9,13  
Козьмин Р., Врублевский Е. В помощь тренеру 12,9  
Кудинов А. Определение времени в беге с ходу 3,5  
Кудинов А. Тактика спринта 7,19  
Масловский Е., Бурко Е., Сахокия В. Тренажер для бегуна 2,7  
Мироненко И. Внимание, функциональная рассогласованность 3,6  
Попов В., Ульяницкий Ю., Козлов И. Индуктивная связь. Управление тренировочным процессом 4,15  
Степин Ю., Райцин Л., Прилуцкий В. Эластичные шести — эластичные тренажеры 9,9  
Юрченко Б. Переносный круг для метания 4,5  
Кинограммы  
Григалка О., Папанов В. Ядро толкает Янис Воарс 2,16  
Григалка О., Папанов В. Ядро толкает Нуну Абашидзе 5,16  
Григалка О., Папанов В. Диск метает Игорь Дугинец 9,16  
Мансветов В. Над планкой — Сергей Бубка 12,16  
Переверзев Э., Папанов В. На дистанции — Арто Брюггаре 4,16

Сидоренко С., Папанов В. Прыгает Кейт Коннор 3,16  
Стрижак А., Папанов В. Прыгает Дитмар Мёгенбург 6,16  
Юлин А., Папанов В. На дистанции Анна Амбразене 11,16  
Ягодин В., Папанов В. Прыгает Александр Крупский 7,16

## СЛЕДУИ ЗА НАМИ

Ульмасова С. ...И победа обязательно придет 2,20

## ДЕТИ, ЮНОШИ, ЮНИОРЫ

Богомолов В. Горизонты «Дружбы» 3,14  
Где резервы у резерва? 11,23  
И оселиани Д. Заглядывая во все уголки 12,15  
Константинов А. Поступь «Старт надежд» 6,18  
Константинов А. Ленинград скрывает «Дружбу» 11,26  
Лямцев М. Где резервы у резерва? 2,18

## В СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ

Аникин В. Спортклуб: каким ему быть? Что делать? 5,12  
Медведев А. Спортклуб: каким ему быть? И массовость, и мастерство 5,12

## СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА

Михайлов А. Наставник — незаменимый помощник 6,15  
Полозков А. Когда на трассе скороходы... 11,21  
Томас Н. На старт! Внимание!.. 9,18  
Ходыкин А. ...И стрелка секундомера 2,8

## СПОРТОВОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

Васильев Н., Рачков К., Чеботарев В. Физполу — широкую дорогу 9,25  
Калясьев В. Там, где рождается мода 6,26  
Саливон В. С выставки — на стадион 4,19

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем 1,7; 2,7,22,29; 4,15, 18,19; 5,2,10,15,18; 6,25; 10,33; 11,4; 12,4,15

## ПОЗНАКОМЬТЕСЬ

А. Яцевич, С. Лейшкале, Г. Деятарев, Д. Ковцун 3,13  
А. Обижаев, С. Засимович, Е. Иванов, Н. Лисовская 5,14  
К. Семькин, Р. Назарко (Махова), Е. Ломтев, С. Соколов 6,11  
Г. Исаева (Барковская), Е. Филипина, Ю. Плешков, Т. Литвинова (Валивахина), В. Вордуков, Г. Авдеенко, Л. Белова (Калугина), Н. Мусиенко 7,10  
И. Паклин, А. Харлов, Г. Шабанов, С. Юнг 9,15  
Е. Висерова, О. Степанян, М. Иванова, Н. Петрова (Кокуленко) 11,15

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Байков Г. В Президиуме Федерации легкой атлетики СССР 4,3; 5,4; 6,2; 10,6; 11,20; 12,10  
В массовости — резерв и мастерство. Отчетно-выборный пленум Федерации легкой атлетики СССР 7,6  
Календарь-83 1  
Новые мастера 5,18

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ЦИФРАХ**  
 Высшие достижения мира, Европы и СССР для закрытых помещений (на 1.12.1983 г.) 12,27  
 10 лучших юных легкоатлетов 1982 года 4,24  
 10 лучших молодых легкоатлетов мира 1982 года 5,25  
 25 лучших молодых легкоатлетов 1982 года 1963 года рождения и моложе 3,28; 4,20  
 Лучшие легкоатлеты 1982 года. 25 легкоатлетов мира и 50 СССР 1,21; 2,23; 3,25  
 Рекорды и высшие достижения мира, Европы и СССР, установленные в 1982 году 1,4  
 Рекорды юных 3,18  
 Уточнения к спискам лучших легкоатлетов СССР 1982 г. Дополнения и изменения к спискам 25 лучших легкоатлетов мира 5,26

#### НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

VIII летняя Спартакиада народов СССР  
 Участникам и гостям VIII летней Спартакиады народов СССР 8,1  
 Восьмая летняя 5,6  
 Здравствуй, Спартакиада 6,1  
 Праздник дружбы и спорта 8,2  
 Слово о Спартакиаде: Озолина Э. 5,5; Хоменков Л. 3,3; Цыбуленко В. 6,3; Шаманова М. 4,3  
 Отчеты о спартакиадных стартах: Иванов Н. Так устанавливаются рекорды 8,31; Каляев В. Держать — значит победить 8,9; Константинов А. Что подарили лужиновские секторы? 8,27; Николаев В. Они стали первыми 7; Теннов В. Спринтеры, время не ждет! 8,3; Чен Е. В жару и в холод 8,12  
 Интервью после финиша 8,5,8,10, 12—14,21, 23,24,28—31,33  
 Табло Спартакиады 8,25; марафонский бег 7,22  
 Говорят тренеры: Маслаков В. Должна быть перспектива 8,8; Тер-Ованесян И. В активе прыгунов — рекорды 8,24; Тюрин Ю. Работать есть над чем... 8,14; Ушаков А. Готовность растет 8,33  
 Мнение прессы 8  
 Спартакиада: день завтрашний 8,15

Всесоюзные соревнования на призы Сочи 9,28. Всесоюзные соревнования «День спринтера, бегуна, прыгуна, метателя» 12,26  
 Кросс на призы газеты «Правда» 7,22  
 Кубок СССР по ходьбе-82. Кубок СССР по многоборью-82 1,30. Зимний Кубок СССР 4,29. Кубок СССР по ходьбе. Кубок Леселидзе по метаниям 9,28. Финал Кубка СССР. Финал Кубка СССР по многоборью 12,25  
 Мемориал Ю. А. Гагарина 7,21. Мемориал братьев Знаменских 9,28  
 На призы журнала «Легкая атлетика». Всероссийские соревнования среди сельских школьников по бегу 11,25. Ребята из Долинска 12,17.

Шедченко А. Радость победы и радость участия 11,24  
**Первенства СССР**  
 Зимнее первенство СССР среди юношей и девушек 1966—1967 гг. рождения. Первенство СССР среди юниоров и девушек 1964—1965 гг. рождения 4,28. Зимний чемпионат СССР 4,29. Чемпионат СССР по многоборьям 4,30. Чемпионат СССР по метаниям. Первенство СССР среди юниоров по метаниям. Первенство СССР среди молодежи по многоборьям 7,21. Чемпионат страны по марафону 7,22. Чемпионат СССР по кроссу 5,28. Первенство СССР по кроссу 7,21. Летнее первенство СССР среди юношей и девушек 1966—1967 гг. рождения. Первенство СССР среди юниоров и девушек 12,26. Первенство СССР среди юношей и девушек 1968—1969 гг. рождения 12,27  
**Международные соревнования**  
 Универсиада-83 11,31  
 Чемпионат мира: Хельсинки-83. Табло чемпионата мира 10,24  
 XIV зимний чемпионат Европы. XI чемпионат мира по кроссу 5,28  
 VII чемпионат Европы среди юниоров 11,27  
 Финал Кубка Европы по многоборью 11,29. Финал Кубка Европы 11,31  
 Матчевые встречи: СССР — ГДР по многоборьям 4,28; 12,25. СССР — Великобритания (зимний). СССР — ГДР юниоров 7,21. СССР — ФРГ по многоборьям. ГДР — США 9,28. СССР — США по многоборью. СССР — ГДР по многоборью 12,27  
**Международные соревнования**  
 Правда — Телевидение — Словнафт 9,28. Международные соревнования «Дружба» 11,31  
**КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ**  
 Книги для КЛБ 10,11  
 Рекомендуем прочитать 2,5; 6,3, 4,9,12; 4,5; 6,25; 9,4,5,14,27; 10, 12; 11,14,20,26; 12,5  
 Справочник легкоатлета 11,22  
 Филин В. Полезная книга 3,30  
**СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ**  
 Залесский М. Отвечает врач 5,15  
 Залесский М. Регулирование веса 6,28  
 Залесский И. Спорт и сердечно-сосудистая система 9,26  
 Лобанчиков А. Отвечает врач 2,15  
**НАША ПОЧТА**  
 Наша почта 10,33; 11,8  
**ЗА РУБЕЖОМ**  
 Вольшов Е. Лос-Анджелес. Энтузиазм попал с безразличием 6,29  
 Бок Э. Состязания для всех 5,31  
 Бок Э. Главная задача наших дней 11,32  
 Вербин А. Острая тема 9,31

Главный результат 10,23  
 Дмитриев Н. К новой победе! 4,31  
 Дмитриев Н. За новые дистанции 12,29  
 «Золотые» прыжки 10,18  
 Иванов Н. Когда прогнозы сбываются 1,31  
 Иванов Н. США с надеждой на лучшее 2,30  
 Иванов Н. Рекордный год 3,31  
 Иванов Н. Атлеты не молчат 5,32  
 Иванов Н. В последнем старте 11,29  
 Иванов Н. К далекому рубежу 12,30  
 Из Бергена с Кубком мира 12,30  
 Квалификационные нормативы для участия в чемпионате мира 1983 г. в Хельсинки 3,32  
 Косин А. Успех юниоров в Швахате 11,27  
 Лейкин А. «Золотая» девушка Австралии 4,32  
 На вторых ролях 11,30  
 Отосюду о разном 3,32; 3,30,32; 7,32; 11,32; 12,29,30  
 Победа многоборцев 4,30  
 Перед стартом в Хельсинки 6,30  
 Перед стартом в Хельсинки. Польша: вырывает Люцина. Ямайка: побеждает Камерон. Япония: не боится усталости 7,30  
 Поляков В. Юниоры встречаются в Вене 7,20  
 Мерло Дж. (Италия) Перед стартом в Хельсинки. Италия: прогнозы благоприятные 7,29  
 Сергеев В. Бегуны Африки 6,32  
 Сергеев А. Перед стартом в Хельсинки. Куба: команда сильна личностями! 7,29  
 Сергеев В. На службе мира 9,30  
 Слово ветеранов 7,8  
 Советский тренер в Анголе 6,29  
 Тихонов С. Тренируется Дэвид Муркрофт 2,31  
 Тихонов С. Перед стартом в Хельсинки. Бегуны Португалии 7,31  
 Тихонов С. Долгий путь Дэккер 9,32  
 Турнир знатоков 7,12  
 Тюрин Ю. Кросс необходим 5,28  
 Шедченко А. Вдохновение и дерзание 5,29  
**СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ**  
 Иссури А. Незабываемый чемпионат 8,20  
 Мужество Дорандо Пиетри 9,33  
 Первопроходцы 9,33  
 Чернов Е. Шаги рекордов мира 1,33; 2,33; 3,33; 4,33; 5,33; 6,33; 7,33  
 Чернов Е. Виктор — значит победитель! 11,33  
 Чернов Е. «...Самый быстрый человек» 11,33  
 Чернов Е. Ветеран 12,33  
 Чернов Е. «...Прирос к нему сердцем» 12,33

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

#### ИЗ БЕРГЕНА С КУБКОВ МИРА

Успешно выступили советские легкоатлеты на Кубке мира по спортивной ходьбе в норвежском городе Бергене. В этих состязаниях, состоявшихся 24—25 сентября, они одержали командные победы на дистанциях 20 и 50 км и завоевали Кубок мира. Наибольшее преимущество наши спортсмены имели в ходьбе на 50 км, в которой они на 23 очка опередили команду Франции. Причем в этих двух видах по четыре советских участника попали в число первых десяти (зачет велся по трем лучшим от команды).

Хотя соревнование проходило после чемпионата мира, напряжение борьбы было не меньшим, чем в Хельсинки. Состязались все сильнейшие ходоки мира. Отсутствовали лишь чемпион мира в ходьбе на 50 км Рональд Вайгель и чемпион Европы на этой дистанции Рейма Салонен, так как команды ГДР и Финляндии не попали в финал Кубка.

О высоком уровне соперничества в Бергене свидетельствуют и результаты, достигнутые на дистанции 20 км, которые превысили показатели ходоков на первенстве мира. В этом виде все советские участники, за исключением Евсюкова, установили личные достижения.

А Кубок мира в женской ходьбе на 10 км совершенно неожиданно достался спортсменке из КНР, которые впервые вышли на международную арену. При этом Енг Ю Ху установила высшее мировое достижение — 45.13,4. А результат Натальи Шариповой из Новосибирска — 45.25,2 — высшее достижение Европы. Заметим, что в 1982 г. ее лучший показатель был 47.00. Только 2 очка проиграли советские участницы соперницам из КНР. Нужно отметить, что все наши спортсменки показали личные достижения.

Нынешний Кубок мира по спортивной ходьбе продемонстрировал растущий интерес к этому виду легкой атлетики. В нем приняло участие самое большое количество легкоатлетов. Много зрителей с большим интересом вдоль всей трассы наблюдали за состязаниями.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
 В03045, Москва, К-45,  
 Рождественский бульвар, 10/7  
**ТЕЛЕФОНЫ**  
 Главного редактора 228-96-72  
 Отделов 228-82-72, 223-04-57

Сдано в набор 4/XI 1983 г. Подписано к печати 24/XI 1983 г. А03289. Формат 60x90 1/8. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубканая гарнитура. Печ. л. — 4,0. Уч.-изд. л. — 7,78. Тираж 61 120 экз. Заказ № 3029 Цена 40 коп. Фото в номере Р. Максимова.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли г. Чехов Московской области.

# ...ПРИРОС К НЕМУ СЕРДЦЕМ"



## ВЕТЕРАН

■ Его спортивный путь начинался ровно 60 лет назад, когда в Пензе 17-летний Николай Озолин получил свой первый в жизни диплом за призовое место в трюном прыжке с результатом чуть превышающим 10 м. Тогда же он выступил еще в одном виде — прыжке с шестом, и его первым официальным результатом были 2,18. Справедливости ради нужно сказать, что настоящего шеста тогда у Озолина не было: прыгал он с длинной казацкой пикой...

Трудно сказать, почему Озолин выбрал именно эти два вида легкой атлетики, которые в те годы отнюдь не считались популярными и даже не всегда включались в программу соревнований из-за их сложности и малого числа участников.

Но как бы то ни было Николай Озолин успешно выступал в прыжке с шестом и в трюном прыжке вплоть до 1927 г., когда в обоих этих видах ему удалось занять призовые места на первенстве страны. После этого страсть к преодолению высоты взяла верх, и долгие годы Николай Озолин оставался уже только прыгуном с шестом, ведя единоборство с лучшими нашими прыгунами того времени Владимиром Дьячковым и Гавриилом Раевским. Примечательно, что в течение пяти лет (с 1935 по 1939 г.) призовые места на чемпионатах СССР в прыжке с шестом занимали только эти три атлета!

Свой первый чемпионский титул Озолин завоевал на Всесоюзной спартакиаде 1928 г. Это выступление связано с одним любопытным эпизодом. Годом раньше спортсмен купил себе новый бамбуковый шест (в то время бамбук продавался в магазинах и его основными покупателями были рыбаки, радиолубители, авиамodelисты и прыгуны с шестом) и, как тогда было заведено, выпрямил его с помощью обжига на примусе. С этим шестом Озолин установил новый рекорд СССР — 3,80. Но когда спортсмен увидел

фотографию этого прыжка и шест, изогнутый в огромную дугу, он испугался. Не поняв, что именно в этом изгибе заключаются замечательные катапультирующие свойства снаряда, Озолин перед самой Спартакиадой сменил этот шест и... с трудом выиграл состязание с результатом 3,60.

Многолетняя дуэль с Г. Раевским, занявшая почетное место в анналах отечественной легкой атлетики, закончилась в пользу Озолина, установившего в 1937 г. рекорд Европы — 4,26 (показательно, что на состоявшемся годом позже чемпионате Европы прыжок с шестом выиграл немец К. Суттер с результатом всего 4,05). В те годы советские легкоатлеты еще не принимали участия в официальных международных состязаниях, но Озолину и его товарищам все же удалось выступить в 1934 г. в первом матче сборной команды СССР со сборной Чехословакии в Праге, который выиграла наша спортсмены.

Поразительно спортивное долголетие Озолина. Впервые став чемпионом СССР в 1928 г., он выигрывал это звание еще 11 (!) раз: в 1934, 1938—1940 гг., 1943—1944 гг., 1946—1950 гг., установив 10 всеобщих рекордов. Он был первым из наших прыгунов с шестом — призером чемпионата Европы 1946 г. и единственным из членов довоенной сборной СССР, который в 1949 г. выступил в первом послевоенном матче против команды Чехословакии в Москве на стадионе «Динамо». Свои спортивные путь он закончил победой на чемпионате страны 1950 г. в возрасте 44 лет над своим учеником В. Князевым.

После этого Озолин полностью отдался тренерской и научной деятельности, которую начал еще в 30-х годах. Но это уже тема для отдельного большого рассказа о Николае Георгиевиче Озолине, заслуженном мастере спорта, заслуженном тренере СССР, докторе педагогических наук.

■ «Я отдал спорту часть жизни, трудно мне будет покидать круг дискабола. Это каторжный труд, но я прирос к нему сердцем». Эти слова принадлежат одному из самых выдающихся спортсменов Чехословакии метателю диска Людвигу Данеку.

И действительно, путь Данека в спорте не был легким и безоблачным, хотя в его активе были и высочайшие достижения и самые большие победы. Согласитесь, что далеко не каждому атлету экстра-класса удается участвовать в четырех олимпиадах и шести чемпионатах Европы!

По примеру своего старшего брата Людвик увлекся метанием диска в середине 50-х годов и тогда же показал свои первые официальные результаты — чуть больше 30 м. Начиная с того дня, он долгие 16 лет шел к своей олимпийской победе. Поистине Данек имел право сказать: «Это каторжный труд».

В 1962 г. Данек принял участие в своем первом чемпионате Европы в Белграде. Тогда его удаем стало скромное 9-е место с результатом 52,16. Но уже через два года Людвик выдвигается в число сильнейших дискаболов мира и накануне Токинской олимпиады устанавливает мировой рекорд — 64,55. Конечно, в Токио Данек был фаворитом, но здесь ему предстояло помериться силами с двукратным олимпийским чемпионом американцем А. Ортером. И опыт в этом поединке взял верх. Ортер завоевал свою третью золотую медаль, а Людвик остался на втором месте.

И в олимпийском Мехико Данеку не удалось стать чемпионом. Ортер вновь продемонстрировал, что на олимпийских играх ему нет равных, а Данек

уступил и серебряную медаль, проиграв еще и Л. Мильде из ГДР. А через год, выступая на чемпионате Европы в Афинах, он занял только 5-е место. Ему было уже за 30, и многие, даже в ЧССР, решили, что это закат его спортивной карьеры. Но скептики не учли одного — характера Людвика.

Ему блестяще удалось осуществить все задуманное. По сути дела, подготовка к чемпионату Европы в Хельсинки в 1971 г. была его олимпийской репетицией. Здесь он впервые выиграл столь крупный турнир и стал чемпионом. А через год в Мюнхене Данек с поразительной точностью выполнил свой тактический план: победить на Олимпиаде в последнем броске.

У олимпийских чемпионов разные судьбы. Одни, удовлетворив свое тщеславие, прощаются со спортом. Другие стремятся подороже продать свою олимпийскую славу. Третьи, и таких, к счастью, большинство, продолжают жизнь в спорте, передавая богатый опыт молодым спортсменам. К этой плеяде выдающихся спортсменов принадлежит и Людвик Данек. Он выступал на Олимпиаде в Монреале и еще на чемпионате Европы в родной Праге и покинул спорт, когда у него появились достойные наследники. И разве нет его заслуги в том, что на первом чемпионате мира в Хельсинки чемпионом стал соотечественник Данека Имрих Бугар, серебряный призер Московской олимпиады, и третье место занял тоже метатель из ЧССР — Геца Валент.

Е. ЧЕРНОВ



# прикоснулись сердцем к подвигу

IV Всесоюзный слет кандидатов  
в олимпийские сборные команды СССР

