

ЛЕГКАЯ **5** АТЛЕТИКА

ISSN 0024 - 4155

МАЙ 1983

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**СТАДИОНАМ —
ПОЛНУЮ
НАГРУЗКУ**

**МНОГОЛЕТНЯЯ
ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ**

**ВТОРОЙ
СТАНОВИТСЯ
ПЕРВЫМ**

БЕГ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ
И ЗДОРОВЬЕ

На зимнем чемпионате Европы в Будапеште ростовчанка Тамара Быкова установила высшее мировое достижение по прыжку в высоту 2,03



И, ШЕСТ ВОЗНЕС НА ВЫСОТУ

В феврале, выступая в состязаниях на Кубок СССР, 24-летний атлет из Риги Александр Обижаев установил высшее европейское достижение в прыжке с шестом — 5,74. Таким образом он занял видное место в группе наших ведущих «шестовиков».

— На зимние старты я не очень рассчитывал, готовился в основном к летнему сезону, — рассказал Обижаев. — Тренировался по-старому, как и в предыдущие годы. Рекордное достижение оказалось для меня неожиданным. Думаю, «виноват» во всем новый, более жесткий шест. Раньше прыжки с этим шестом у меня не выходили. А вот теперь получились. Хват остался прежним, отлет же увеличился на 12 сантиметров. Успешное выступление зимой повлияло на мои летние планы. В этом сезоне я хотел бы научиться на главных соревнованиях стабильно прыгать на уровне 5,70.

Владимир ЯЦЕНКО: «ХОЧЕТСЯ ПРЫГАТЬ»

В феврале во время матча СССР—ГДР по многоборью в Запорожье в манеже появился Владимир Яценко — пришел посмотреть на соревнования.

Четыре года минуло с тех пор, как тяжелая травма оборвала череду столь памятных нам громких рекордов и побед Яценко. Прошедшей зимой он все еще остерегался в полную силу с разбега мощным толчком посылать себя вверх над планкой. Ограничивался на тренировках пробежками, прыжками с шага. Но его тренер Василий Иванович Телегин с удовлетворением подмечал, как иногда неожиданно высоко выпрыгивал его ученик в пылу игры в баскетбол. Заигравшись, он на какое-то мгновение забывал о травме.

— Настроение хорошее, — отметил Яценко в нашем разговоре, состоявшемся на стадионе в Запорожье. — Чувствую себя намного лучше, более сильным, чем в прошлом году.

— Володя тренируется, как и остальные ребята в нашей группе, — добавил Телегин.

— Считаете ли вы, что Яценко оправился от травмы?

— Да, он полностью восстановился. В настоящее время некоторые его лучшие показатели даже выросли. Я доволен его состоянием. Осталось толь-

ко начать прыгать. Возьмет два метра, а дальше дело пойдет. Надеюсь, что летом он примет участие в соревнованиях.

— Хочется прыгать, — признался сам Яценко, наблюдая за тем, как преодолевали высоты многоборцы.

ЭСТАФЕТА В ИОКОГАМЕ

В конце марта в японском городе Иокогама состоялась необычная эстафета. Федерация легкой атлетики Японии, городские власти Иокогамы, редакция газеты «Дейли Иомиури» и телевидение выступили с инициативой провести эстафету женских команд разных стран по дистанции классического марафона. На приглашение выступить в этом соревновании, проходившем под лозунгом борьбы за мир и разоружение, откликнулись спортсмены восьми стран: СССР, КНР, Великобри-

тании, Италии, Кении, Новой Зеландии, США и Франции. Кроме них в эстафете участвовали сборная команда Японии, семь команд из разных городов и спортивных клубов страны, а также три интернациональные сборные, составленные из запасных участниц.

Марафонская дистанция была разбита на шесть этапов следующим образом: 5 км, 10 км, 5 км, 10 км, 7,195, 5 км.

В составе советской команды были чемпионка Европы в беге на 1500 м О. Двирна, З. Иванова, Н. Гумерова, Е. Цухло, Р. Смехнова и Р. Садрейдина. В одной из интернациональных команд бежала и Л. Беляева. Лидеры определились уже на первом этапе дистанции, которая начиналась на стадионе и проходила по улицам Иокогамы. Ольга Двирна, пробежав 5 км за 16.07,0, больше чем на 30 с опередила спортсменку Великобритании.

В дальнейшем наши девушки никому не уступили первенства и, приветствуемые тысячами зрителей, заполнившими улицы и трибуны стадиона, вышли победительницами этого необычного, но очень интересного состязания, которое отныне станет традиционным.

В заключение приведем результаты команд, занявших первые три места: СССР 2:19.53,0; Великобритания 2:21.57,0; США 2:23.41,0.

РАССКАЗЫВАЮТ ОЛИМПИЙЦЫ

Ни на одной пресс-конференции они, знаменитые олимпийские чемпионы, не говорили с таким старанием и обстоятельностью, с какими вели беседу с обыкновенными московскими школьниками в школе № 81.

Победители Московской олимпиады метатель молота двукратный олимпийский чемпион Юрий Седых, копьеметатель Дайнис Кула, тренер Седых Анатолий Бондарчук, тоже наш прославленный олимпийский чемпион, расска-

зывали о том, как пришли в спорт, о своих сегодняшних тренировках.

— Легкой атлетикой я стал заниматься в двенадцать лет дома в Никополе, — вспоминал перед затихшей ребячьей аудиторией Седых. — Хотел стать если не известным спортсменом, то просто физически здоровым человеком. И еще очень хотелось просто заняться каким-нибудь интересным делом. На своем опыте могу сказать, что спорт не только развивает физически, но и воспитывает характер, помогает в учебе.

Немногословный по своей натуре Дайнис Кула в этот раз подробно поведал о том, как нашел свой спорт, прежде испробовав себя во всех других доступных в его небольшом Вентспилсе видах. Говорил и о своих первых в жизни бросках копья, которое тогда летело у него только на 25—30 метров.

А дальше завел Дайнис речь о волнующих его сегодня заботах:

— Неудачно выступил я на прошлогоднем первенстве Европы. И дело не столько в занятом четвертом месте, сколько в низком для меня результате. В последнее время рост моих результатов немного приостановился. Но я считаю, что все впереди. Если правильно тренироваться, выступать еще можно лет десять.

Памятной стала для ребят эта встреча. Перед ними сидели настоящие олимпийские чемпионы, которые вместе с собой внесли в школьный зал большой мир легкой атлетики.



НАША ОБЛОЖКА



Чемпион Европы 1982 года, заслуженный мастер спорта Александр Крупник



№ 5,83 [336] май
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

Стадионам — полную нагрузку

Наступил летний спортивный сезон. Он будет насыщен яркими событиями, в ряду которых особое место займут финалы VIII Спартакиады народов СССР. Уже миллионы людей приняли участие в первых ее этапах. Она и сейчас шагает по стране — наша восьмая по счету Спартакиада. Новые в новые десятки тысяч физкультурников и спортсменов, трудящихся, студентов, школьников выйдут этим летом в секторы и на дорожки стадионов.

Превратятся ли соревнования в яркие, запоминающиеся праздники, станут ли тренировочные занятия по-настоящему плодотворными, сделается ли для дебютантов легкоатлетический спорт увлечением постоянным и прочным, во многом это зависит от того, насколько хорошо подготовлены спортивные сооружения к летнему сезону.

Ныне в стране действуют 3640 стадионов, сотни тысяч спортивных площадок. Это наши центры здоровья, закалки, физической культуры и спорта. Наше спортивное богатство! И распоряжаться им мы должны как рачительные хозяева. Вот почему так остро ставится вопрос о правильном использовании спортивных сооружений, чтобы работа, направленная на укрепление здоровья советских людей, на развитие массовости нашего спорта, повышение мастерства атлетов, была в полной мере результативной. Эффективнее использовать спортивные базы независимо от их ведомственной принадлежности, считать одним из главных показателей оценки деятельности коллективов спортивных сооружений уровень физкультурно-массовой работы среди трудящихся и детей, выделять ежедневно до половины рабочего времени стадионов для физкультурных занятий с населением — вот те задачи, которые призваны решать коллективы спортивных сооружений и которые определены постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

Решение их в значительной мере зависит от того, сколько внимания уделяют работники стадионов их благоустройству, приведению в порядок инвентаря и оборудования, насколько разумно составлены графики загрузки спортсооружений. Мало организовать на стадионе регулярные занятия, надо позаботиться также о внешнем оформлении спортивных сооружений, создать максимум удобств для занимающихся. Стенды, представляющие лучших спортсменов, содержащие нормы ГТО, требования Единой всесоюзной спортивной классификации, со вкусом подобранная музыка, удобные раздевалки и душевые, буфет, достаточное количество инвентаря — все это важные

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Стадионам — полную нагрузку	1
Озолина Э. Слово о Спартакиаде	5
Бальсевич В. Многолетняя подготовка спринтера	6
Ягодин В. Второй становится первым	8
Михеев А. Спортлагерь: юные легкоатлеты в спортивно-оздоровительном лагере	11
Аникин В., Медведев А. Спортклуб: каким ему быть?	12
Андреев В. Познакомьтесь	14
Отвечает врач	15
Григалка О., Папанов В. Ядро толкает Нуну Абашидзе	16
Бег и здоровье (журнал в журнале)	19
10 лучших молодых легкоатлетов мира 1982 года	25
Шедченко А. Вдохновение и дерзание	29
Бок Э. Состязания для всех	31
Иванов Н. Атлеты не молчат	32
Чернов Е. Шаги рекордов мира	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН, Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. Н. КАЛЯСЬЕВ (ответственный секретарь), **В. С. КАЮРОВ** (главный редактор), **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 отдела «Техника и методика»)

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

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

Стадионам — полную нагрузку

условия для создания хорошего настроения у физкультурников и спортсменов, для того, чтобы у них появилось желание снова прийти на стадион.

Пример настоящего хозяйственного отношения к делу показывает коллектив днепропетровского спорткомплекса «Метеор». Рабочий день здесь распisan, что называется, по минутам. Начинается он в 6 утра и заканчивается поздно вечером — в 23 часа. Ежедневно комплекс посещает более 4000 человек. Здесь действуют более 80 групп здоровья, клуб любителей бега, каждый желающий находит себе место для занятий. Тут организована подготовка и сдача норм ГТО, проводятся занятия и соревнования для семей. По субботам и воскресеньям стадион заполняют сотни рабочих и служащих — участников заводской спартакиады.

Интересно и разнообразно построена работа и на стадионе «Центральный» в Челябинске. Утро здесь начинается с массовой физзарядки. Круглогодично проводятся ее инструкторы, активисты. На стадионе действуют многочисленные группы здоровья, ГТО, спортивные секции, клуб любителей бега. По городу расклеиваются афиши с призывами посетить стадион. Работников «Центрального» не смущает большое количество желающих заниматься. Если требуется, будут открыты новые группы здоровья, спортивные секции.

Говоря об эффективном использовании спортивных баз, их загруженности, нельзя упустить из виду детвору, школьников, учащуюся молодежь. Работа стадионов должна быть прямо связана с воспитанием детей и подростков путем использования физической культуры и спорта. Особенно сейчас, когда наступают летние каникулы. В эти месяцы на всех без исключения спортивных аренах необходимо создать самые благоприятные условия для хорошо организованного досуга школьников. В этом плане интересный опыт накоплен в Свердловске. Уже не первый год партийные, советские, спортивные и общественные организации города разрабатывают на лето широкую, насыщенную мероприятиями программу физкультурного и спортивного досуга ребят. Десятки тысяч юных свердловчан ежегодно проводят свои каникулы в городских пионерских лагерях, организованных при стадионах.

К сожалению, далеко не везде умеют правильно распорядиться нашим громадным спортивным хозяйством, общественным добром, тем, что создано для укрепления здоровья советских людей.

Иные руководители на вопрос, почему у них безлюдье на стадионе, разводят только руками: мол, мы бы рады пропустить большую массу людей, но, увы, и штатов не хватает, с оборудованием плохо, инвентаря нет и т. д. Однако объяснить подобное положение можно только безынициативностью, недостаточной заинтересованностью. Именно потому такой крупный комплекс, как стадион «Локомотив» в Москве, используется далеко не на полную мощность, не дает той отдачи, которой от него ожидают.

Тем же отсутствием должной заинтересованности можно объяснить тот факт, что вот уже более пяти лет никак не закончится реконструкция стадиона «Спартак» в столице Татарии, который принадлежит Казанскому производственному объединению пассажирского автотранспорта № 5, и тысячи людей отлучены от физической культуры и спорта, от здорового отдыха.

Совсем не редки случаи, когда у одного руководителя спортивного сооружения работа кипит, а у его соседа, что называется, тишь и гладь. И часто такие контрасты в деятельности двух равнозначных коллективов, призванных решать одни задачи, не находят должной оценки у руководителей спортивных организаций.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Игорию Алексеевичу Кашкарову — 50 лет. Во всех спортивных справочниках имя москвича Игоря Кашкарова значится среди лучших прыгунов в высоту 50-х гг. Он первым из советских прыгунов завоевал олимпийскую медаль. В 1956 г. в Мельбурне, совершив прыжок на 2,08, стал бронзовым призером.

Выступая много лет за сборную команду СССР, Кашкаров последовательно осваивал высотные рубежи и успешно выступал на многих крупнейших международных и всесоюзных соревнованиях. В 1955 г. он

прекрасный опыт организации массовых соревнований, эффективного использования спортивной арены, бережного и рачительного к ней отношения накоплен коллективом стадиона «Трактор» Минского тракторного завода имени В. И. Ленина. Казалось бы, пример тракторостроителей должен вызывать энтузиазм их коллег на других спортивных базах столицы Белоруссии. Однако достаточно прийти на тот же стадион «Трудовые резервы», как станет ясно: это не центр физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Секторы и беговые дорожки требуют усовершенствования, не хватает инвентаря, оборудования, мало раздевалок, плохо с водоснабжением. В результате спортсменам «Трудовых резервов» приходится кочевать по другим аренам, а у физкультурников идти на такой стадион нет желания.

Конечно, полностью загрузить стадион, сделать его центром физкультурно-массовой и спортивной работы, создать хорошие условия для занимающихся, проводить каждую субботу и воскресенье состязания — дело нелегкое, хлопотливое. Надо решительно бороться с настроением отдельных руководителей спортсооружений, которые полагают, что их основная и чуть ли не единственная обязанность — содержать в хорошем состоянии арену, оборудование и инвентарь, вовремя взимать арендную плату. Деятельность дирекции стадиона, коллектива в целом многогранна. Они в первую голову призваны заботиться о

том, чтобы спортивная база служила массовой физической культуре, способствовала повышению мастерства спортсменов, была бы источником здоровья, работала с максимальной отдачей.

Курс на повышение эффективности использования спортивных арен требует приведения в действие всех резервов. Начиная от сооружения на стадионах простейших гимнастических городков и освещения беговых дорожек и секторов для занятий в вечернее время и кончая организацией массовых физкультурно-спортивных праздников, в которых мог бы принять участие каждый желающий.

Большим рычагом в улучшении работы наших спортивных сооружений, эффективном их использовании является организация социалистического соревнования как внутри коллектива работников стадиона, так и между коллективами стадионов города, области, края, республики. Социалистическое соревнование помогает создать хорошую творческую атмосферу, способствует проявлению энтузиазма, значительно повышает активность и ответственность, позволяет изыскивать резервы. Можно назвать немало коллективов, в которых с большим вниманием относятся к организации социалистического соревнования, практическому его использованию. Есть среди них и маяки. Это Центральный стадион имени В. И. Ленина в Москве, Республиканский стадион в Киеве, стадион имени В. И. Ленина в Ленинграде.

Надо добиться, чтобы опыт лучших коллективов стал объектом пристального изучения. «У нас есть немало примеров творческой работы, подлинно хозяйского отношения к народному добру, — говорил на ноябрьском (1982 г.) пленуме ЦК КПСС Генеральный секретарь ЦК КПСС товарищ Ю. В. Андропов. — Но этот опыт, к сожалению, не находит должного распространения. А между тем зачастую здесь не требуется особых затрат. Значит, не хватает другого — инициативы, решительной борьбы с бесхозяйственностью, с расточительством».

Каждый руководитель спортсооружения должен понимать: стадион будет всегда полон, на нем будет всегда интересно и взрослому, и детям, и физкультурникам, и спортсменам только тогда, когда будет хорошо организована работа, отвечающая интересам и запросам его посетителей.

стал чемпионом страны. На I Спартакиаде народов СССР с результатом 2,00 он второй, на II Спартакиаде, взяв высоту 2,11, становится победителем. На его счету победы в матчах встреч с сборными командами Польши, Венгрии, Великобритании, ФРГ.

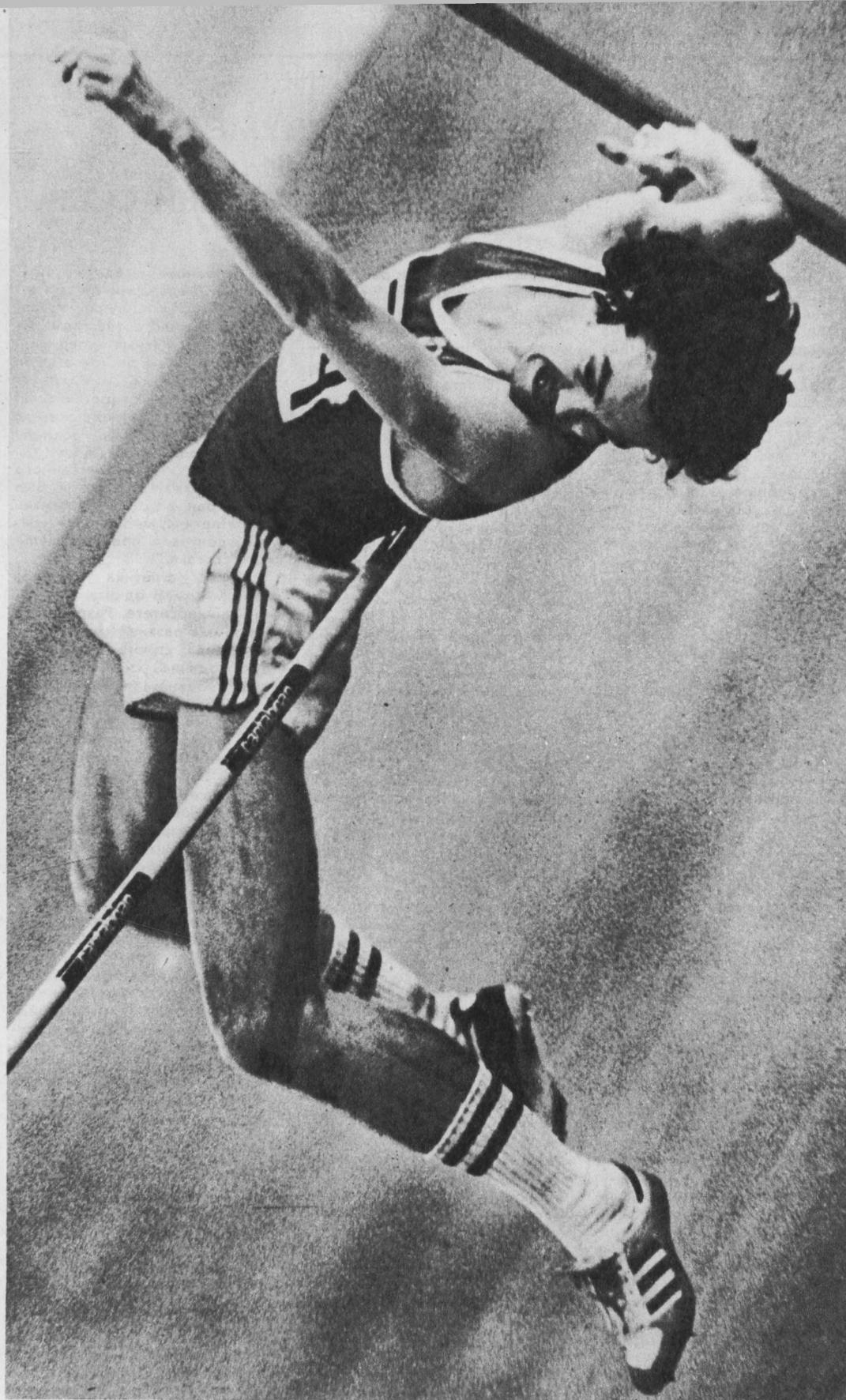
Оставив большой спорт, Игорь Алексеевич стал работать тренером, так как не мыслит себя вне стадиона, вне спортивного коллектива.

Поздравляя с днем рождения Игоря Алексеевича — заслуженного мастера спорта, кавалера ордена «Знак Почета», старшего тренера детско-юношеской спортивной школы Москвы, желаем ему крепкого здоровья, успехов, счастья.

В ОБЪЕКТИВЕ —



ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА



НАПРЯЖЕНИЕ ВЫСОТЫ

Фото Роберта Максимова

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

■ В феврале было проведено совместно с руководством Управления легкой атлетики очередное заседание президиума Федерации легкой атлетики СССР, куда были приглашены председатели федераций легкой атлетики ДСО и ведомств, ряда союзных республик, специалисты легкоатлетического спорта, ученые, журналисты, спортивные арбитры. Речь шла о месте общественных формирований в реализации постановления коллегии Спорткомитета СССР от 9 февраля с. г. о ходе подготовки советских легкоатлетов к Олимпийским играм 1984 г.

В сообщении председателя федерации Л. С. Хоменкова были сформулированы задачи президиума, федераций легкой атлетики союзных республик, Москвы и Ленинграда, ДСО и ведомственных физкультурных организаций по выполнению постановления, отмечены слабые места в деятельности общественных органов по развитию массовости и высшего мастерства. Как отмечено в решении президиума, федерациям союзных республик, Москвы и Ленинграда, ДСО и ведомств следует активизировать работу по выполнению комплексных программ развития легкоатлетического спорта, оказанию помощи спорткомитетам, ДСО в выполнении заданий плана олимпийской подготовки, проведению на высоком уровне спартакиад союзных республик, чемпионатов и первенств ДСО и ведомств. Президиум обратил внимание тренерских советов федераций союзных республик, ДСО на необходимость повседневного контроля за выполнением кандидатами в сборные команды индивидуальных планов подготовки, разработки необходимых мер по ликвидации отставания в отдельных видах олимпийской программы.

В докладе и выступлениях были подняты вопросы улучшения пропаганды легкоатлетического спорта, повышения организованности в работе общественности, координации усилий федераций по развитию легкой атлетики с комсомольскими, профсоюзными и другими общественными организациями.

Президиум рассмотрел работу Федерации ДСО «Труд» РСФСР (председатель президиума В. С. Бородин) по развитию массовой легкой атлетики в коллективах физической культуры. Российское общество «Труд» имеет 9960 коллективов физической культуры, легкоат-

летическим спортом регулярно занимаются 380 тыс. человек. Найдены интересные формы организации массовых соревнований в Челябинском, Брянском областных, Ухтинском городском советах общества. Активно ведут работу по созданию клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы Тульский, Башкирский, Волгоградский советы общества. В первом Дне бега-82 стартовало свыше 3 млн. физкультурников. Однако во многих организациях общества не ведется работы по созданию клубов бега. При наличии в обществе свыше 728 спортивных сооружений создано всего 458 клубов бега. Недостатком надо считать и малочисленность секций легкой атлетики коллективов физической культуры. Слабо осуществляется контроль за работой спортивных школ, ОПОП, экспериментальных групп. В течение ряда лет не готовят мастеров спорта Алтайский, Ставропольский краевые советы общества, Архангельский, Калининградский, Костромской, Курский, Оренбургский, Липецкий областные советы. В Новосибирском областном совете не создана федерация, нет тренерского совета, в сборной области нет ни одного представителя этой спортивной организации. В итоге только в 34 организациях готовятся мастера спорта.

Президиум рекомендовал Федерации легкой атлетики ДСО «Труд» Российской Федерации осуществить меры по созданию в 1983 г. во всех автономных республиках, краях и областях работоспособных общественных органов, увеличению на 15% числа регулярно занимающихся в секциях коллективов физической культуры, созданию к концу 1984 г. 1400 клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы. Следует расширить календарь массовых мероприятий коллективов физической культуры, обеспечить участие всех коллективов в Дне бега — 11 сентября.

Президиум утвердил план работы Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике на 1983 г. Одновременно президиуму коллегии судей (Ю. С. Титов) предложено разработать систему контроля за качеством проведения легкоатлетических соревнований союзных республик, ДСО и ведомственных спортивных организаций.

Г. БАЙКОВ, ответственный секретарь президиума Федерации легкой атлетики СССР

■ Очередное заседание президиума Федерации легкой атлетики СССР состоялось в марте и проходило с участием руководства, главных специалистов Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР, тренеров центральных (российских) советов ДСО и представителя Минвуза РСФСР. По докладу председателя спортклуба Удмуртского государственного университета Н. Беляевой был рассмотрен вопрос о развитии легкоатлетического спорта среди студентов и преподавательского состава.

Легкая атлетика является спортом номер один в Удмуртском университете. Разработана программа развития массовости этого вида спорта, сложилась круглогодичная система проведения соревнований. Легкой атлетикой регулярно занимаются 442 студента (11%). Создан клуб любителей оздоровительного бега и ходьбы (председатель А. Ворончихин). Спортклубом ежедневно проводится пробег по районам и городам республики; разработан план подготовки студентов и преподавателей к Дню бега. Вся работа по легкой атлетике в основном проводится на своей спортивной базе: стадион, три спортивных зала, спортивно-оздоровительный лагерь, который в смотре-конкурсе, проводимом Минвузом РСФСР, занял третье место.

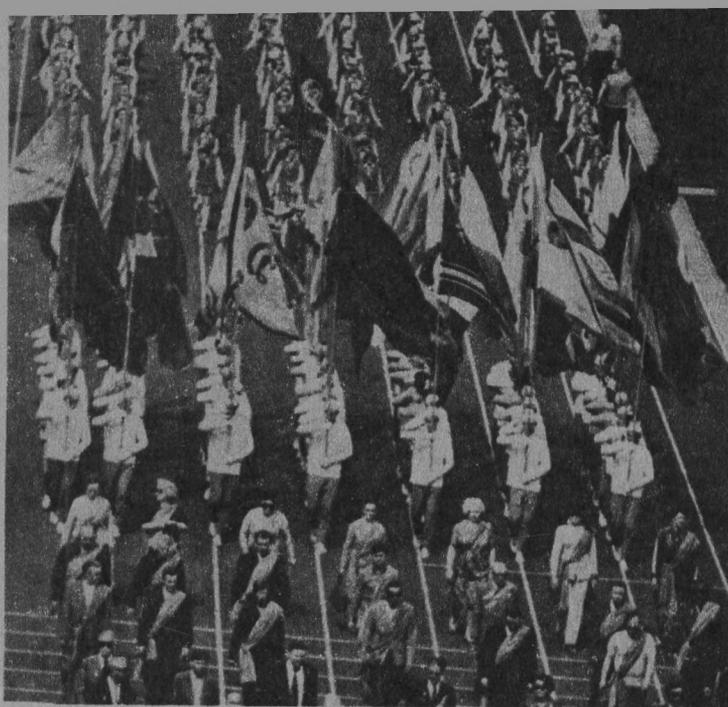
Сформирована сборная команда университета в составе 100 человек, которая успешно выступает в соревнованиях студенческого общества: зимой 1981/82 г. стала победительницей всесоюзных соревнований на приз «Зимние каникулы»; в 1982 г. завоевала первое место на всесоюзном турнире среди спортивных клубов высших учебных заведений в Кишиневе и второе место на чемпионате ДСО «Буревестник» по кроссу. Возглавляет сборную мастер спорта международного класса в тройном прыжке Вячеслав Бордуков (тренер Е. Зуб). В 1982 г. подготовлен один мастер спорта международного класса, два последних года 230 занимающихся выполнили требования II—III спортивных разрядов. Ежегодно проводится смотр-конкурс на звание лучшего тренера, лучшего спортсмена. Установлены шефские связи с общеобразовательными и спортивными школами, сельскими районами. Работа ведется в контакте с республиканской федерацией легкой атлетики, Спорткомитетом Удмуртской АССР, областной студенческой

федерацией легкой атлетики, ШВСМ. Спортклубу университета предстоит провести в 1983 г. большую работу по созданию КЛБ при спортивных сооружениях, студенческих общежитиях и подшефных общеобразовательных школах; пересмотреть обязательства по подготовке в 1982—1985 гг. инструкторов-общественников, совершенствовать систему поиска и отбора перспективных юных легкоатлетов, добиться широкого внедрения физической культуры в повседневный быт студентов и преподавателей.

Было заслушано сообщение старшего тренера Центрального совета ДСО «Буревестник» Е. Кузнецова о ходе подготовки легкоатлетов-студентов к Всемирной универсиаде. Как отметил Е. Кузнецов, подготовка команды идет в соответствии с планом: определены список кандидатов, состав тренеров по группам видов программы, места и сроки проведения учебно-тренировочных сборов. Разработана система контроля за подготовкой кандидатов, определены контрольные соревнования. Работа проводится в тесном контакте с Управлением легкой атлетики Спорткомитета СССР, главным тренерским советом сборных команд страны по легкой атлетике.

Президиум заслушал также информацию Л. Хоменкова о решении коллегии Спорткомитета СССР по фактам переманивания юных спортсменов и предложил федерациям легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда, ДСО и ведомств усилить воспитательную работу среди спортсменов и тренеров. Федерации легкой атлетики РСФСР (В. Аляев) предложено обсудить вопрос о состоянии идеологической, политико-воспитательной работы со спортсменами и тренерами.

Г. БАЙКОВ, ответственный секретарь президиума Федерации легкой атлетики СССР



слово о Спартакиаде

■ В этом году у меня будет своеобразный юбилей: прошло ровно 20 лет, как я участвовала в своей последней Спартакиаде народов СССР. И грустно, и тепло вспоминать о том времени...

Для нас, советских спортсменов, участие в Спартакиадах народов СССР так же почетно, как и участие в олимпийских играх. Но спартакиадные старты — это своего рода генеральная репетиция перед олимпиадой. Здесь проверяются уровень совершенства, мастерства спортсмена, реальность его планов. Спартакиады открывают новые имена, новые таланты.

А впервые на Спартакиаду я попала в 1959 году. Молодая, почти неизвестная спортсменка, для которой программой-максимум была единственная цель: попасть в сборную команду страны.

Как на богов смотрели мы, новички, на асов легкой атлетики — П. Болотникова, Н. Пономареву, Г. Зыбину, И. Тер-Ованесяна. Я старалась не упустить из виду ни одного движения копьеметателей В. Кузнецова, Б. Коледене. Впрочем, и именитые тоже исподволь наблюдали за нами, решая, очевидно, для себя такой немаловажный вопрос: какой сюрприз могут преподнести дебютанты?

А сюрпризы действительно бывали. Как раз тем и прекрасны спартакиады, что призывают под свои знамена массу новых, никому не известных имен. Ведь в период подготовки к международным соревно-

ваниям члены сборной команды, как правило, тренируются отдельно, так что борьба с не изученным еще соперником словно под микроскопом может выявить все плюсы и минусы волевой и технической подготовки спортсмена. Недаром же олимпийскую команду комплектуют по итогам Спартакиады народов СССР.

Я сказала, что с грустью вспоминаю о том времени. Но не потому, что ушла безвозвратно юность. Дело в том, что мне так ни разу и не удалось стать победительницей этих соревнований, хотя стала победительницей Олимпийских игр в 1960 г. Это было в Риме, через год после моего дебюта на Спартакиаде народов СССР.

На спартакиадах царит удивительно прекрасный дух дружбы и взаимопомощи — ведь все спортсмены на этом празднике спорта представляют как бы единую команду — Союз Советских Социалистических Республик.

**Э. ОЗОЛИНА,
заслуженный
мастер спорта,
неоднократная
рекордсменка мира**



ВОСЬМАЯ летняя

Как известно, 30 сентября 1981 г. секретариат ВЦСПС, секретариат ЦК ВЛКСМ, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и бюро президиума ЦС ДОСААФ СССР протоколом № 6 приняли совместное постановление «О проведении VIII летней Спартакиады народов СССР».

В Положении о VIII летней Спартакиаде народов СССР отмечается, что она является крупнейшим спортивным событием страны, смотром работы профсоюзных, комсомольских, физкультурных, хозяйственных организаций по выполнению задач, поставленных XXVI съездом КПСС, и ставит одной из основных своих целей — значительное улучшение физкультурной и спортивной работы во всех звеньях физкультурного движения; широкое привлечение трудящихся и учащейся молодежи к регулярным занятиям в спортивных секциях и командах по видам спорта, в группах здоровья, ОФП, по сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и на этой основе превращение массовой физической культуры и спорта во всенародные; дальнейшее развитие и укрепление дружбы народов Советского Союза; проверку готовности советских спортсменов к участию в XXIII Олимпийских играх 1984 г.

В финальных соревнованиях VIII летней Спартакиады народов СССР будут участвовать сборные коллективы союзных республик, Москвы и Ленинграда, которые распределены по трем группам: I группа — РСФСР (сборная АССР, областей, краев), Украинская ССР, Москва, Белорусская ССР, Ленинград.

II группа — Казахская ССР, Грузинская ССР, Литовская ССР, Латвийская ССР, Узбекская ССР.

III группа — Армянская ССР, Эстонская ССР, Молдавская ССР, Азербайджанская ССР, Киргизская ССР, Таджикская ССР, Туркменская ССР.

Финальные соревнования по легкой атлетике VIII летней Спартакиады народов СССР состоятся в Москве на главной спортивной арене стадиона имени В. И. Ленина и будут проведены в два этапа: 14 мая — марафонский бег у мужчин и женщин; 18—21 июня — спринт, барьерный и эстафетный бег, спортивная ходьба, прыжки и метания; средние и длинные дистанции, стипль-чез, многоборье.

В общекомандный зачет сборного коллектива включаются очки, набранные спортсменами в индивидуальных видах с 1-го по 16-е места, кроме десятиборья, семиборья, марафонского бега и спортивной ходьбы, в которых очки начисляются с 1-го по 24-е места, и эстафетного бега, где команды получают очки только с 1-го по 8-е места. За высокие результаты, показанные спортсменами (эстафетными командами) в финальных соревнованиях VIII летней Спартакиады народов СССР, начисляются дополнительные очки: за превышение рекорда СССР среди взрослых — 32

очка, Европы и мира — соответственно 45 и 54. За выполнение норматива мастера спорта международного класса начисляются дополнительно 30 очков.

В случае установления спортсменом (командой) в одном номере программы одновременно рекордов мира, Европы, СССР, а также выполнения норматива мсмк начисление очков производится один раз по наивысшей оценке. За спортсменов — членов сборных команд страны, переведенных приказом Спорткомитета СССР из одной организации в другую, а также в центры олимпийской подготовки, идет параллельный зачет соответствующим организациям только за участие в индивидуальных видах программы. Очки за командные номера программы начисляются организациям, в которые они переведены. Спортсмены, дающие очки параллельным зачетом, должны быть внесены в заявочные листы соответствующих организаций.

Перезаявки в ходе соревнований разрешаются за счет участников, заявленных и допущенных судейской коллегией к соревнованиям в составах команд. Каждый участник имеет право выступать и двух индивидуальных видах программы и одной эстафете. Разрешается заявить на каждый индивидуальный вид программы не более трех спортсменов, в каждой эстафете — по одной команде. Состав команды — 124 человека: участников — 112 (66 мужчин и 46 — женщин), один представитель, один заместитель представителя и 10 тренеров.

В случае равенства очков в общекомандном зачете у двух или нескольких сборных коллективов преимущество дается тому, который имеет больше первых, вторых и т. д. мест по видам спорта. Сборные коллективы, занявшие первые места во второй и третьей группах для участия в следующей Спартакиаде, переходят соответственно в I и II группы.

В легкоатлетической программе финальных соревнований VIII летней Спартакиады народов СССР будут разыграны 41 комплект медалей и 9372 очка.

Зарубежные спортсмены участвуют в спартакиадных соревнованиях на равных условиях с советскими атлетами. В случаях, если зарубежные легкоатлеты в финале занимают 1—3-е места, они награждаются медалями Спартакиады. Для определения командного первенства и призеров чемпионата СССР результаты зарубежных спортсменов исключаются, места советских атлетов сдвигаются.

Многолетняя подготовка спринтеров

Современная система подготовки спринтера включает в себя многочисленные средства и методы воздействия на процесс развития его скоростных способностей и средства обеспечения эффективности этого процесса, организованные в рамках отдельных этапов.

В многолетнем плане можно выделить следующие этапы подготовки:

1. Этап начальной подготовки (8—11 лет).
2. Этап базовой подготовки (12—14 лет).
3. Этап начальной специализации (15—16 лет).
4. Этап углубленной специализации (17—20 лет).
5. Этап высшего спортивного мастерства (21 год и старше).

Указанная этапность обусловлена прежде всего известными закономерностями возрастного развития моторики человека и системы его беговых движений. В этом процессе имеются периоды интенсивной их структурной организации, периоды ускорений и замедлений роста морфологических показателей, периоды ускоренного и замедленного развития отдельных физических качеств.

На рисунке показана вся сложность динамики развития систем движений и обеспечивающих их морфофункциональных систем организма в первые два десятилетия жизни. Ясно, что в процессе многолетней подготовки можно либо согласовать педагогические воздействия с указанным ритмом и предлагать занимающимся физические нагрузки, по своему характеру и направленности соответствующие естественным закономерностям в развитии моторики и ее элементов, либо действовать вопреки ему. В последнем случае пытаются изме-

нить выработанный природой ритм развития движений и предлагают спортсменам те виды, характер и направленность нагрузок которых представляются более правильными с точки зрения существующей логики развития тренированности спринтера. Очевидно, наиболее целесообразной будет такая стратегия многолетней подготовки спринтера, в основу которой положен принцип соответствия характера и направленности обучающих и тренирующих воздействий ритму возрастного развития моторики спортсменов и обеспечивающих ее морфофункциональных систем организма.

Возраст 7—10 лет, как мы видим (см. рисунок), весьма богат всплесками ускорений в развитии систем движений. Поэтому естественно считать его периодом, наиболее благоприятным для закладки основы физического и координационного потенциала. Но не следует делать вывод, что в этот период нужно начинать специализованную (хотя бы даже и в предварительном плане) спринтерскую подготовку. Последняя имеет смысл лишь после достоверного объективного прогноза об ее успешности, который невозможен в этом возрасте, поскольку процесс созревания морфофункциональных систем ребенка и его психологических мотиваций еще далек от того уровня, который позволяет правильно оценить спринтерские способности во всех их аспектах.

Поэтому главными задачами этапа начальной спортивной подготовки являются следующие:

- 1) разносторонняя физическая подготовка;
- 2) воспитание у занимающихся спортивного, «бойцовского» характера;
- 3) изучение индивидуальных моторных и психологических особенностей занимающихся в интересах их дальнейшей ориентации на занятия конкретным видом спорта.

Содержание занятий на этом этапе должно быть в основном игровым. В рамках стандартных тренировочных программ ребенок должен «попробовать себя» в главных разновидностях спортивной деятельности, а педагог, изучив и осмыслив результаты своих наблюдений в период начальной спортивной подготовки, должен принять решение о соответствии характера моторных и психологических проявлений ребенка тому или

иному виду спорта, направив его на этап начальной спортивной специализации (в нашем случае) по спринту (подробно о рекомендациях по отбору и прогнозировании способностей юных спринтеров см. в журнале «Легкая атлетика» № 3 за 1979 г.).

Своеобразие этапа базовой подготовки в том, что он по времени совпадает с возрастным периодом, неблагоприятным для технического совершенствования. Поэтому основной стратегический упор в этот период следует сделать на воспитание физических, прежде всего скоростных, качеств. Значительное место в тренировке могут занять средства, способствующие отработке отдельных элементов спортивной техники, в частности отталкивания и постановки стопы. Много внимания следует уделить искусству расслабления. Причем эти элементы лучше всего отрабатывать в специальных упражнениях и на тренажерах. При этом следует тщательно избегать упражнений, особенно статических, требующих больших напряжений. Нецелесообразно также увлекаться значительными отягощениями. В то же время различные метания легких снарядов и набивных мячей небольшого веса будут весьма полезными. Благоприятно скажутся на развитии скоростных способностей в этот период упражнения, выполняемые в облегченных условиях (бег с тягой, по наклонной дорожке и т. д.).

На этапе начальной специализации происходит усиление специальной направленности тренировки во всех аспектах и постепенное смещение акцентов в тренировке физических качеств в такой последовательности: быстрота, быстрая сила, сила, быстрая сила. В течение всего этапа равномерно распределены средства воспитания общей выносливости. Работа над техникой бега по своему содержанию мало отличается от предыдущего этапа.

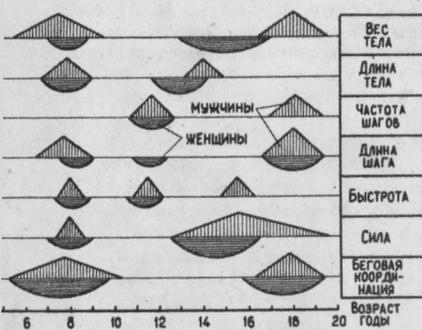
После 15-летнего возраста целесообразно ставить «школу» правильного махового движения, обучать активному «загребанию» движению, осваивать элементы техники стартового разгона, учить умению бежать свободно. По-прежнему большое внимание следует уделять постановке стопы на грунт. Освоенные ранее навыки правильной постановки могут теперь разрушаться вследствие возросших скоростно-силовых возможностей юного спринте-

ра и повышения скорости опускания ноги на грунт. Существенные изменения в характер протекания опорной реакции, в силовую «загрузку» стопы внесет и новая реактивная динамика махового движения. Поэтому значительное место в тренировке должны занять упражнения, способствующие укреплению мышц-амортизаторов стопы и коленного сустава (передняя и задняя поверхности бедра, икроножная, передняя большеберцовая и др.), а также специальные упражнения для мягкой и упругой постановки и амортизации. Следует внимательно относиться к выбору грунта для тренировок, с тем чтобы избежать вредных механических перегрузок опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте он к ним особенно чувствителен, хотя, как правило, последствия подобных перегрузок сказываются значительно позже — в травмах зрелого спортсмена.

Важным стратегическим элементом подготовки является правильное сочетание средств скоростной и силовой подготовки, выбор веса отягощений и характера выполнения упражнений. Если в упражнениях для укрепления мышц бедра, например, возможно некоторое увеличение веса отягощения по сравнению с предыдущим этапом, то для мышц стопы более подходящим будет возрастной объем работы с большими отягощениями. К концу этапа целесообразно уделить большее внимание укреплению мышц живота, спины и плечевого пояса.

Важнейшей задачей этапа углубленной специализации является реализация физического и технического потенциалов в эффективную, хорошо отлаженную систему движений спринтера. Биологической предпосылкой для этого является естественное повышение уровня консолидации биомеханических систем беговых движений человека в период от 17 до 19 лет. Этот своеобразный координационный всплеск представляет нам замечательную возможность создавать наиболее совершенные «двигательные ансамбли» спринтерского бега.

Техническое совершенствование спринтера — это тот стержень, вокруг которого группируются все частные задачи тренировки на данном этапе. Отработка тонких биомеханических нюансов движений, продуманных «связок», цепочек биомеханических элементов, постоянная балансировка физического и технического потенциа-



В 1982 году Сергей Соколов стал чемпионом СССР в беге на 200 м и чемпионом Европы в эстафете



лов — вот круг чрезвычайно сложных вопросов, которые приходится решать спортсмену и тренеру на этапе углубленной специализации.

В работе над техникой все больший объем должен занимать бег на различных отрезках с субмаксимальной и максимальной скоростью, с заданными акцентами выполнения отдельных элементов техники бега и их связок, а также с задачей на отработку ритма бега на различных участках дистанций, отработку стартовых поз, переходов от стартового разгона к бегу по дистанции, финиширования. В этот период завершается выработка индивидуального «почерка» бега, который впоследствии практически не изменяется.

Важной задачей работы над техникой является формирование у спринтера устойчивого навыка сохранения избранного технического рисунка движений в беге по всей дистанции, и особенно в последней ее трети. Если спринтеру не удалось решить эту задачу, если в жестких условиях соревновательной борьбы его техника искажается, то можно считать, что цели этапа не достигнуты. Задачи тренировки физи-

ческих качеств на этом этапе решаются в тесной связи с задачами технической подготовки. Большое место в учебно-тренировочном процессе занимает использование специализированных тренажеров, устройств «облегчающего» лидирования и обеспечивающих выполнение упражнений в затрудненных условиях. При выборе упражнений и режимов их выполнения следует помнить о том, что здесь особое значение приобретает максимальное приближение структуры тренировочных упражнений к структуре основного упражнения. Речь не идет о примитивном копировании беговых движений. Но режимы работы мышц в отдельных элементах упражнения (как правило, акцентированных) должны быть близки к таковым в основном упражнении.

На этапе углубленной специализации при значительном объеме и интенсивности средств скоростно-силовой подготовки существенно возрастают объем и интенсивность тренировочных нагрузок, направленных на воспитание скоростной выносливости.

Важное значение придается и соревновательной подготовке, особенно тем ее компонентам,

которые касаются отработки схем подводки спортсмена к соревнованиям и воспитания умения успешно справляться со сложными формулами многокруговых состязаний или с ответственными стартами матчевых встреч. Необходимо четко определить уровень готовности спринтера к определенному числу соревнований в разных периодах годового цикла, научить его варьировать напряженность выступлений, ранг и характер поставленных перед каждым состязанием задач.

Высшая мудрость тренера на этом этапе заключается в том, чтобы не дать ученику преждевременно «сгореть» в горниле ответственных стартов из-за нереальности поставленных задач и вместе с тем воспитать у него хорошую спортивную дерзость, смелость, уверенность в будущих успехах.

Прежде чем перейти к поддержанию этапа высшего спортивного мастерства, хочется обратить внимание на то, что период между 19 и 20 годами весьма своеобразен в биологическом плане. В этом возрасте существенно изменяется целый ряд показателей возрастной динамики функциональной и физической подготовленности и некоторых биомеханических характеристик. Эти изменения выражаются чаще всего в резком снижении темпов развития морфологических и функциональных компонентов моторики и даже некотором снижении значений ряда признаков. Повидимому эти явления связаны с биологически обусловленным переходом процесса развития моторики человека от первого этапа — онтогенеза (этапа интенсивного развития) ко второму этапу — стационарного состояния. Определенную роль здесь играют и социальные факторы. В это время спортсмен переходит из юниорского возраста во взрослый. Тренеру и спортсмену нужно помнить, что возможные в этот период срывы и неудачи, застой в результатах и т. п., вероятнее всего, обусловлены именно критичностью этого периода. Поэтому к ним, этим срывам, нужно относиться спокойно и не бросаться из крайности в крайность в поисках новых путей тренировки.

Главной целью этапа является выход спринтера на уровень рекордных достижений и поддержание на этом высоком уровне спортивных кондиций возможно более длительное

время. Здесь многое будет зависеть от того, насколько верно удастся тренеру выявить еще не использованные возможности для роста спортивного мастерства. Чаще всего эти резервы оказываются связанными с техническим совершенствованием спортсмена, с умением найти пути более полной реализации накопленного двигательного потенциала.

Большое значение приобретает тренировка в хорошо контролируемых режимах. Ведь эффект тренировочных нагрузок во многом зависит от тонкой оценки «степени риска», так как даже небольшая «недогрузка» сводит тренировочный эффект почти до нуля, а даже небольшая «перегрузка» может привести к срыву, к необходимости прекратить интенсивные тренировки.

Поэтому в тренировке спринтеров высокого класса все большее значение приобретает использование разнообразных технических средств контроля за спортивной техникой и диагностики состояния нервно-мышечного аппарата, различных органов и систем организма. Состояние спортсмена оценивается оперативными, текущими и этапными средствами контроля и корректируется как с помощью изменения тренировочных программ, так и путем использования традиционных и нетрадиционных средств стимулирующей работоспособности, регулирования режимов тренировочных нагрузок, профилактики утомления и травматизма и интенсивного использования различных средств восстановления.

Много внимания следует уделить в этот период и соревновательной подготовке. При этом наряду с решением задач предыдущего этапа, связанным с достижением высокого уровня надежности и стабильности выступлений в соревнованиях, особое значение приобретают специальная психологическая подготовка, изучение соперников и условий предстоящих соревнований, целенаправленная подготовка к возможному сменам суточного ритма в связи с переездами, компенсация изменений условий питания и т. п. Спринтер высшего класса должен помнить о том, что во всех многочисленных и многообразных аспектах подготовки к ответственным стартам нет мелочей.

Омск

В. БАЛЬСЕВИЧ,
доктор педагогических наук



ВТОРОЙ СТАНОВИТСЯ ПЕРВЫМ

Александр Крупский
Родился 4 января 1960 года в Иркутске
Легкой атлетикой начал заниматься
в 1973 году.
Заслуженный мастер спорта.
Чемпион Европы 1982 года в прыжке
с шестом.

При подготовке
к прыжку
нет мелочей

Просмотр кинограммы —
тоже тренировка.
На фото чемпион Европы
Александр Крупский
(справа)
и рекордсмен мира
Владимир Поляков



...В начале убегающей вдаль дорожки прыжкового сектора стоит спортсмен. Руки крепко обхватили древко шеста, а взгляд устремлен туда, где над огромной поролоновой подушкой почти на шестиметровой высоте на тонких стойках покоится легкая полосатая рейка, освещенная закатным солнцем. В эти мгновения затихает обычно шумный стадион. Решающая попытка. На старте прыжка сибиряк Александр Крупский...

Вспоминаю любопытный разговор, который произошел четыре года назад в Италии. Тренер прыгунов с шестом национальной сборной этой страны Элли Фернанде сетовал на трудную тренерскую судьбу. «Представь себе, Виктор (Элли Фернанде произносит мое имя на французский лад, с ударением на последнем слоге), — говорит он, — после того как мой ученик Ренате Диониси неудачно выступил в отборочных соревнованиях, руководители нашей команды пригрозили мне: если Ренате плохо выступит и в международных состязаниях, мы вас обоих сошлем в Сибирь».

Сказав это, Фернанде испытующе посмотрел на меня, проверяя, какое впечатление произвели его слова. «А знаешь, — ответил я, — это было бы совсем неплохо. Такая ссылка оказалась бы для вас даже полезной. У нас в Сибири, в городе Иркутске работает целая школа



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Виктором Маркиным в Новосибирске.

В этой школе солнечным теплым днем сибирской осени 1973 года и началась спортивная карьера 13-летнего мальчишки Саши Крупского.

...Неуловимым движением, чуть откинувшись назад, прыгун вскинул вверх конец шеста и начал разбег. С каждым шагом возрастает скорость и мощь движений. Спортсмен мчится



прыгунов с шестом». Удивлению итальянца не было границ: в Сибири? школа? прыгунов с шестом?

Сейчас и специалистам, и вообще любителям спорта иркутская специализированная школа прыгунов с шестом широко известна. Известны и достижения ее лучших учеников, побеждавших на крупнейших международных форумах легкоатлетов, завоевывавших медали на Московской олимпиаде, чемпионатах Европы для юниоров и взрослых спортсменов, устанавливавших рекорды страны для всех возрастных категорий. Но, мне кажется, значение школы проявляется не только в результатах ее воспитанников. Достижения школы оказали огромное влияние на мышление сибирских тренеров, убедив их в том, что они способны, могут у себя дома, в Сибири готовить легкоатлетов самого высокого класса. Убежден, что именно пример иркутской школы и ее подвижников-педагогов вызвал к жизни цепную реакцию появления многообещающих спринтеров в том же Иркутске, способных многоборцев в Красноярске и Улан-Удэ, целой плеяды бегунов во главе с олимпийским чемпионом

по дорожке, широко захватывая землю, вонзает нижний конец шеста в деревянный ящик для упора и бросается на него грудью. Огромным луком изогнулся эластичный снаряд, а спортсмен, используя последние мгновения опоры, отталкивается от земли и мощным взмахом ног опрокидывает себя на спину. В следующий миг упругая катапульта разгибается, бросая спортсмена вверх. Александр Крупский начинает взлет...

Впервые на стадионе Саша появился с приятелем. Как и свойственно всем мальчишкам, они мечтали стать сильными, ловкими, быстрыми. Немалую роль в выборе вида спорта сыграло и желание Сашиной мамы, видевшей здоровье сына в занятиях легкой атлетикой. Так ребята оказались в группе тренера Вадима Александровича Скуратова.

Саша хотел стать бегуном, а тренер сразу заметил способности мальчика к спринту и прыжкам. Однако Вадим Александрович не стал торопиться. И долгое время ребята занимались всеми видами легкой атлетики: преодолевали барьеры, прыгали в длину и высоту, толкали ядро, метали диск. Наконец наступил день, когда

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Исполнилось 50 лет Ромуальду Иосифовичу Климу, одному из самых известных советских спортсменов, заслуженному мастеру спорта, кавалеру ордена «Знак Почета», олимпийскому чемпиону и экс-рекордсмену мира.

Фамилию Р. Клима мы найдем еще в протоколах I Спартакиады народов СССР 1956 г. Тогда он занял скромное 18-е место в метании молота с результатом 54,92, проиграв победителю — своему земляку минчанину М. Кривоносову более 8 метров. Прошло еще 8 лет, и Ромуальд Клима, тренируясь под руководством Е. Шукевича, который подготовил и Кривоносова, улучшив свое спартакиадное достижение почти на 15(!) метров, стал победителем Олимпийских игр в Токио. Тогда же началась его захватывающая дуэль с вен-

герским метателем Д. Живоки. Дуэль, в ходе которой советский спортсмен завоевал звание чемпиона Европы 1966 г., серебряные награды на первенстве континента 1969 г. и на Олимпийских играх в Мехико и установил мировой рекорд. Свою последнюю победу Клима одержал в 1971 г., когда в возрасте 38 лет завоевал звание чемпиона СССР.

После окончания спортивной карьеры Р. И. Клима стал тренером. Фамилию его ученика Ю. Тарасока мы видим в списках сильнейших метателей мира. Юрий сумел добиться того, о чем мог только мечтать его тренер, — он стал шестым советским спортсменом, метнувшим молот за 80 метров.

Желаем Ромуальду Иосифовичу Климу в день его юбилея здоровья, счастья и новых творческих свершений в деле продолжения славных традиций белорусской школы метания молота.

тренер принес на тренировку шести. В этот день решилась спортивная судьба Саши. В 1974 г. по договоренности со Скуратовым его тренером стал Юрий Николаевич Волков.

Юрий Николаевич первым среди сибирских прыгунов с шестом «прорубил окно в Европу». С 1964 по 1970 г. он был членом сборной команды СССР и одним из первых в Сибири стал мастером спорта международного класса по легкой атлетике. Тренером он начал работать в Донецке и подготовил там немало отличных спортсменов. Но потом вернулся в Иркутск. Вернулся с мыслью о создании школы прыгунов.

Первые шаги по созданию школы были весьма прозаичными. Волков собственноручно срезал первые слои земли с откоса, чтобы вписать в скучный ландшафт полуразрушенной лыжной базы первую дорожку для разбега. Многие пришлось делать своими руками. Школу создавали сообща. И тренеры, и ученики. К тому времени, когда в нее пришел Саша Крупский, в группе Волкова тренировались Костя Волков — сын Юрия Николаевича, Витя Соболев, Паша Сняжков, Борис Чукмасов, Павел Богатырев и другие юные спортсмены, выросшие впоследствии в хороших атлетов.

Характерными чертами методической школы Волкова были довольно значительные тренировочные нагрузки, углубленная работа над техникой прыжка, многие нестандартные упражнения, развивающие одновременно ловкость, скорость, силу и координацию движений, так необходимую для прыгунов с шестом. Ведь не случайно этот вид легкой атлетики, такой красивый и сложный по исполнению, нередко уподобляют цирковому трюку, совершаемому на большой высоте и неустойчивой гибкой опоре. И может быть, именно поэтому прыжки с шестом заставляют замирать сердца зрителей и так привлекают к себе отчаянных мальчишек?

Поначалу худощавому слабому парнишке приходилось нелегко среди более «опытных» сверстников. Но в группе Волкова царил дружба и добрая конкуренция. И постепенно Саша освоился, поздоровел, прибавил в результатах и в 1977 г. неожиданно для многих одержал первую победу на юношеском чемпионате страны в Таллине с результатом 4,90.

Через год Крупский — мастер спорта. Он выходит на международную арену, участвуя в состязаниях юношей социали-

стических стран «Дружба» и в матчевой встрече юниоров СССР и США. Теперь его личный рекорд 5,20. А в 1979 г. он уже участвует в VII Спартакиаде народов СССР.

...Выпрямляясь вдоль разгибающегося шеста, спортсмен резким движением выбрасывает себя вверх. Все выше и выше, туда, к планке. Последним усилием отталкиваясь кончиками пальцев от оставшегося на земле снаряда, прыгун уходит в свободный полет. Планка совсем рядом. Вот она — у груди. Неужели задел! Неужели он опять не станет первым!..

Несмотря на первые успехи, путь Саши в спорте был нелегким. И это не его вина. Он сам рассказывал, что в течение нескольких лет он, как и многие другие его товарищи по группе, находился как бы в тени Константина Волкова — явного лидера по характеру, поведению и по результатам.

Даже в тех соревнованиях, когда он устанавливал личные рекорды, как например на матче СССР — США в Донецке, он уступал первенство Косте. На Спартакиаде народов СССР Крупский занял пятое место с результатом 5,40, а Волков на этих же состязаниях не только завоевал звание чемпиона страны среди взрослых, но и установил мировой рекорд для юниоров. И в то время, когда Саша в борьбе с будущим рекордсменом мира Владимиром Поляковым занял второе место на юниорском чемпионате Европы, Константин произвел сенсацию на Кубке континента, обыграв сильнейших прыгунов Старого Света.

Только на исходе сезона 1979 г. Александр Крупский сумел выиграть у взрослых атле-

тов на Кубке СССР и выполнил норматив мастера спорта международного класса. Этот трудный год не прошел для спортсмена даром. Последствия огромного напряжения и травмы колена, по сути дела, лишили Крупского возможности бороться за место в олимпийской команде. А Константин Волков участвовал в Олимпиаде, завоевал серебряную медаль и проиграл только поляку В. Козакевичу, который установил новый мировой рекорд — 5,78.

И сезон 1981 г. был, казалось, повторением пройденного. Крупский последовательно устанавливал личные рекорды на зимних чемпионатах страны и Европы, летом дважды прыгал на 5,70, но...ни в одном из этих состязаний он не одержал победы. Правда, в каждом из них он борется до конца, с полной отдачей сил и с каждым разом соперникам все труднее и труднее удается одерживать верх над иркутским прыгуном. Так в борьбе созрел и закалялся характер будущего чемпиона.

В прошлом году Саша долго держался в тени. Не блистал результатами в начале сезона, много и спокойно тренировался дома. Залечил травму колена и обрел уверенность. Только во второй половине лета кривая его результатов снова пошла вверх. Его не смутила отмена соревнований на чемпионате страны в Киеве из-за проливного дождя: на отборочных состязаниях в Подольске он занимает первое место, повторив личный рекорд — 5,70, и получает право на выступление в Афинах. На своем первом чемпионате Европы.

...Уходя от коварной планки, спортсмен резко отбрасывает назад руки и, не задев ее, падает

вниз на белую поролоновую подушку, которую только по многолетней привычке прыгуны называют «ямой» для приземления. Он лежит на спине, а взгляд его по-прежнему прикован к планке, неподвижно оставшейся на стойках. Только теперь на его лице появляется улыбка. Он покорила высоту. Он, Александр Крупский — чемпион Европы. Он — первый!

По моему глубокому убеждению, Крупский победил в Афинах не потому, что был физически сильнее своих соперников или обладал идеальной техникой прыжка. Он победил потому, что в сложных условиях афинской жары и многочасовой борьбы лучше других сохранил способность анализировать ход состязаний, оценивать соревновательную ситуацию и принимать верные решения. Он сохранил холодную голову и горячее сердце.

Так каков же он теперь, нынешний чемпион Европы, заслуженный мастер спорта Александр Крупский?

Он обладает великолепными для нашего вида прыжков физическими данными. При росте 186 см он весит 75 кг. У него длинные сухие ноги, узкий таз и широкие, чуть покатые плечи. Он резок и быстр: 100 м пробегает за 10,8, а в беге на 60 м не уступает спринтерам — 6,79!

Известность совсем его не изменила. Он по-прежнему немногословен, сдержан в суждениях и жестах и скромен до незаметности. Наверное, за эту внешнюю мягкость друзья зовут его общим для мужчин и женщин именем Шура. За большими стеклами очков добрые улыбающиеся глаза. Но в немногословных суждениях — четкая и веская продуманность. Он склонен к анализу и ставит перед собой всегда конкретные и достижимые цели. Несмотря на серьезность занятий спортом, успеваешь учиться сразу в двух вузах — институте железнодорожного транспорта и заочно в институте физкультуры (говорит, что, наверное, вторая профессия все-таки «перетянута»). Он любит проводить время с семьей: у него двое детей.

Сейчас Саша находится в возрасте рекордов. Если бы меня спросили, останется ли он первым и дальше, я бы ответил — не знаю. Но в команду я бы его взял не задумываясь. Он очень надежен.

В. ЯГОДИН,
заслуженный тренер СССР

СПОРТЛАГЕРЬ

Наступило спортивное лето. Интересно и увлекательно проведут его школьники. Так, как проводят его юные сибиряки (на наших снимках) в спортивно-оздоровительном лагере «Олимпиец» Усть-Илимского лесопромышленного комплекса



В спортивно-оздоровительных лагерях тренеры имеют большие возможности для проведения целенаправленной воспитательной работы. Ее эффективность повышается благодаря постоянным педагогическим воздействиям наставников, осуществляемым на протяжении всего лагерного периода. Юные легкоатлеты не сопротивляются этим воздействиям, а берут опыт жизни, культуру поведения тренеров в свой «багаж», живут самостоятельной жизнью без родителей, учителей, опека которых подчас не знает границ.

Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере требует от ребят умения жить в коллективе, сообща тренироваться и трудиться, помогать друг другу, руководить и выполнять задания, быть ответственным за свои поступки, культурным в отношениях с окружающими и на занятиях и во внутренировочное время.

Жизнь в спортивно-оздоровительных лагерях имеет свои особенности. В этих условиях более конкретно выполняется распорядок дня. Увеличивается количество свободного времени, используемого тренерами для бесед, походов, экскурсий, проведения различных конкурсов и т. д. Юные спортсмены находятся на воздухе, купаются, загорают, что благотворно сказывается на закаливании организма, поднимает настроение ребят. Занимающий значительное время тренировочный процесс проходит, как правило, на открытой площадке, в лесу, что способствует снятию напряженности и монотонности занятий.

Тренеры в лагерный период постоянно находятся вместе с воспитанниками. Они могут полнее изучить своих подопечных в различных жизненных ситуациях. Следует помнить также, что и сами тренеры являются «предметом изучения» со стороны их воспитанников. Внешний вид педагога, его поведение, общение с другими тренерами, активность и многое другое находится под пристальным вниманием ребят.

Вовлечение в общественную работу большинства ребят повы-

шает их общественную активность, способствует формированию активной жизненной позиции. А возможности для этого в спортивно-оздоровительном лагере очень большие. Работа по воспитанию организаторских навыков конкретна, и ребята смогут ими овладеть, если будут выполнять постоянное поручение коллектива в течение всего лагерного периода. Приведем слова замечательного советского педагога А. С. Макаренко, которые, можно сказать, являются программой работы тренеров по организации самоуправления и воспитания у юных легкоатлетов навыков организаторской работы. Он писал: «Там, где есть организация коллектива, там, где есть органы коллектива, там есть организация уполномоченных лиц, доверенных коллектива, и вопрос отношения товарища к товарищу — это не вопрос дружбы, не вопрос любви, не вопрос соседства, а это вопрос ответственной зависимости... Я только тогда смею приказывать товарищу, поручить ему, побудить его к действию, отвечать за него, когда я чувствую ответственность перед коллективом и когда я знаю, что, приказывая, я выполняю волю коллектива. Если я это не чувствую, то у меня только остается простор для личного преобладания, для властолюбия, для честолюбия, для всех иных чувств и тенденций не нашего порядка. Я особенно обращал внимание на эту сторону дела. Я поэтому шел на очень сложный принцип зависимостей и подчинений в коллективе. К примеру, вот этот самый мальчик, дежурный командир, который сегодня руководит коллективом, а завтра уже подчиняется новому руководителю. Он как раз и является прекрасным примером такого воспитания. Я уходил еще дальше в этом отношении, я стремился как можно больше переплести зависимости отдельных уполномоченных коллектива друг с другом так, чтобы подчинения и приказания как можно чаще встречались бы». Этой обширной цитатой хотелось показать тренерам значимость работы по воспитанию у юных легкоатлетов общественной ак-

тивности. Тренерам необходимо определить каждому такое поручение, которое соответствует его индивидуальным особенностям, авторитету, спортивному мастерству, возрасту, личным качествам, желанию.

Вся жизнь юных легкоатлетов в лагере, воспитательная работа должны быть пронизаны идейной направленностью. Можно рекомендовать такие формы идейно-политического воспитания, как проведение политинформаций, бесед и лекций, празднование памятных дат советского народа, возложение венков и цветов на братские могилы, митинги у обелисков, встречи с участниками Великой Отечественной войны, ветеранами спорта, выпуск стендов на политические темы... Важной для тренеров является организация мероприятий таким образом, чтобы в них принимало активное участие как можно больше юных спортсменов. Помню, как в одном из лагерей проходили подготовка и возложение венков и цветов на братскую могилу в День Военно-Морского Флота. Накануне на линейке юным спортсменам было объявлено о приближающемся Дне Военно-Морского Флота. Тренеры провели беседы в группах. Совет старост лагеря разработал сценарий проведения праздника. Каждая спортивная группа из полевых цветов сделала венок. И в торжественный день все юные спортсмены во главе с взводом военнослужащих колонной прошли к братской могиле, где состоялся митинг. На митинге выступали участники Великой Отечественной войны, сами ребята. Были возложены цветы и венки, память павших мы почтили минутой молчания. Прогремел салют. В заключение прошли соревнования.

Напряженный ритм городской жизни, ежедневные двухразовые тренировки, высокая интенсивность эмоциональных и физических нагрузок, учеба создают у юных спортсменов явный дефицит времени. По данным эстонских социологов, ежедневную нагрузку учащихся 4—10-х классов можно приравнять к объему труда ученого. А у спортсменов эта нагрузка еще выше. Естественно, что у ребят остается очень мало времени на удовлетворение духовных потребностей, приобщение к искусству, литературе, к самостоятельному творчеству.

Наличие у ребят большого количества свободного времени в спортивно-оздоровительном лагере дает возможность тренеру заниматься более полным духовным воспитанием своих учеников. Большие возможности существуют для эстетичного воспитания. Ведь в лагере происходит постоянное общение с природой. Лес, река, поле — вот те естественные средства, способные пробудить в юной душе сознание величия и красоты родного края. Тренер ненавязчиво контролирует и помогает воспитанникам в их творческой работе. Еще лучше, если он сам примет в ней активное участие.

Жизнь ребят в спортивно-оздоровительном лагере можно сделать интересной и насыщенной. Здесь широкое поле для воспитательной деятельности тренера. И упустить такие богатые возможности никак нельзя.

А. МИХЕЕВ,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой педагогики ГЦОЛИФКа

спортклуб: каким ему быть?

КАК ЭТО ЧАСТО БЫВАЕТ, В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО, И РОДИЛАСЬ ТЕМА ДЛЯ СЕРЬЕЗНОГО РАЗГОВОРА. КОРРЕСПОНДЕНЦИЯ НАШЕГО ЧИТАТЕЛЯ В. АНИКИНА ИЗ КРИВОГО РОГА, С СОДЕРЖАНИЕМ КОТОРОЙ МЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ СЕГОДНЯШНЮЮ ДИСКУССИЮ, И ПРАВДА ВЫЗЫВАЕТ НЕМАЛО ВОПРОСОВ. ЭТО С ОДНОЙ СТОРОНЫ. А С ДРУГОЙ — МОЖЕТ БЫТЬ, ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОДНИМАЕТ АВТОР ПИСЬМА, НОСЯТ ЧИСТО МЕСТНЫЙ ХАРАКТЕР И, КАК ГОВОРЯТСЯ, НЕТИПИЧНЫ. КАКОЕ ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПОЛОЖЕНИЕ В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ! НЕ РАСКРЫВАЯ НАШИХ ЗАДУМОК, МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ О РАБОТЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ДЕСНА» БРЯНСКОГО МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ЕГО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ А. МЕДВЕДЕВА. ПРИЧЕМ ПОПРОСИЛИ СОЗНАТЕЛЬНО, ИБО ЗНАЛИ, ЧТО КОЛЛЕКТИВ КЛУБА ПО СВОИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ УЖЕ КОТОРЫЙ ГОД СТОИТ В ЧИСЛЕ ПЕРЕДОВЫХ. ИТАК, ПРЕДЛАГАЕМ ДВА, ЕСЛИ ХОТИТЕ, МОНОЛОГА НА ОДНУ И ТУ ЖЕ ТЕМУ.

что делать?

Вот уже более 4 лет работаю тренером по легкой атлетике в спортклубе ЮГОКа (Южный горно-обогатительный комбинат). К сожалению, особого энтузиазма работа не вызывает. В первую очередь от того, что администрация, мягко говоря, прохладно относится к нашему трудоёмкому виду спорта. С самого начала был ориентирован руководством спортклуба на работу широким фронтом. Конкретно это выражалось так: регулярно выступать во всех многочисленных соревнованиях — первенствах города, горсовета, облсовета, ЦС ДСО «Авангард». Это во-первых. Во-вторых, надо было вести набор в группы начальной подготовки, вести занятия в учебно-тренировочных группах, и, наконец, была поставлена задача вывести нашу ведущую спортсменку Ирину Малыхину на уровень мастера спорта, что требовало почти ежедневных двухчасовых тренировок по 2—3 часа каждая.

Надо сказать, много времени еще отнимает судейство сорев-

нований на комбинате: осенние и весенние кроссы, спартакиада по легкой атлетике и многоборью ГТО. Сразу замечу, что в этих соревнованиях обычно выступают одни и те же люди и в плане пополнения секций спортклуба ничего не дают. А ведь нам нужно постоянно вести набор в группы. Этого от нас требуют. Но разве можно сделать нормальным набор в таких условиях! Вот и получается, что вместо отбора 10-11-летних ребятшек в группы обычно собираем или уже действующих спортсменов, или новичков в возрасте от 14 до 24 лет, причем разных по полу и специализации. Все это делается ради одного — выступления в близлежащих соревнованиях и доказательстве того, что легкая атлетика в спортклубе живет и здравствует.

Таким образом, нами в свое время была «сколочена» команда, которая закрывала все бреши в легкоатлетическом календаре. Руководители спортклуба были довольны работой: все крутилось, перевыполнялся план подготовки разрядников. Ира Малыхина, наша надежда, несколько раз становилась призером соревнований ЦС ДСО «Авангард», установила ряд рекордов города в беге на короткие дистанции. Только я как тренер не получал удовлетворения от всех этих результатов. Уж кому, как не мне, было знать, что набранные в спешке спортсмены и новички были бесперспективны. Их подготовка велась форсированными методами с целью скорейшего участия в соревнованиях. К чему это могло привести, можно было заранее предвидеть. Как я и ожидал, большинство из них в конце концов покинуло секцию. Единственная ставка была на Малыхину, которая могла стать мастером спорта при одном условии — серьезном отношении к тренировкам. Но и этого не получилось. Инертность, безынициативность, удовлетворенность тем, чего уже достигла, привели к тому, что у спортсменки остановился рост мастерства. И как итог — ее стали преследовать травмы. Было ясно, что работу в клубной секции надо было в корне менять.

С сентября 1980 г. с горем пополам нам удалось открыть два спортивных класса при общеобразовательных школах. Работа приобрела смысл и перспективу готовить не «железные зачетников», а спортсменов с прицелом на будущее. Проработав с этими классами девять месяцев, мы получили, прямо

скажу, моральное удовлетворение. Оба четвертых класса на городских соревнованиях «Старты надежд» заняли 1-е и 2-е места. А на первенстве области один из классов занял призовое место, проиграв только неоднократным победителям всесоюзных соревнований. Но не в этом сейчас суть. Главное — впервые учебно-тренировочный процесс был стабильным, была почти стопроцентная посещаемость, складывался уже определенный коллектив, через который стало возможным решать вопросы учебы и воспитания, тренировок и полезного досуга, тесной связи со школой и родителями.

Однако у администрации спортклуба на этот счет было свое мнение. Она и поныне считает работу со спортклассами слишком долгой перспективой.. Более того, нам не раз уже намекали, что мы слишком много играем и занимаемся ОФП, ставя в пример работу тренеров по плаванию, которые-де проводят занятия с юными пловцами по взрослой методике и добиваются быстрее хороших результатов. А иногда нам прямо говорили, что из ребят нужно «выжать» все, пока они учатся в школе. Иначе, мол, они потом «не наши люди»(!). Если учесть, что руководство спортклуба к тому же обязывает нас делать набор только в своем районе, не надо говорить о какой перспективе в нашей работе может идти речь.

Когда же, например, мы организовали спортивный класс в другом районе и на финальных соревнованиях «Старты надежд» встретились оба наших класса, то нам недвусмысленно намекнули, что мы работаем на другой район. Как тут работать?! Разве мы делаем не общее дело? Когда же мы говорим о трудностях своих, о том, что и материальная база спортклуба не отвечает даже элементарным требованиям, в ответ слышим, что прежде, чем говорить о базе, подготовьте несколько мастеров. Вот и вся забота. Конечно, при таком отношении и условиях трудно ожидать пополнения рядов «королёв спорта».

Впрочем, в таком положении находимся не мы одни. В городе более 30 тренеров по легкой атлетике, но все они работают разобщенно, каждый сам по себе, в разных обществах, на «собственной» весьма примитивной базе. Пожалуй, лишь тренеры спортклуба «Богатырь» имеют более или менее условия для проведения круглогодичной тренировки. Но принцип в основном

везде один: главное — подготовка команды к близлежащим соревнованиям. Выставил — значит, работа ведется. Занял командой призовое место — вдвойне молодец. Никого не волнует, тренируешь ли ты перспективных или бесперспективных атлетов, какие у тебя возникли трудности, что тебе надо. Все эти вопросы остаются вне заинтересованности руководителей легкоатлетического спорта.

И, честное слово, с какой-то ревностью относимся к работе своих коллег из других городов, с завистью читаешь, что где-то уже на практике давно тренеры перешли на узкую специализацию по видам, пошли еще дальше — внедряют бригадный метод. Каждому специалисту ясно, что этот метод не прихоть, а веление времени. С каким интересом прочитал в «Советском спорте» статью А. Скляренко «Первые плоды перестройки», где говорится об интересном эксперименте. А ведь это у наших соседей-запорожцев. Откровенно позавидуешь коллегам!

Уверен, и у нас можно организовать работу на должном уровне. Конечно, если в этом будут заинтересованы все стороны. Роль спортивного клуба, мне кажется, здесь трудно переоценить.

Кривой Рог

В. АНИКИН,
тренер спортклуба

и массовость, и мастерство

Предложение выступить в журнале воспринимаю как своего рода оценку работы нашего коллектива. Опыт, которым хочу здесь поделиться, был, конечно же, приобретен не сразу, годами собирался по крупицам. Понимаю, в одном выступлении трудно охватить весь круг вопросов и проблем, но о том, как решаются у нас главные задачи, попытаюсь рассказать поподробнее.

Начну с того, что свою работу мы ведем по трем основным направлениям: пропаганде легкоатлетического спорта и достижений в нем наших спортсменов; организации массовых спортивных праздников и соревнований на стадионе, в манеже, на улицах микрорайона, где в большинстве своем проживают рабо-

чие и служащие нашего объединения; и, наконец, организации соревнований по легкой атлетике с целью создания и укрепления резерва, подъема мастерства, где существенную роль играет наш спортивный календарь.

Если говорить о пропаганде, то здесь мы добились определенных успехов. Сравним футбол и легкую атлетику. В нашей ДЮСШ сегодня занимается около 1000 легкоатлетов, в то время как три тренера по футболу не могут укомплектовать свои группы. Так что популярность легкой атлетики, как видим, большая. И все потому, что организация набора детей, их тренировки, проведение различных соревнований, спортивных праздников, массовых пробегов — все это ведется на хорошем уровне. Одним из факторов популярности является еще и то, что в наших мероприятиях могут принимать участие все желающие, а итоги соревнований (при любом количестве участников) через день уже вывешиваются на стендах. Это очень большой стимул, особенно для ребят. А сколько бывает эмоций, когда в конце года вывешиваются списки 50 лучших легкоатлетов. Для сравнения здесь же висят и списки 10 наших лучших атлетов по всем видам независимо от возраста.

Ну и, конечно, большим подспорьем пропаганде «королевы спорта» становится текущая информация о выступлениях наших спортсменов на тех или иных соревнованиях. Как только возвращается команда, сразу же делается специальный выпуск «молнии».

Привлечение подростков к регулярным занятиям легкой атлетики — это только часть работы нашего спортклуба. Большая деятельность в этом направлении развернута непосредственно на предприятии. Имея свой хороший манеж, мы даже в зимнее время не прекращаем этой работы. Так, на зимнем первенстве объединения среди цехов и отделов у нас постоянно выступают от 600 до 700 человек. Честно сказать, такого количества участников не собирает ни один турнир других видов спорта. Пока только соревнования лыжников могут идти в сравнение с турнирами «королевы спорта». Очень большое внимание уделяем мы как раз организации соревнований среди рабочих и служащих объединения, ибо понимаем, что

если взрослые будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, то и дети их быстрее придут в наши секции.

Но было бы неправильно понимать, что мы сидим сложа руки, а народ сам толпами к нам валит. Агитировать приходится много. Для этого используем различные формы. Так, например, все наши ведущие тренеры и спортсмены постоянно бывают в гостях в цехах и отделах завода.

Думаю, немалую роль в пропаганде легкоатлетического спорта сыграла и наглядная агитация, которая стала частью украшения интерьера фойе нашего манежа. Здесь можно увидеть не только фотографии сильнейших легкоатлетов, рекорды манежа, но и стенд, рассказывающий о нашем предприятии, а также многотиражную газету объединения «Машиностроитель». Редкий номер этой газеты выходит без спортивной информации, рассказов о наших спортсменах и соревнованиях.

Большим событием в жизни спортклуба стало открытие 9 лет назад спортивного музея. В нем ныне собрано много материалов, которые широко раскрывают развитие физической культуры и спорта на заводе начиная с 1912 года. Солидное место отведено экспозициям на легкоатлетическую тему. Здесь и реликвии наших олимпийцев Л. Самотесовой, Е. Синяева, Н. Мушты, их памятные медали, олимпийские удостоверения и шиповки советского производства, в которых они выступали на олимпийских играх, и большая коллекция значков. У нас уже стало традицией, что новый сезон все группы нашей спортшколы начинают с посещения музея.

Конечно, никакая агитация и пропаганда не будут эффективны, если не подкреплять их практическими делами. В этом направлении сделано немало. Скажем, последние два года мы стали уделять большое внимание организации массовых спортивных праздников, в которых принимают участие все желающие. Одним из таких праздников является праздник спортивной улицы. В нем участвуют жители нашего микрорайона, спортивные семьи, учащиеся СДЮШОР и общеобразовательных школ. Состязания проводятся по улицам, примыкающим к манежу. Интерес к этому празднику большой, а в проведении его нам большую помощь оказывают райком комсомола,

районный спорткомитет, райисполком и райком партии Бежицкого района.

Теперь немного о проведении спортивных соревнований. Прежде всего хочется сказать о тех инициативах, которые в первую очередь исходят от нашей специализированной спортшколы. Коллектив тренеров вместе с районным спорткомитетом, директорами общеобразовательных школ всегда составляют и согласовывают календарь спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике. Думаю, что этот календарь и является определяющим в развитии массового легкоатлетического спорта. Вот некоторые цифры. За зимний период 1979/80 г. только в самой СДЮШОР провели 11 соревнований, затем 12 соревнований было организовано для средних школ района, провели 2 заводских турнира, столько же состоялось кроссов плюс спортивный праздник улиц. Всего 28 мероприятий. В следующий сезон их уже было 69. Увеличили мы мероприятия в основном за счет основного изменения календаря для общеобразовательных школ. Если раньше, скажем, школьные соревнования проводились в один тур и сразу для всех классов школы, то теперь для каждого класса проводится отдельное состязание. Замечу, наша школа проводит постоянную работу в 11 общеобразовательных школах. Так вот, сначала мы организуем соревнования для школ среди 4, 5, 6 и 7-х классов, а затем сборные команды школы выступают в эстафетах. Соревнования зимой для каждой школы проводим в 4 тура, ну а кроме этого, организуем еще состязания отдельно по спринтерскому и барьерному бегу, прыжкам, метаниям и эстафетному бегу, в которых принимают участие все учащиеся СДЮШОР.

В прошлом году и летний календарь существенно изменился. Увеличилось количество соревнований для школ нашего района: было 28, стало более 40.

И все же главным в работе спортклуба по развитию легкоатлетического спорта остается оздоровительная работа среди рабочих и служащих объединения. Согласно приказу генерального директора, один раз в неделю проводятся обязательные тренировки и сдача легкоатлетических норм комплекса ГТО. Как правило, в этом нам помогают тренеры и учащиеся нашей спортшколы. Все большую популярность приобретает

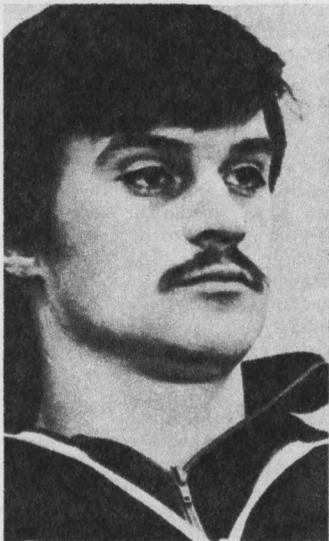
наш клуб любителей бега, который базируется на стадионе. Много рабочих и служащих, членов их семей занимаются регулярно в группах здоровья. Их сейчас у нас двенадцать.

Все рассказанное выше, конечно же, только часть работы нашего спортклуба. Новый этап подъема массовости легкоатлетического спорта начался с осени 1981 г. Правда, тогда нередко можно было услышать от тренеров такую фразу: «Вот займемся физкультурой, а мастеров будут готовить другие». Честно сказать, много пришлось поработать в этом плане с тренерским составом клуба и спортшколы, зато сейчас мы уже с уверенностью можем отметить, что новый подъем массовости легкоатлетического спорта позволяет нам уже сегодня решать многие проблемы роста мастерства наших атлетов.

Конечно, все это не значит, что у спортклуба на сегодняшний день нет проблем. Есть они, и немало. Но для их решения — мы в этом уверены — у нас имеются условия и возможности: хорошая летняя и зимняя базы, восстановительный центр с современным медицинским оборудованием, специалисты. А главное — у нас есть энтузиасты, энергия, знания и опыт которых позволяют решать сложные задачи.

Брянск **А. МЕДВЕДЕВ,**
председатель президиума
спортивного клуба «Десна»

ОТ РЕДАКЦИИ.
Как видим, выступления наших авторов отличаются друг от друга. А ведь речь идет об одном и том же. Мы тоже, открывая дискуссию, не случайно поставили знак вопроса. Хотя, казалось бы, повода для этого быть не должно, ибо есть официальное Положение, в котором четко регламентированы права и обязанности спортивных клубов. Но, судя по сегодняшней подборке материалов, единого мнения о том, как надо работать клубу, нет. Разговор требует продолжения. Нам хотелось бы услышать на поставленный вопрос мнения других специалистов, руководителей спортклубов, тренеров, всех заинтересованных лиц.



Александр ОБИЖАЕВ

Рига, Вооруженные Силы. Родился 16 августа 1959 г. в поселке Саулкрасты Рижского района Латвийской ССР. Рост — 187 см, вес — 84 кг. По профессии — электромеханик. Окончил Рижский электромеханический техникум. Легкой атлетикой начал заниматься в 1972 г. в поселке Саулкрасты. Норматив мс впервые выполнил в 1977 г. на чемпионате Латвии (1-е место — 5,10), мсмк — в 1981 г. на «Кубке Риги» (1-е место — 5,82). В основном составе сборной СССР дебютировал в 1981 г. в Тбилиси на матче СССР — ГДР (вне конкурса 4-е место — 5,20). Тренеры: с 1972 по 1975 г. — Александр Петерсон; с 1976 по 1979 г. — Владимир Николаевич Гоголинский; с 1979 г. — Таливалдис Янович Будевич, заслуженный тренер Латвийской ССР.

Шест			
1973 (14)	3,10	1979 (20)	5,35
1974 (15)	3,60	1980 (21)	5,41
1975 (16)	4,20	1981 (22)	5,62
1976 (17)	4,70	1982 (23)	5,60
1977 (18)	5,15	1983 (24)	5,74
1978 (19)	5,35		

1982 г. — 3 место на зимнем чемпионате СССР (5,55), вышел победителем «Кубка Вильнюса» (5,60), полуфинала зимнего Кубка страны в Ленинграде (5,55) и финала в Москве (5,55), соревнований на призы газеты «Народна младеж» в Софии (5,50). В 1983 г. занял 3-е место на зимнем чемпионате СССР (5,55), победил в зимнем матче с Великобританией в Лондоне (5,50), в финале зимнего Кубка страны в Москве с европейским достижением (5,74). Завоевал серебряную медаль на зимнем чемпионате Европы в Вудапеште (5,60), уступив по попыткам В. Полякову.

Сергей ЗАСИМОВИЧ

Караганда, Вооруженные Силы. Родился 6 сентября 1962 г. в Караганде (Казахская ССР). Рост — 189 см, вес — 73 кг. По профессии — преподаватель физической культуры. В 1980 г. окончил Карагандинский техникум физической культуры. Легкой атлетикой начал заниматься в 1975 г. Норматив мс впервые выполнил в 1980 г. в Алма-Ате на чемпионате Казахстана (1-е место — 2,12), мсмк — в 1981 г. в Алма-Ате на спортивных играх молодежи Казахстана (1-е место — 2,28). В основном составе сборной команды СССР дебютировал, в 1983 г. в Вудапеште на зимнем чемпионате Европы (9-е место — 2,24). Тренеры: с 1975 по 1980 г. — Сергей Константинович Галицкий, заслуженный тренер Казахской ССР; с 1980 г. — Вячеслав Викторович Орлов, заслуженный тренер Казахской ССР.

Высота			
1975 (13)	1,35	1980 (18)	2,12
1976 (14)	1,55	1981 (19)	2,28
1977 (15)	1,75	1982 (20)	2,29
1978 (16)	1,96	1983 (21)	2,28
1979 (17)	2,03		

В 1980 г. занял 3-е место в Кишиневе на соревнованиях на призы газеты «Советский спорт» (2,09). В 1981 г. занял 3-е место на зимнем юниорском первенстве СССР в Москве (2,15), 2-е места на «Кубке Каунаса» (2,24), на международных соревнованиях в Москве (2,21), одержал победы на приз «Советского спорта» в Алма-Ате (2,19), на чемпионате Казахстана (2,23). В 1982 г. занял 7-е места на зимнем чемпионате СССР в Москве (2,20) и летнем в Киеве (2,20), 2-е место на международных соревнованиях в Потсдаме в ГДР (2,21), победил на летнем чемпионате Вооруженных Сил в Москве (2,29), на чемпионате Дружественных Армий в Киеве (2,21), на приз «Советского спорта» в Алма-Ате (2,25), на III Всесоюзных спортивных играх молодежи в Ленинграде (2,27). В 1983 г. занял 4-е место на зимнем Кубке страны в Москве (2,23), 2-е место на «Кубке Вильнюса» (2,20). Завоевал золотую медаль на зимнем чемпионате СССР в Москве (2,28), опередил Ю. Шевченко, В. Середу, В. Граненкова, А. Демьянюка и Г. Белкова.



Елена ИВАНОВА

Москва, «Спартак». Родилась 23 января 1961 г. в Кемерово, РСФСР. Рост — 173 см, вес — 66 кг.

Учащаяся Московского автодорожного техникума. Легкой атлетикой (многоборная подготовка) начала заниматься в 1973 г. в Москве в спортинтернате № 9, прыжком в длину — в 1981 г. Норматив мс впервые выполнила в 1977 г. в пятиборье на первенстве Москвы (3950 очков), мсмк — в 1982 г. в Подольске на соревнованиях памяти заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР В. М. Дьячкова (1-е место — 6,81). В составе юношеской сборной страны дебютировала в 1978 г. в Бухаресте на международных соревнованиях «Дружба» в пятиборье — 4072 очка (14,60-11,60-1,70-5,95-2,22,8), в основном составе сборной СССР — в 1982 г. в Котбусе в матче с ГДР в прыжке в длину (2-е место — 6,56). Тренер: с 1973 г. — Галина Алексеевна Эмирова, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР. Лучший результат в прыжке в длину — 6,81.

Пятиборье Длина		
1977 (16)	3950	—
1978 (17)	4072	6,19
1979 (18)	4144	6,36
1980 (19)	Травма	—
1981 (20)	—	6,17
1982 (21)	—	6,81
1983 (22)	—	6,53

В 1977 г. заняла 1-е место на юношеском первенстве СССР в Таллине в пятиборье — 3705 (14,8-11,03-1,60-5,82-2,39,2). В 1978 г. заняла 2-е места на юношеском первенстве страны в Риге — 4011 (14,7-11,82-1,68-6,07-2,28,2), на Спартакиаде школьников в Ташкенте — 4020 (14,4-12,35-1,64-5,98-2,28,8). В 1979 г. — 1-е места на зимнем первенстве юниоров в Ленинграде (6,14), 6-е место на юниорском чемпионате Европы в Быдгоще (ПНР) — 4144 (14,40-12,35-1,68-6,03-2,22,6). В 1982 г. заняла 1-е места на матче республик в Сочи (6,48), на всесоюзных соревнованиях прыгунов в Киеве (6,71), 3-и места на летнем Кубке страны в Ташкенте (6,55), на чемпионате СССР в Киеве (6,77), на чемпионате Европы в Афинах (6,73). В 1983 г. — 4-е место на зимнем Кубке СССР (6,46), 2-е место на зимнем чемпионате страны в Москве (6,53).



Наталья ЛИСОВСКАЯ

Москва, «Спартак». Родилась 16 июля 1962 г. в поселке Мечетлинский Месягутовского района Башкирской АССР, РСФСР. Рост — 187 см, вес — 92 кг.

Студентка ГЦОЛИФКа. Легкой атлетикой начала заниматься в 1973 г. (многоборная подготовка) в школе в Ташкенте, толканием ядра и метанием диска — в 1978 г. Норматив мс впервые выполнила в 1981 г. в Сочи на матче республик и толкании ядра (17,22), мсмк — в 1983 г. на зимнем чемпионате Москвы (20,56). В основном составе сборной команды СССР дебютировала в 1982 г. в Милане на зимнем чемпионате Европы (3-е место — 18,50). Тренеры: с 1973 по 1980 г. — Роберт Наумович Зисман (школьный учитель); с 1980 г. — Фаина Григорьевна Мельник, заслуженный мастер спорта. Лучшие результаты: ядро — 20,70; диск — 63,44.

Ядро Диск		
1978 (16)	13,22	48,50
1979 (17)	14,50	49,04
1980 (18)	14,91	51,20
1981 (19)	18,66	62,28
1982 (20)	19,84	63,44
1983 (21)	20,70	—

В 1978 г. заняла 1-е место среди юниоров и 3-е место среди взрослых на матче республик Средней Азии и Казахстана в Душанбе в толкании ядра (13,22). В 1980 г. — 1-е место на всесоюзных юниорских соревнованиях в Сочи в метании диска (51,20). В 1981 г. заняла 1-е места на всесоюзных соревнованиях в Алма-Ате на призы газеты «Советский спорт» (18,52 и 61,20), на юниорском первенстве страны в Риге (17,80 и 62,28). Завоевала золотую медаль на чемпионате СССР в Москве в толкании ядра (18,66). В 1982 г. заняла 3-и места на матче с ГДР в Котбусе (19,63), на зимнем чемпионате Европы в Милане (18,50), 1-е места — на зимних Кубке страны (19,32) и чемпионате СССР (19,11), на летнем Кубке СССР в Ташкенте (19,84), на III Всесоюзных спортивных играх молодежи в Ленинграде (19,25 и 63,06), в матче с США в Индианаполисе (19,26), на международных соревнованиях в Вельдано (Италия) в метании диска (63,44). В 1983 г. заняла 2-е место на зимнем Кубке страны (19,84). Одержала победы на зимнем чемпионате СССР в Москве (20,49), на матче с Великобританией в помещении с новым высшим достижением СССР (20,70).

Отвечает врач

Третий год занимаюсь в секции метаний. Тренируюсь с большими нагрузками и стараюсь организовать полноценное питание. Нужно ли при этом дополнительно принимать витамины?

г. Полтава

А. СТЕПАНЕНКО

Витамины поступают в организм главным образом с пищей. Известно, что от удовлетворения потребностей организма в витаминах зависят полноценность восстановления, устойчивость к простудным заболеваниям, профилактике травматизма, спортивная работоспособность, а также сила и эластичность формирующихся мышц и сухожилий.

Современная система подготовки легкоатлета предъявляет очень высокие требования к питанию. Однако если потребности организма спортсмена в количестве пищи обычно удовлетворяются, то качественный состав не всегда соответствует его потребностям. В наибольшей степени это относится к снабжению организма атлета витаминами, которых требуется иногда в 5—6 раз больше, чем для не занимающихся спортом. Именно по этой причине появляется необходимость в дополнительном приеме витаминных препаратов. Рассмотрим наиболее важные случаи их применения:

1. В период выполнения максимальных по объему и интенсивности нагрузок рекомендуется прием поливитаминных препаратов («Аэровит», «Декамевит» или «Ундевит») по 2 драже в день в течение 14 дней и затем по 1 драже 7 дней (три или четыре курса в год).

2. В период тренировок, проводимых непосредственно после перенесенных тяжелых простудных заболеваний (грипп, ангина, бронхопневмония), рекомендуется прием указанных выше поливитаминных препаратов по 2 драже в день в течение 10 дней вместе с аскорбиновой кислотой (витамин С) в количестве 200 мг в день.

3. В зимне-весенний период подготовки (январь — апрель), когда пищевые продукты обеднены раститель-

ными витаминами, целесообразно принимать витамины С и Р (рутин) трехнедельными циклами: две недели по 200 мг витамина С и по 2 таблетки аскорутин в день, затем неделя перерыв и снова повторить курс витаминов.

4. В период скоростно-силовой подготовки при больших нервных и эмоциональных перегрузках рекомендуется прием витаминных препаратов комплекса В по 2 драже ежедневно в течение 10 дней с пятидневным перерывом или же по 1 ампуле через день в течение 14 дней.

5. В период адаптации к условиям среднегорья обычно назначают витаминные препараты комплекса В по 2 драже ежедневно в течение 7—10 дней и витамин В₁₅ (пангамат кальция) по 3 драже в день.

Тренируюсь в стайерском беге, выполнил норматив I разряда. В последнее время при беге у меня возникают боли в правом боку. В чем причина такого явления?
г. Гомель

Ю. КУЛИКОВ

Боли в правом подреберье, возникающие при беге, связаны с тем, что во время нагрузки сердце не успевает перекачивать резко возросший объем циркулирующей крови и она скапливается в печени — органе, имеющем очень густую сосудистую сеть. За счет скопившейся крови объем печени увеличивается, и печень растягивает покрывающую ее фиброзную капсулу, раздражая находящиеся в ней болевые нервные окончания, что и вызывает ощущение боли. Достаточно снизить нагрузку, объем печени уменьшится и боль проходит. Это явление получило название «болевого печеночного синдрома». В его основе лежит недостаточная функция сердца, обусловленная тем, что выполняемая спортсменом нагрузка превышает функциональные возможности миокарда.

Болевого печеночного синдрома чаще развивается у начинающих спортсменов в период освоения больших объ-

емов работы на выносливость. Однако он может наблюдаться и у высококвалифицированных атлетов при форсированной подготовке, при тренировках в отягощенных условиях (после длительного перерыва, связанного с травмой или заболеванием, в период акклиматизации в среднегорье и т. п.), при стремлении показать в соревнованиях результат, к которому не готов.

При возникновении во время бега боли в правом подреберье нагрузку следует немедленно сбавить или совсем прекратить. Спортсменам, у которых периодически возникает болевой печеночный синдром, необходимо пересмотреть индивидуальные планы подготовки, с тем чтобы больше внимания уделять развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы, в частности миокарда. С этой целью следует увеличить в тренировке удельный вес длительных аэробных кроссов за счет уменьшения темпового бега. Объем работы в анаэробном режиме (работа на коротких отрезках) можно не менять. Для улучшения адаптации миокарда к нагрузкам целесообразно применять витамины («Аэровит», «Ундевит» или «Декамевит» по 1 драже 3 раза в день, всего 3—4 курса по 10—14 дней с двухнедельными перерывами). В отдельных случаях на этапах объемных нагрузок врач может назначить комплекс фармакологических препаратов для улучшения работы сердечной мышцы.

При рациональной системе подготовки по мере роста тренированности и расширения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы болевой печеночный синдром возникает все реже и реже и постепенно может исчезнуть совсем.

М. ЗАЛЕСКИЙ,
кандидат
медицинских наук

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем с 50-летием Елену Егоровну Горчакову!

Е. Горчакова — представительница той плеяды легкоатлетов, которые прошли свой путь на высоком спортивном уровне. Ее первые успехи в метании копья связаны с ДЮСШ Мосгорно, где она занималась под руководством тренера О. В. Константинова.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. юная Горчакова завоевала бронзовую медаль в метании копья. Свой успех на олимпийской арене она повторила через 12 лет — на Олимпиаде в Токио, когда в квалификационных соревнованиях установила новый рекорд мира, метнув копье на 62,40, а в финальных соревнованиях заняла 3-е место. И все эти годы она успешно выступала на многих крупнейших соревнованиях Европы, одержала победы на Универсиаде в Софии, в Кубке Европы в Касселе. За достижение высоких результатов Е. Горчакова награждена памятной медалью «За выдающиеся спортивные достижения», ей присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

Занятия спортом Е. Горчакова успешно сочетала с педагогической работой в высшем учебном заведении, где обучала студентов французскому языку. А когда оставила большой спорт, ее неудержимо потянуло к тренерской работе. И вот уже много лет Елена Егоровна Горчакова работает старшим тренером в Центральном спортивном клубе профсоюзов в Москве, передает молодежи свой богатый опыт.

Елена Егоровна — член президиума Федерации легкой атлетики СССР, возглавляет женскую комиссию. Около 10 лет она является советским представителем Международного женского комитета ИААФ.

Желаем в день рождения уважаемой Елене Егоровне доброго здоровья, творческих успехов в тренерской работе, крепких деловых контактов со спортивной общественностью и счастья!

В 1982 году
Нуну Абашидзе стала
бронзовым призером
чемпионата Европы

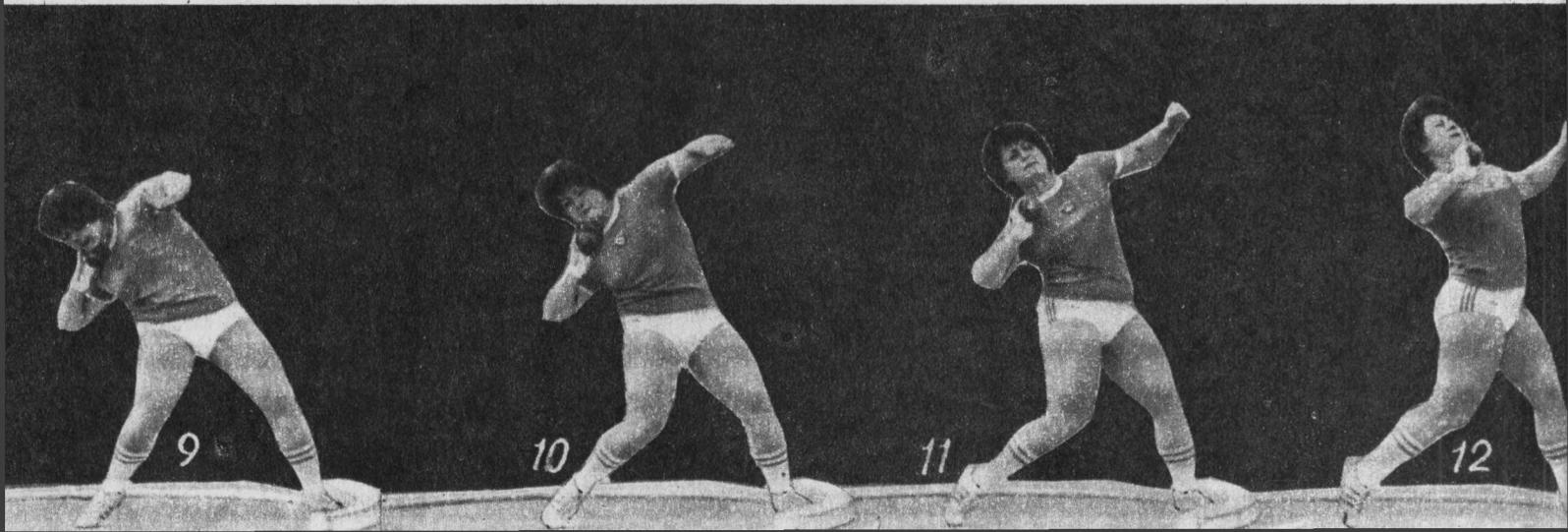
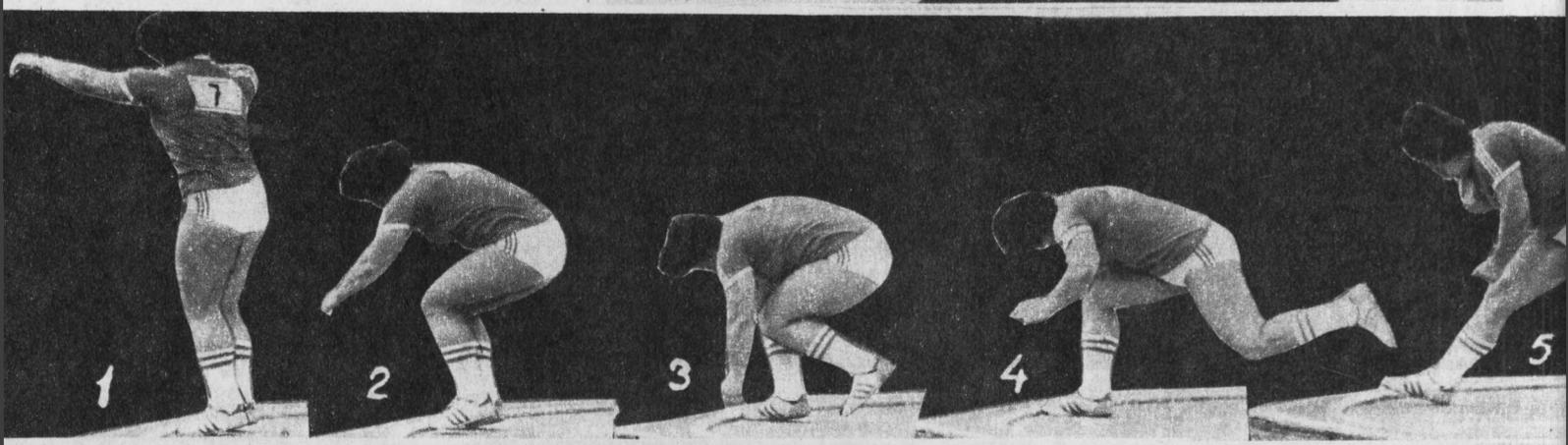
ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1970 (15) — 12,04 1977 (22) —
1971 (16) — 13,15 1978 (23) — 18,62
1972 (17) — 14,71 1979 (24) — 20,25
1973 (18) — 16,64 1980 (25) — 21,37
1974 (19) — 17,72 1981 (26) — 18,57
1975 (20) — 17,59 1982 (27) — 21,23

Нуну Абашидзе — это одна из немногих метательниц, у которых, образно говоря, невооруженным глазом видны отличающие ее от других активности и быстрота движений в толкании.

Хочу напомнить сейчас, что после того, как Нуну вышла из юниорского возраста, где она выступала достаточно успешно, многие специалисты вполне серьезно сомневались в ее перспективах во взрослом спорте. Причиной этого, очевидно, были небольшой рост (168 см) спортсменки и отсутствие у нее характерной для других толкательниц мощной мышечной массы.

Однако Абашидзе не смущали эти «объективные» обстоятельства. Она осталась преданной толканию ядра и вместе со своим тренером Е. А. Домов-



ядро толкает Нуну Абашидзе

ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА

ским сумела воплотить свои скоростные возможности в высоких результатах. Она стала чемпионкой СССР, заняла 4-е место на Олимпиаде в Москве, завоевала бронзовую медаль на чемпионате Европы в Афинах и имеет достаточно хорошие перспективы успешно выступить на чемпионате мира и XXIII Олимпийских играх.

Вот так порой не сбываются даже авторитетные предсказания об исключительной важности выдающихся росто-весовых показателей в толкании ядра. И на первый план выходят качество быстроты, талант к обучению, трудолюбие, любовь к «своему» виду спорта и, конечно, техника движений, в которой реализуются двигательные возможности спортсменки.

С целью кое-чему поучиться на примере техники Нуну Абашидзе мы и публикуем кинограмму толчка на 21,19, выполненного на чемпионате СССР 1982 г. в Киеве. Конечно, кинограмма — это лишь внешний рисунок движений. Но, опираясь на опыт, можно попытаться заглянуть и в особенности их ритмовой структуры, а также пред-

ставить себе некоторые тенденции в технике толкания ядра, которые проявятся в будущем.

Рассмотрим сначала движения разгона (кадры 1—7). Абашидзе стремится выполнить разгон как можно энергичнее. Но когда смотришь за движениями спортсменки в этой фазе, то не оставляет ощущение, что ей что-то мешает в этом стремлении. По моему мнению, спортсменке мешает излишняя устойчивость на правой ноге (кадры 2—3). Можно было бы смелее двигаться тазом в направлении сегмента, плотно опираясь на пятку, а не на носок (кадры 2—4). Известно, что Нуну обладает очень сильными, упругими мышцами ног. Поэтому, вероятно, ей выгоднее было бы пройти фазу разгона без подъема таза (кадры 2—5). В этом случае левая стопа встала бы на опору приблизительно в тот момент, который мы видим на кадре 7, а правая нога в это же время оказалась бы более согнутой в коленном суставе. Специалисты знают, насколько это выгодно для результативного выполнения последующего толчка (кадры 8—13).

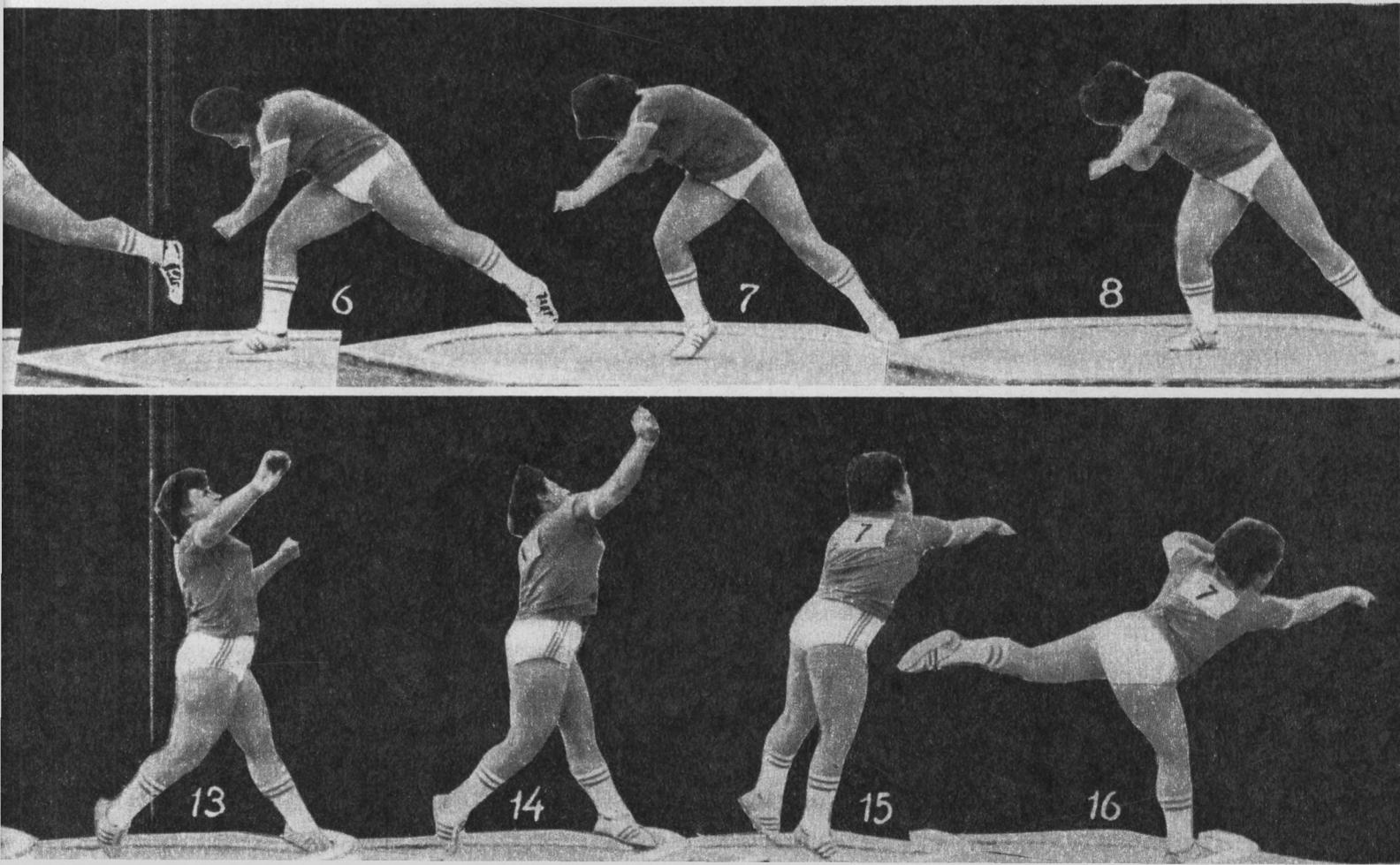
Заключительный толчок в исполнении Абашидзе содержит прием, который может быть назван «метанием ядра туловищем». Читатель получит об этом более полное впечатление, если закроет кадры с 9-го по 14-й и представит себе, что после положения на кадре 8 сразу последует то, что мы видим на кадрах 15 и 16. Средняя продолжительность этого «превращения» составляет 0,4 с. Но чем быстрее толкатель выполнит эту фазу, тем (при прочих равных условиях) дальше улетит ядро. Мне кажется, что каждый спортсмен может выполнить этот прием быстрее, чем он это делает в настоящее время. И это большой резерв для роста результатов Нуну Абашидзе.

При анализе кинограммы невольно возникает вопрос: почему правая рука (кадры 12—14) не метает, а толкает снаряд? Очевидно, Абашидзе не удается выполнить метательное движение, поскольку ее правый локоть проходит слишком низко. Это происходит частично и потому, что левая рука совершает движение снизу вверх-назад-вниз, а не более выгодное дви-

жение снизу через верх вперед-вниз. У Нуну после касания опоры правой стопой (кадр 7) и до упора в левую ногу (кадр 9) левая рука движется так, что снимается натяжение мышц с левой стороны туловища и создается ненужное вращение плечевого пояса. А здесь выгоднее действовать левой рукой так, чтобы натяжение мышц левой стороны туловища усиливалось, а вращение сводилось к минимуму. Для этого и нужно вести левую руку в плоскости, близкой к вертикали, а не горизонтально.

Как видим, в технике толкания Н. Абашидзе есть еще не использованные резервы. И хочется пожелать спортсменке и ее тренеру за оставшееся время усовершенствовать технику приемов при «метании ядра туловищем» так, чтобы еще лучше использовать незаурядные скоростные качества Нуну Абашидзе.

О. ГРИГАЛКА,
заслуженный
мастер спорта
В. ПАПАНОВ,
тренер ЦСК профсоюзов



НОВЫЕ мастера

Подготовка мастеров спорта СССР в 1982 году

Прошедший год показывает положительные сдвиги в работе с молодежью. В ряде видов план выполнен, а где-то перевыполнен (у мужчин в спортивной ходьбе на 20 км, прыжках в высоту и с шестом, метании молота, десятиборье; у женщин — в беге на 3000 м, прыжке в высоту, беге на 400 м с/б и семиборье). На Украине мастера спорта подготовлены в 35 городах, в Белоруссии — в 10, в РСФСР — в 78 городах, причем увеличилось число таких городов в Сибири и на Урале. Улучшили показатели спортивные организации Киева. Ряд молодых мастеров спорта, впервые выполнявших норматив, подтвердили свою спортивную квалификацию на крупнейших всесоюзных и международных соревнованиях.

Вместе с тем итоги года показали, что в целом план 1982 г. ни одна территориальная и ведомственная организация не выполнила как по числу мастеров, так и по видам программы.

По одному мастеру спорта было подготовлено в беге на 1500, 10 000 м и 3000 м с/п, 4 и 3 мастера в беге на 800 и 5000 м у мужчин; в беге на 100 м у женщин норматив мастера спорта выполнили только 4 спортсменки (план 14), в беге на 400 м — 2 (при плане 17), в беге на 1500 м — 5 спортсменок.

Итоги сезона показали, что работа спортивных организаций по подготовке квалифицированных легкоатлетов не отвечает поставленным перед ними требованиям. Подготовка велась без учета возрастных ограничений. Ряд спортивных организаций страны допускали при проведении соревнований нарушения правил и требований Всесоюзной спортивной классификации, в связи с чем Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР вынуждено было отказать в представлении к званию мастера спорта группе легкоатлетов.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем с 80-летием одного из старейшин тренерского корпуса нашей страны Бориса Михайловича Дьячкова!

Б. М. Дьячков один из тех, кто стоял у истоков отечественной легкой атлетики. В далекие 20—30-е годы он сам отличный разносторонний спортсмен, участник, призер, победитель крупных соревнований тех лет: всесоюзного праздника физической культуры 1924 г., первенства РСФСР 1927 г., I Всесоюзной Спартакиады 1928 г. и других. Он один из первых авторов рекорда страны в беге на 110 м с/б, один из ведущих прыгунов тройным и с шестом, отличный многоборец. Его спортивная деятельность измеряется 20-летним стажем и ознаменовалась в 1939 г. установлением личного рекорда в прыжке с шестом — 4,00.

Тренерский стаж Б. М. Дьячкова измеряется более чем полувеком. Он воспитал несколько поколений грузинских легкоатлетов. Среди них чемпионы страны в прыжке в высоту Г. Атанелов, бронзовый призер Олимпиады 1952 г., многократная рекордсменка СССР и ре-

кордсменка мира в метании диска Н. Думбадзе, серебряный призер Олимпийских игр в Хельсинки спринтер Л. Санадзе, сильнейшая барьеристка страны 40-х годов Е. Гоктели, чемпион Римской олимпиады в прыжке в высоту Р. Шавлакадзе, большая группа членов сборной команды СССР. Многие годы Борис Михайлович возглавлял тренерский совет Грузинской ССР, был старшим тренером республики.

За спортивные успехи Б. М. Дьячкову в 1943 г. присвоено звание «Заслуженный мастер спорта», ему одному из первых в стране присвоено звание «Заслуженный тренер СССР» (1959 г.). За активную судейскую деятельность он удостоен звания «Судья Всесоюзной категории» и награжден Почетным знаком «25 лет судейства». За большие успехи в тренерской деятельности Советское правительство наградило Б. М. Дьячкова орденом «Знак Почета» и медалью «За трудовую доблесть».

Желаем в день рождения уважаемому Борису Михайловичу крепкого здоровья и счастья!

Организация, республика	План		Выполнение		Вне плана	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
По организациям						
ВС ДСО профсоюзов «Динамо»	226	171	81	67	46	43
СК МО СССР	46	29	20	14	7	4
Трудовые резервы	44	22	16	6	4	—
	33	19	14	13	5	6
По республикам						
РСФСР (край, обл.)	71	52	44	38	14	30
Москва	30	26	9	4	3	—
Ленинград	26	23	10	9	3	2
Украинская ССР	51	32	32	23	8	3
Белорусская ССР	25	16	16	6	7	3
Узбекская ССР	16	14	3	3	5	—
Казанская ССР	24	14	6	5	2	4
Грузинская ССР	8	4	—	—	—	1
Азербайджанская ССР	9	2	—	—	—	1
Литовская ССР	17	13	3	5	4	2
Молдавская ССР	14	7	2	1	2	1
Латвийская ССР	6	9	2	1	7	3
Киргизская ССР	12	8	—	1	—	—
Таджикская ССР	11	6	2	2	1	1
Армянская ССР	10	4	1	—	—	—
Туркменская ССР	5	5	—	—	1	—
Эстонская ССР	14	6	1	—	2	2
Всего	349	241	131	99	62	53



РУБЕЖ 80 МЕТРОВ В МЕТАНИИ МОЛОТА

9 июля 1978 г. советский метатель молота Борис Зайчук первым в мире совершил бросок за 80 м. До конца сезона 1982 г. уже 8 атлетов СССР (6) и ФРГ (2) в 33 стартах показали результаты лучше 80 м.

1978 г.
Б. Зайчук (СССР) 80.14*(1) 9.07 Москва
К.-Х. Рим (ФРГ) 80.32(1)* 6.08 Хейденхайм

1980 г.
И. Никулин (СССР) 80.02(1) 24.04 Леселидзе
И. Никулин 80.08(1) 11.05 Прага
Ю. Седых (СССР) 80.64*(1) 16.05 Леселидзе
Ю. Тамм (СССР) 80.46(2) 16.05 Леселидзе
С. Литвинов (СССР) 81.66*(1) 24.05 Сочи
Б. Зайчук 80.48(2) 24.05 Сочи
К.-Х. Рим 80.00(1) 24.05 Мадрид
С. Литвинов 81.08(1) 21.06 Москва
И. Никулин 80.34(2) 21.06 Москва
Ю. Тамм 80.40(1) 5.07 Москва
С. Литвинов 81.08(1) 12.07 Подольск
К.-Х. Рим 80.80(1) 30.07 Радэ
Ю. Седых 81.80*(1) 31.07 Москва
С. Литвинов 80.64(1) 31.07 Москва
К.-Х. Рим 80.78(1) 5.08 Рим
Ю. Седых 80.54(2) 5.08 Рим
К.-Х. Рим 80.66(1) 13.08 Цюрих
К.-Х. Рим 80.26(1) 23.08 Линьяно
Ю. Седых 80.84(1) 8.09 Донецк

1981 г.
Ю. Седых 80.18(1) 27.06 Тбилиси
К. Плогхаус (ФРГ) 80.56(1) 27.06 Оберзуль

1982 г.
И. Никулин 81.08(1) 13.05 Ленинград
С. Литвинов 81.52(1) 23.05 Леселидзе
С. Литвинов 83.98*(1) 4.06 Москва
Ю. Седых 80.46(1) 3.07 Индианаполис
И. Никулин 80.86(1) 08 Киев
Ю. Тарасюк (СССР) 80.72(1) 08 Минск
И. Никулин 80.14(1) 22.08 Киев
И. Никулин 83.54(1) 1.09 Афины
С. Литвинов 80.94(2) 1.09 Афины
Ю. Седых 81.66(1) 10.09 Афины

В заключение приводим рекорды некоторых стран в метании молота

СССР 83,98 С. Литвинов 1982 г.
ФРГ 80,80 К.-Х. Рим 1980 г.
ГДР 78,94 Д. Герстенберг 1980 г.
Финляндия 78,34 Ю. Тпайнен 1982 г.
Польша 78,30 М. Томашевский 1982 г.
Италия 77,92 Дж. Урландо 1982 г.
Болгария 77,40 Э. Дюллеров 1982 г.
Венгрия 75,48 Т. Тачи 1982 г.
Япония 75,20 Ш. Муруфуши 1982 г.
Англия 75,08 Р. Вэйр 1982 г.

Рига А. СТАГИС

*/Рекорд мира, в скобках — место занятое спортсменом в состязаниях

БЕГ и здоровье

журнал
в журнале



ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

„пульса“ ровное биение

О калужском клубе любителей оздоровительного бега «Пульс» в последнее время писали довольно часто и «Советский спорт», и «Советская Россия», журналы «Огонек», «Советский Союз». Слава о добрых делах клуба — вполне заслуженная. В этом нетрудно убедиться, приехав в Калугу, красивый город на Оке, окруженный со всех сторон хвойными лесами. Бегущий человек — неотъемлемая часть городского пейзажа. Его можно встретить и в городском парке имени Циолковского рано утром, и в обед на тротуаре в центре города, и вечером на набережной Оки. И у многих бегунов разного пола и возраста вы увидите эмблему КЛБ «Пульс».

Чуть больше 7 лет существует калужский клуб, но за это время его членами стали почти 300 человек (это те, кто приходит на еженедельную совместную тренировку в спорткомплекс «Спартак»). А еще есть множество людей, которые бегают самостоятельно, получая методические советы в «Пульсе», контролируя здесь свое физическое состояние. Кроме этого, в городе уже существует 12 филиалов клуба, в других городах области — 6.

СОТНИ КАЛУЖАН НАШЛИ ДОРОГУ К ЗДОРОВЬЮ В ГОРОДСКОМ КЛУБЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

А началось все осенью 1976 г., когда областная газета «Знамя» напечатала объявление об открытии в городе при областном врачебно-физкультурном диспансере клуба любителей оздоровительного бега. Инициатором его создания был большой любитель бега Шамиль Арасланов, врач диспансера, кандидат в мастера спорта по марафонскому бегу. На организационное собрание пришло 84 человека. К регулярным занятиям приступили 50 из них. С самого начала клуб и его председатель стали ориентироваться на людей, имеющих какие-либо отклонения в здоровье. «Людей, уставших лечиться,— поясняет Арасланов.— В беге самое ценное — его оздоравливающий эффект».

Шамиль свою идею объясняет просто:

— Сотни людей тратят остатки здоровья, время и деньги на поиски каких-то чудодейственных лекарств, препаратов, способных избавить от недуга. А между тем формула этого лекарства проста: движение, медленный длительный бег. Но беда в том, что одни люди не верят в него, другие же о нем просто не знают (книг и статей у нас еще очень мало). Поэтому мы и поставили перед каждым членом клуба задачу вести активную пропаганду, рассказывать везде, где можно, где есть интересующиеся собеседники, об оздоровительном значении бега, звать людей к нам. И число желающих стало неуклонно расти.

И раньше, и теперь самая главная заповедь нашего клуба гласит: каждый обязан увлечь оздоровительным бегом двух товарищей.

Если в первый год пропаганда велась в основном силами одного председателя, хотя и вооруженного медицинскими знаниями, рассказывающего об оздоровительном беге увлекательно и интересно, все-таки срабатывало это не всегда и не везде. Не хватало убедительных примеров, не хватало общения с людьми, кого бег избавил от не-

дугов. Но уже через год такие примеры появились.

...В 1977 г. в клуб пришел 58-летний инженер А. Ф. Боднарковский. Имел он целый букет болезней: гипертонию, язву, дискинезию желчных путей, холецистит, стенокардию. Александр Федорович уверенно ориентировался в справочнике врача-терапевта, знал все самые современные лекарственные средства, которые... ему все равно не помогли. И тогда он решился... пойти не к своему лечащему врачу, уже кроме лекарств и больничного листка ничего не предлагавшему, а во врачебно-физкультурный диспансер, к Арасланову. Здесь ему приписали дозированную ходьбу.

Через год Боднарковского нельзя было узнать. Врач из поликлиники как-то позвонил ему на работу: что с Боднарковским, почему больше не заходит? В ответ услышал:

— Жив-здоров! Занимается бегом, тренируется, даже готовится к соревнованиям.

Самая необыкновенная история произошла с Петром Константиновичем Фадеевым. Он появился в клубе одним из первых. Диагноз из его медицинской книжки: хроническая



лание заниматься. Проходят занятия в зале подшефной школы и на свежем воздухе в близлежащем сквере. Ведут занятия супруги П. К. Фадеев и В. А. Лихачева. Контролирует состояние группы Ш. Арасланов.

В олимпийском году в бору под Калугой была открыта «олимпийская тропа», на которую стали по воскресеньям приглашать всех любителей спорта.

И в прошлом году в течение четырех летних месяцев продолжалось это увлекательное физкультурно-оздоровительное мероприятие, активное участие в котором принимает КЛБ «Пульс». По субботам (с июня по октябрь) на лесных тропинках городского бора отмеривали километры здоровья не только калужане, но и гости из различных городов страны, приехавшие отдыхать. Количество участников конкурса увеличивалось день ото дня. На «тропу здоровья» стали выходить семьями, отделами, бригадами. Организаторам пришлось учредить еще несколько новых комплектов наград: для лучших семейных команд и для коллективов. Если в начале лета в конкурсе участвовало только 11 семей, то к концу августа их число достигло 89.

С каждым туром в городской бор приходили все новые и новые люди в возрасте от 2 до 80 лет. Конкурс стал своеобразным учебно-консультационным пунктом, где новички получают консультации у бывалых бегунов. За всеми участниками ведется медицинский контроль теми врачами, которые сами участвуют в состязаниях: врачи областной больницы Н. Мартынова, В. Арасланова, Е. Ершова.

ишемическая болезнь сердца, гипертония, атеросклероз сосудов сердца, сосудов головного мозга, коронарных сосудов. Перенес инфаркт миокарда. Но главное — ему было в это время 75 лет! За спиной — гражданская и Великая Отечественная, два ранения, контузия. Поверив Арасланову, Петр Константинович с упорством и мужеством, которые отличали его всю жизнь, принялся за новый курс лечения. Ходьба обычная, ходьба дозированная, ходьба в чередовании с бегом, наконец, бег медленный... На это ушло несколько лет, но зато ветеран был с лихвой вознагражден. К нему на рубеже девятого десятка лет вернулось здоровье! Сегодня пульс его 60 ударов, давление — 130/80. Из врачей Петр Константинович посещает изредка лишь Арасланова, чтобы получить справку перед очередным своим соревнованием. Свое 80-летие фронтовик отметил участием в пробеге по «олимпийской тропе», открытой в бору под Калугой.

Лекторская группа Арасланова. Так зовут членов КЛБ, ведущих пропаганду оздоровительного бега. Группа постоянно пополняется. Сейчас ее ак-

тивным членом стала Мария Вельяминовна Самбурова — внучка К. Э. Циолковского, пенсионерка, всю жизнь преподававшая в школе русскую литературу. Уже два года активно занимается она бегом.

Ее особенно часто можно видеть в школах города и области. Не без ее участия создано уже в Калуге три школьных клуба, в которых вместе со школьниками занимаются учителя.

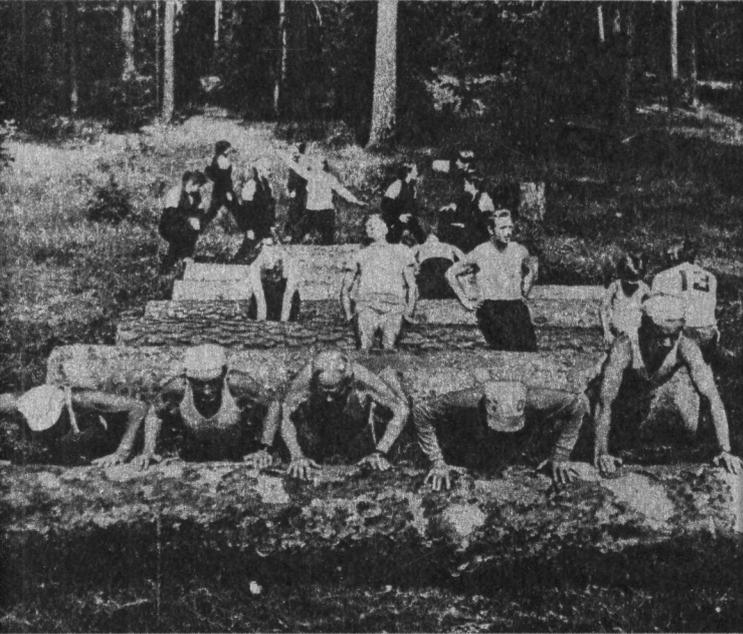
Ныне в «Пульсе» около 300 человек, причем теперь главной своей задачей совет клуба считает не рост количества своих членов, а создание филиалов. Как мы уже говорили, таких только в городе 12. Самый мощный среди них — при электромеханическом заводе. Здесь занимаются более 50 рабочих и служащих. И число желающих растет. Этому способствует выступление любителей бега перед своими товарищами по заводскому радио, в заводской многотиражке.

Буквально несколько месяцев назад открылся еще один клуб — «Аккорд» при фабрике музыкальных инструментов. Более 30 женщин изъявили же-

**В бору за городом
часто проводят
свои занятия
члены КЛБ «Пульс»**

**Обязательный ритуал —
медицинский
контроль**





ВАС КОНСУЛЬТИРУЕТ ВРАЧ

БЕГАЮ ВСЕГО МЕСЯЦ И ПОКА НЕ ПРИВЫК К ЗАНЯТИЯМ. ХОТЕЛОСЬ БЫ ЗНАТЬ, ВСЕМ ЛИ БЕГ ДАЕТСЯ НЕЛЕГКО?

С. ЗАХАРОВ (Караганда)

Практика показывает, что при занятиях бегом в группах для начинающих в течение одного-двух месяцев отсеивается до 30% новичков. По нашим наблюдениям, основные причины прекращения занятий сводятся к следующим:

1. Прежде всего это неудовлетворенность тренировкой и недостаточное терпение. Для того чтобы подобрать оптимальную нагрузку для каждого из новичков, требуется некоторое время — примерно две-три недели регулярных занятий. На первых тренировках для кого-то нагрузка окажется слишком большой, а для кого-то недостаточной. В обоих случаях человек не получает удовольствия от бега и иногда прекращает тренировку. Об этом обязательно нужно предупредить новичков и постараться свести до минимума период «акклиматизации».

2. В начале занятий, даже при правильно подобранной нагрузке, возможно обострение различных хронических заболеваний: подъем артериального давления, появление колющих болей в области сердца, обострение радикулита, язвенной болезни желудка и т. д. В этом случае нужно сделать перерыв в тренировках и посоветоваться с лечащим врачом. Конечно, не стоит опускать руки при первых же неудачах. Обычно организм человека, впервые приступающего к занятиям, настолько детренирован в результате длительной гиподинамии, что малейший раздражитель может вывести его из равновесия. Однако это совершенно не означает, что бег вообще недоступен. При разумном поведении организм постепенно адаптируется к нагрузкам и все становится на свои места.

3. Определенный процент отсева дают простудные заболевания, особенно если занятия начинаются поздней осенью или зимой. Поэтому лучше всего приступать к тренировке в апреле или мае, чтобы к зиме организм адаптировался к пробежкам на открытом воздухе.

4. В единичных случаях причиной прекращения занятий у новичков могут быть мышечные боли. Их нужно «перетерпеть!»

РАСКАЖИТЕ О НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫХ ОШИБКАХ У НОВИЧКОВ В МЕТОДИКЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ.

В. ГЕРБОВ (Новосибирск)

1. Наиболее типичная и опасная ошибка при занятиях в группе — это групповой бег, иногда под руководством тренера. При беге в группе неизбежно возникает напряженность, незаметное увеличение скорости, что может привести к излишнему учащению пульса. Состояние здоровья и физическая подготовленность начинающих любителей бега настолько различны, что невозможно подобрать одну общую оптимальную скорость даже для двух человек, не говоря уже о группе. Поэтому каждый должен бежать в своем, только ему присущем оптимальном темпе, ни к кому не приспосабливаясь, показателем чего является чувство легкости и удовольствия.

2. Другая возможная ошибка при занятиях в группе — строго дозированная длина чередующихся отрезков ходьбы и бега (а на первых занятиях для большинства новичков бег должен чередоваться с ходьбой), например 50 м бега плюс 150 м ходьбы, затем 100 м бега плюс 100 м ходьбы и т. д. Длина отрезков ходьбы и бега должна быть строго индивидуальна для каждого, а увеличение продолжительности бега должно происходить незаметно для самого бегуна по мере роста тренированности, а не по заранее спланированному графику.

3. Обычная ошибка почти для всех начинающих — стремление как можно быстрее увеличить длину дистанции, а иногда и скорость бега. Необходимо помнить, что, после того как удалось подобрать свой оптимальный темп бега, скорость не должна существенно увеличиваться в течение длительного времени, так как для морфологической, структурной перестройки сердца требуются не месяцы, а годы. А это может дать только регулярная, не менее 3 раз в неделю тренировка.

Смоленск

Е. МИЛЬНЕР,
кандидат
медицинских наук,
председатель КЛБ
«Надежда»

Кроме «олимпийской тропы» КЛБ «Пульс» проводит для своих членов различные пробеги по улицам города, за городской чертой. Они также носят большой пропагандистский характер, служат все той же главной цели клуба: привлечь как можно большее количество калужан к занятиям бегом.

Кстати сказать, не только калужане становятся членами «Пульса». С полным правом считает себя таковым и житель города Гафурова Ленинабадской области Таджикистана Юрий Щеголев. О «Пульсе» он узнал из очерка, опубликованного в журнале «Огонек». Написал в «Пульс», попросил консультацию и получил в ответ обстоятельное письмо от председателя клуба Шамиля Арасланова. Начал заниматься, успешно переборол свои болезни и скоро «замахнулся» на марафон. В тот же летний день 1981 г. он отправил Арасланову восторженное письмо, в котором благодарил своего нового друга, врача и тренера, за теплоту, за заботу и внимание, за подаренное здоровье.

Клуб становится, так же как и оздоровительный бег, все популярнее в городе. Весьма знаменательно, что стали интере-

соваться им и сами медики. Во врачебно-физкультурный диспансер все чаще и чаще заходят методисты лечебной физкультуры, терапевты, просят проконсультировать по методике оздоровительного бега.

В больнице имени Красного Креста после лекции, которую провел Арасланов, после выступления П. К. Фадеева и его супруги была создана своя группа бега во главе с врачом-рентгенологом В. А. Меньшовым — 30 человек. Такая же группа есть уже и в некоторых других больницах города. «Врачи поверили в бег», — говорит Арасланов, — значит, количество желающих излечиться бегом отныне начнет расти еще более быстрыми темпами, потому что пациенты верят врачам».

В течение всего дня можно встретить на улицах Калуги бегущих людей. Они стали привычными в пейзаже города. И заслуга в этом будет принадлежать «Пульсу», ее председателю, врачу врачебно-физкультурного диспансера Шамилю Арасланову.

КАЛУГА

А. КОНСТАНТИНОВ



сюрпризы оздоровительного бега

держите руку на пульсе

Бег без самоконтроля, особенно в первые недели занятий, аналогичен плаванию на корабле без компаса. Плынешь и не знаешь, куда тебя несет: может быть, к здоровью, а возможно — к больнице...

Самоконтроль при занятиях бегом поможет вам полностью избежать осложнений, плавно «вписаться» в график бега и объективно оценить его влияние на ваш организм.

В первые недели занятий выходите на трассу с секундомером или с часами, имеющими секундную стрелку.

Одним из главных показателей вашего состояния при беге является пульс. Измерять его надо не позже чем через 3—5 сек. после бега, так как в 1-ю мин. после физической нагрузки частота пульса резко сокращается. Время измерения не должно превышать 10—15 сек.

Занимающемуся полезно знать максимально допустимую (критическую) частоту своего пульса, при которой сердце работает на полную мощность, на допустимом пределе своих возможностей.

Специалисты из ГДР (Г. Кёлер и др.) дают следующие ре-

комендации: пульс после бега не должен превышать величину, равную сумме величины пульса в покое (до бега) и 50% учащения его до максимальной частоты сердечбиений (табл. 1). Например: человеку 40 лет; пульс его в покое равен 70 уд/мин; максимальный пульс для 40-летнего человека (по табл. 1) — 190 уд/мин. Значит, пульс после бега не должен быть больше 130 уд/мин ($70 + 1/2 (190 - 70) = 130$ уд/мин).

По рекомендациям специалистов ВНИИФКа, пульс, измеренный сразу же после бега, не должен превышать для людей 30—40 лет 130—140 уд/мин, 40—50 лет — 120—130, старше 50 лет — 110—120.

Н. Амосов советует пожилым людям следить за тем, чтобы пульс после бега не превышал 110—120 уд/мин.

В Чехословакии для оценки допустимой частоты пульса принята система доктора И. Квапилика. Скорость бега, по его мнению, должна быть такой, чтобы пульс после бега не превышал величину $180 - B$, где B — возраст занимающегося в годах. Например, для 40-летнего мужчины пульс после бега не должен превышать $180 - 40$, т. е. 140 уд/мин.

Если частота пульса после бега не превышает 100 уд/мин, то нагрузку надо увеличить, так как эффективность бега при этом резко снижается.

Опыт показывает, что рекомендации ВНИИФКа являются наиболее подходящими для людей физически ослабленных, давно не занимающихся спортом.

Если со здоровьем у вас все в порядке, можно ориентироваться на рекомендации И. Квапилика.

У людей, перешагнувших 50-летний рубеж, пульс после бега не должен превышать 110—120 уд/мин.

Для объективного регулирования объема нагрузки специалисты ВНИИФКа предлагают следующие нормы восстановления пульса (этот показатель

считается одним из самых главных):

нагрузка умеренная — частота пульса в течение 10 мин. после бега снижается на 30—40%;

нагрузка повышенная — частота пульса снижается за то же время в пределах 20—30%; нагрузка большая — частота снижается за то же время на 20% и менее.

В последнем случае, как отмечают врачи, занимающиеся обычно ощущают слабость, вялость, у них ухудшается трудоспособность, поэтому им необходимо уменьшить нагрузку (скорость и дистанцию бега). Однако небольшая усталость после тренировок не должна смущать новичка. Легкое утомление обычно проходит быстро и сменяется хорошим настроением.

Р. Мотылянская и Л. Ерусалимский предлагают корректировать программу бега, ориентируясь на самочувствие и частоту пульса до и после ходьбы и бега. Если тренировочная нагрузка выбрана правильно, то после ходьбы пульс должен вернуться к исходному уровню (до ходьбы) через 5—10 мин, а после непрерывного бега — через 15—20 мин. Однако 25-процентное отклонение от начальной частоты пульса также считается нормальным (так, например, вы не должны беспокоиться, если ваш пульс до бега был равен 60 уд/мин, а через 20 мин. после бега — 75 уд/мин).

Сотрудник Института кардиологии В. Крол предложил начинающим обращать особое внимание на следующие три показателя состояния их организма: самочувствие, частоту дыхания и пульс.

Самочувствие. Если продолжительность и интенсивность бега были выбраны правильно, то усталость после него должна проходить довольно быстро. Во всяком случае, у новичков на следующий день не должно быть сердечбиений, вялости и т. п.

Частота дыхания. При наступлении одышки во время бега (30 и более дыханий в 1 мин.) нагрузку следует сократить. У тренированных людей частота дыхания при беге остается примерно такой же, как и в состоянии покоя, увеличивается лишь его глубина. После бега частота дыхания не должна быть больше 27—30 в 1 мин. Важный показатель — скорость восстановления частоты дыхания до исходной. Нор-

ма для начинающих — 5—7 мин.

Пульс. Пульс у новичков, по мнению В. Крола, не должен превышать 120—130 уд/мин. Время, в течение которого пульс приходит в норму, не должно быть более 8—10 мин. Однако пульс может за это время и не восстановится из-за возбуждения нервной системы. В таком случае окончанием восстановительного периода можно считать промежуток времени, после которого пульс останется постоянным в течение 2—3 мин. Например: пульс в покое — 70 уд/мин, после бега — 120, через 3 мин. после бега — 100, через 4 мин. — 90, через 5 мин. и более — 90. Значит, время восстановления — 4 мин.

Один из способов планирования нагрузок при занятиях бегом изложен кандидатом педагогических наук мастером спорта Ф. Сусловым. Он предлагает увеличивать продолжительность бега лишь тогда, когда организм уже привык к определенной беговой нагрузке и реагирует на нее определенным повышением пульса (табл. 2).

Например: ваш исходный пульс равен 78 уд/мин; ваш возраст — 50 лет. Значит, продолжительность бега можно увеличивать, если после бега ваш пульс не превышает следующей величины: $78 + 78 \times 0,55 = 121$ уд/мин.

Объективными показателями того, что тренировки вам на пользу, являются замедление пульса, нормализация кровяного давления, уменьшение частоты дыхания, хорошее самочувствие, снижение веса (если он превышал норму) или его увеличение (если он был ниже нормы).

Еще раз напоминаем, что самоконтроль имеет большое значение именно в первые недели и месяцы занятий. В дальнейшем, когда вы достигнете высокого уровня тренированности, самоконтроль может быть значительно упрощен. Но и в этом случае целесообразно проводить контроль своего состояния хотя бы раз в месяц по полной программе.

Чтобы можно было сопоставить данные самоконтроля, проводите его в одно и то же время.

В качестве контроля можно применять еще один субъективный, но верный и испытанный способ: бег должен быть приятен. Бегать надо легко и с удовольствием.

Ю. КАРТАШОВ

Таблица 1

Возраст (лет)	Максимально допустимая частота пульса (уд/мин)
20—30	196
31—40	190
41—50	182
51—60	170
61—70	162
71—80	145

Повышение частоты пульса после бега по сравнению с исходной частотой пульса

Таблица 2

	Мужчины			Женщины		
	35—45 лет	45—55 лет	55 лет	30—40 лет	40—50 лет	старше 50 лет
Повышение частоты (в %)	До 65—70	До 55	До 40	До 65—70	До 55	До 40

бегайте правильно

Среди любителей оздоровительного бега бытует мнение, что для них правильная техника — дело второстепенное и что главное в занятиях — не экономить силы, а тратить их больше, и тогда коэффициент отдачи будет наивысшим. С этим можно было бы согласиться, если бы... не жалобы самих занимающихся оздоровительным бегом на частые травмы ног, опорно-двигательного аппарата. Дело в том, что бег представляет из себя последовательный ряд непрерывных прыжков с одной ноги на другую. При этом в момент приземления стопа испытывает ударные перегрузки, превышающие ускорение свободного падения в 20—40 раз. Если бы такие воздействия достигали жизненно важных органов, то возникли бы серьезные нарушения в их работе. К счастью, наш опорно-двигательный аппарат способен гасить ударные нагрузки. Однако в случае нерациональной техники, снижения функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата перегрузки могут превысить допустимые нормы и вызвать различные микро- и макротравмы, что и случается с теми любителями оздоровительного бега, которые бегают неправильно, неграмотно с точки зрения рациональной техники: их преследуют частые заболевания стопы, ахиллова сухожилия, колена, спины, отдельных групп мышц. Чтобы этого избежать, необходимо создать условия, способствующие снижению негативного влияния ударных воздействий. Достигается это подбором хорошей спортивной обуви на толстой упругой подошве, использованием бега по ровному мягкому грунту (особенно по газону) и, конечно, совершенной структурой беговых движений.

Отдел биомеханики ВНИФКа провел специальное исследование техники любителей оздоровительного бега, в котором приняли участие 56 членов московских клубов любителей бега в возрасте от 18 до 73 лет, имеющие стаж занятий от 2 месяцев до 30 лет. На основе этих исследований были разработаны практические рекомендации, которые мы предлагаем вниманию тех, кто занимается оздоровительным бегом.

БЕГОВАЯ ОСАНКА



Правильно.

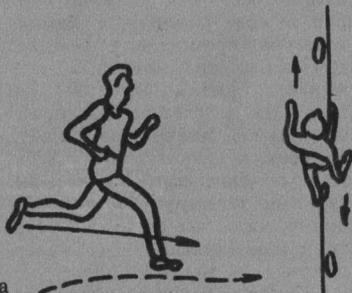
Корпус расположен прямо с небольшим наклоном вперед. Плечи опущены, расслаблены, голова «свободно» покоится на плечах. Пальцы кисти разжаты, и руки без напряжения движутся вперед-назад. Начинайте расслабление с мышц лица, затем шеи, плеч, рук, туловища, ног.



Неправильно.

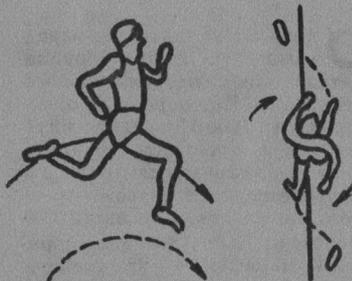
Нарушение беговой осанки — увеличенный лордоз. Плечи приподняты, руки напряжены, кулаки сжаты, голова откинута назад. Увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника нарушает оптимальную биомеханику движения и создает предпосылки к возникновению микро- и макротравм (боли в поясничной области и в мышцах задней группы бедра).

БЕГОВОЙ ШАГ



Правильно.

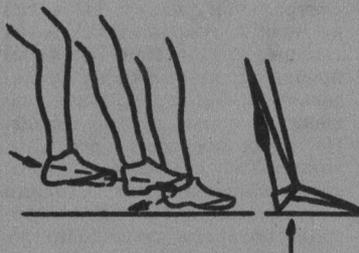
Шаг должен быть легким, пружинящим. Бежать нужно почти бесшумно, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями, по прямой линии. Носки ног при этом повернуты чуть-чуть внутрь. Голень почти не забрасывается назад. Не нужно стремиться делать широкие шаги. Экономнее бежать более коротким шагом.



Неправильно.

«Скачущий» бег увеличивает вертикальные колебания, а следовательно, и ударные нагрузки, действующие на тело бегуна. Он топает по дорожке подобно ломовой лошади. Стопа хуже гасит удар о грунт, если носок развернут в сторону. При этом, как правило, бегун бежит зигзагом, увеличивая боковые колебания, воздействие опоры на ноги и тем самым повышая вероятность получения травм. Высокое забрасывание ноги назад перенапрягает мышцы бедра.

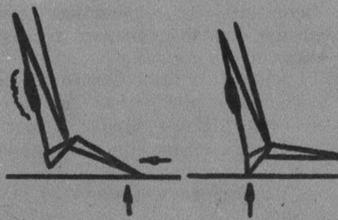
ПОСТАНОВКА НОГИ



Правильно.

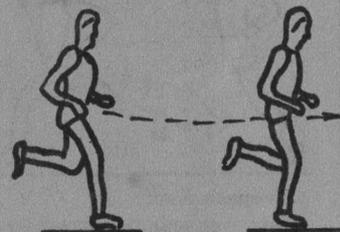
Нога ставится на дорожку мягким, загибающим движением на внешний свод стопы (ближе к пятке) на 20—23 см впереди проекции центра тяжести тела. При этом создаются наилучшие условия для гашения ударного воздействия опоры. Так как стопа перед самой постановкой идет по касательной к земле, то почти исключается «натякивание». Такая постановка ноги устраняет излишние напряжения, предотвращает травмы и делает бег бесшумным и упругим.

Неправильно.



Избегайте «натякивания». Оно может возникнуть при постановке ноги как с носка, так и с пятки. В первом случае возникает значительное напряжение мышц голени, что повышает вероятность повреждения ахиллова сухожилия. При постановке ноги с пятки происходит значительный удар о землю, что приводит к перегрузкам коленного, тазобедренного суставов и позвоночника.

АМОРТИЗАЦИЯ



Правильно.

Старайтесь выше держаться на стопе, «не проваливайтесь» вниз. Это позволит без напряжения выполнять отталкивание и двигаться вперед с минимумом усилий.

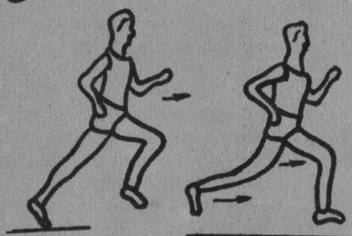
Неправильно.

Лишнее «подседание» увеличивает вертикальные колебания, делает бег «скачущим». Так как отталкивание будет направлено вверх, то полет станет более высоким, а значит, и более сильным будет удар при приземлении.

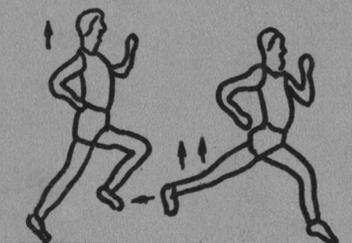
ОТТАЛКИВАНИЕ

При правильном беге отталкивание почти не ощущается: ноги едва касаются земли, тело само идет вперед. Бегун сосредоточивается только на быстром выносе ноги. Поэтому темп у него выше, а усилия в беге меньше. Ему легко принять правильное положение корпуса, плеч, головы, рук.

БЕГ и здоровье



Правильно.



Неправильно.

При усиленном отталкивании тело движется больше вверх, а нога продолжает «доталкиваться» еще значительное время после потери контакта с дорожкой. Это затрудняет ее вынос вперед, увеличивает захлест и требует больших усилий мышц бедра. Чтобы поддержать равновесие, бегун откидывает плечи и голову назад. После этого ему трудно будет принять нормальную беговую осанку.

Без сомнения, все эти рекомендации позволят вам освоить правильную, красивую технику бега, избежать ряда травм.

В заключение хочется дать еще несколько советов.

Следует помнить, что при утомлении функциональные возможности мышц снижаются и ударные нагрузки возрастают. Бегун чувствует, что его шаг потерял упругость, ноги стали «прилипать» к земле. В этом случае бег надо прекратить или же снизить скорость. Такой метод самоконтроля поможет вам оценить и степень восстановления после предшествующей нагрузки.

Наибольшую роль в гашении ударных нагрузок играет стопа. При снижении ее функциональных возможностей, в частности при опускании свода, ее замечательное свойство гасить нагрузки в какой-то мере утрачивается. В связи с этим всем бегунам рекомендуется применять упражнения для укрепления мышц стопы в виде различных многоскоков, бега прыжками и т. д.

**В. КРЯЖЕВ
М. ТОРГАШИН
Л. ПАВЛОВ**

Около пятнадцати лет назад немногочисленная группа энтузиастов оздоровительного бега в Нью-Йорке решила организовать Нью-Йоркский клуб бегунов и проводить традиционные марафоны в центральном парке города. В первом соревновании участвовало лишь 126 человек. Ныне же Нью-Йоркский марафон — крупнейшее спортивное мероприятие, организаторам которого приходится ограничивать список желающих шестнадцатью тысячами...

Как же удалось добиться таких значительных результатов? Во-первых, в то минувшее десятилетие широко распространилось воззрение на бег как на отличное оздоровительное средство. Ныне более 34 миллионов американцев, по данным журнала «Ю. С. Нью энд Уорлд Репорт», регулярно тренируются и выступают в соревнованиях. Появилось немало чисто беговых изданий. Большими тиражами выходят книги, посвященные бегу.

Во-вторых, в 1976 г. Нью-Йоркский марафон, трасса которого сначала проходила по центральному парку, вырвался на улицы города. Причем на главные улицы. Конечно, были проблемы: пришлось на значительное время перекрывать движение в самом центре города. Но успех превзошел все ожидания. Уже в 1976 г. за событиями прямо на трассе следили почти полмиллиона жителей города. Во время последнего же марафона число это выросло в пять раз. И, естественно, многие из тех, кто был свидетелем часто невольным — соревнований, уже вскоре начинали сами бегать, а затем и выступать.

В-третьих, организаторам Нью-Йоркского марафона удалось привлечь к участию сильнейших бегунов не только США, но и многих других стран. Так, в прошлом году в нем впервые участвовали советские спортсмены. Неоднократно в Нью-Йорке устанавливались высшие мировые достижения. Это также способствует росту популярности соревнований. Марафон от начала до конца транслируется телевидением. За соревнованиями, таким образом, следят десятки миллионов людей.

Кроме крупнейшего Нью-Йоркского марафона во всех штатах США ежегодно проводится примерно триста марафонов.

Чтобы стать членом, к при-



клуб и его марафон

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В США

меру, Нью-Йоркского клуба бегунов, необходимо заплатить 15 долларов. Сейчас в клубе 21 тысяча членов. Каждый из них получает клубный журнал по бегу, издающийся семь раз в год, различные бюллетени и брошюры, посещает семинары по методике тренировок, питанию, гигиене и т. д. Ну и главное — имеет бесплатное право участвовать во всех соревнованиях клуба. А их почти двести! Причем дистанции варьируются от мили до ста миль, все зависит от степени подготовленности участников и их возраста.

Клуб проводит самые разнообразные пробеги. Например, мила Пятой авеню Нью-Йорка, где участвуют лишь сильнейшие атлеты страны. Особой популярностью пользуются весенние старты, открывающие сезон. Соревнуются в них пары: мужчина и женщина, победители определяются по сумме результатов обоих участников. Финиширующим — вне зависимости от занятого места — по традиции вручают на память

сувениры: значки, вымпелы, майки с эмблемой соревнования.

Откуда берут организаторы деньги для проведения соревнований? Важная часть доходов — это вступительные взносы участников (сами по себе они невелики, но вместе, поскольку участников много, составляют значительные суммы). Привлечены к работе по популяризации бега и нью-Йоркские службы парков. Это не случайно. Долгие годы в городских парках властвовали угловатые элементы. Теперь же, когда парками завладели поклонники джоггинга, отдых там стал безопаснее.

В своей деятельности Нью-Йоркский клуб бегунов опирается в первую очередь на добровольных помощников. Только для организации марафона их требуется более четырех тысяч. Большую помощь клубу оказывают школьники и студенты, занимающиеся записью на соревнования, обеспечением порядка во время старта, ведущие протоколы, помогающие финишировавшим атлетам.

Нью-Йоркский клуб — крупнейший в США, у него накоплен богатый опыт, которым, кстати, руководители клуба с готовностью делятся. Представители клуба помогали организовать марафоны в Лондоне, Париже, Риме и ряде других городов. На первом Московском международном марафоне в числе участников был президент Нью-Йоркского клуба Фред Либоу. Он обещал, что в будущие годы число американцев, которые примут участие в марафоне в Москве, намного увеличится. Это, без сомнения, явится вкладом в дело укрепления взаимопонимания между нашими народами.

В. ГЕСКИН



10 ЛУЧШИХ МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МИРА 1982 ГОДА

МУЖЧИНЫ

100 м

10,14 Доусон Р. 63 США
10,25 Павони П.-Ф. 63 Ит
10,27 Робинсон К. 63 США
10,35 Андерсон О. 63 США
10,36 Дэвис 63 США
10,39 Скотт Т. 64 США
10,40 Гленн А. 63 США
10,41 Моралес Л. 64 США
10,43 Дис Т. 63 США
10,45 Хаймрат 63 ГДР
10,45 Кемей В. 63 США
10,45 Шилдз 63 США
10,45 Яняк А. 63 Пол

200 м

20,39 Дэвис К. 65 США
20,76 Джексон К. 63 США
20,76 Влейлок С. 64 США
20,78 Паркер Д. 64 США
20,79 Френкс М. 63 США
20,81 Буссемар Д. 63 Фр
20,82 Моралес Л. 64 США
20,86 Мейнесс Д. 63 США
20,87 Павони П.-Ф. 63 Ит
20,88 Доусон Р. 63 США

400 м

44,69 Робинсон Д. 63 США
45,77 Диксон Д. 63 США
45,87 Ролл Д. 64 США
45,90 Сэндерс 63 США
46,32 Джексон 63 США
46,35 Биггерс 63 США
46,43 Тиммонс Д. 63 США
46,50 Дэвис К. 65 США
46,55 Врукс Д. 63 США
46,68 Джонс 63 США

800 м

1.46,46 Гладвин Д. 63 США
1.46,95 Карвалло Д. 63 Браз
1.47,14 Маршалл Д. 63 США
1.47,29 Сабиа Д. 63 Италия
1.48,25 Тиролф Д. 63 ГДР
1.48,30 Ойме С. 63 ГДР
1.48,7 Иванов А. 63 СССР
1.48,80 Матерацци Р. 63 Ит
1.49,07 Ричардсон Р. 63 США
1.49,1 Валлон Д. 63 ФРГ

1500 м

3.39,23 Мей С. 63 Италия
3.40,95 Ойме С. 63 ГДР
3.43,06 Пейтон С. 63 Влбр
3.43,2 Лотарев И. 63 СССР
3.43,9 Петтингилл В. 63 США
3.43,97 Поттер П. Влбр
3.44,1 Вернерис В. 63 СССР
3.44,38 Ларкинс П. Влбр
3.44,50 Матерацци Р. 63 Ит
3.45,22 Стейнс Г. Влбр

3000 м

8.02,80 Хейнс Ф. 63 ГДР
8.04,37 Хансон О. 63 Дания
8,09,7 Лотарев И. 64 СССР
8.10,17 Карензеа Ит
8.11,4 Вычков С. 64 СССР
8.11,95 Драйсигаккер М. 64 ГДР
8.13,6 Чепасов А. 63 СССР
8.17,10 Сэрэнсен Т. 63 Дан
8.17,75 Бурцев А. 65 СССР
8.19,29 Турбаков В. 65 СССР

5000 м

13.43,86 Хайне Ф. 63 ГДР
13.45,45 Каренца Р. 63 Ит
13.45,48 Мей С. 63 Ит
13.46,99 Панетта Ф. 63 Ит
13.51,97 Никосиа С. 63 Ит
14.11,19 Смит М. 63 США
14.12,45 О'Кваллален П. 63 Влбр
14.13,49 Сапиенза Д. 63 США
14.13,70 Хансен О. 63 Дан.
14.16,68 Тутелл П. Влбр

110 м с/б

13,47 Поланд Х. 63 ГДР
13,71 Науманн Ю. 63 ГДР
13,80 Томпсон Р. 63 США
13,82 Купер В. 63 США
13,92 Батраченко В. 63 СССР
13,93 Шилев Н. 63 Болг
13,98 Дис Т. 63 США
14,00 Дуэно А. Куба
14,03 Пендерграсс Б. 63 США
14,04 Андерсон Д. 63 США
14,04 Пауэлл Д. 63 США

400 м с/б

50,70 Мищенко Р. 64 СССР
50,91 Кози Л. 63 Ит
50,96 Маккензи Л. 63 США
51,01 Браун Т. 63 США
51,15 Нюберг Швец
51,15 Битти П. Влбр
51,17 Ильченко Н. 63 СССР
51,22 Дедухов С. 63 СССР
51,35 Нопонен Э. 63 Фин

2000 м с/пр.

5.32,58 Фишер Ф. 63 ГДР
5.33,88 Матюшенко Н. 66 СССР
5.37,93 Панетта Ф. 63 Ит
5.38,01 Вейкер К. Влбр
5.41,29 Сурин В. 63 СССР
5.41,34 Мартинас Рум
5.41,89 Вибосток Я. 64 ЧССР
5.43,85 Белиц И. 65 ГДР
5.44,10 Ламут Вен
5.44,17 Ваго Вен

3000 м с/п

8.33,24 Панетта Ф. 63 Ит
8.45,62 Рэнделл С. 63 США
8.45,78 Смит М. 63 США
8.47,0 Чепасов А. 63 СССР
8.49,34 Фишер Ф. 63 ГДР
8.56,21 Паттон М. 63 США
9.00,23 Моррис Н. 63 США
9.01,25 Карл Х. 63 ФРГ
9.01,3 Карчевский А. 63 СССР
9.04,99 Фридрих П. 63 ФРГ

ВЫСОТА

2,33 Чжу Юаньхуа 63 КНР
2,28 Матей С. 63 Рум
2,27 Эрикссон Т. 63 Швец
2,26 Сьоберг П. 65 Швец
2,25 Оганян В. 63 СССР
2,24 Паклин И. 63 СССР
2,235 Браунер Дж. 64 США
2,22 Авдеенко Г. 63 СССР
2,22 Тосо Л. 64 Ит
2,22 Бенш Б. 64 ФРГ

ШЕСТ

5,55 Бубка С. 63 СССР
5,50 Григорьев А. 61 СССР
5,35 Пелтониemi А. 66 Фин

5,35 Пелтониemi Ас. 63 Фин
5,33 Дженкинс Д. 63 США
5,30 Видев В. 63 Болг
5,20 Веляев С. 63 СССР
5,20 Краснов В. 64 СССР
5,20 Гибе С. 63 ГДР
5,20 Гитауллин Р. 65 СССР
5,20 Легченков В. 65 СССР
5,20 Рейнтак С. 63 СССР

ДЛИНА

8,21 Джонсон В. 63 США
8,03 Родин С. 63 СССР
7,91 Смит К. 63 США
7,89 Нил Г. 63 США
7,88 Эммиан Р. 65 СССР
7,86 Тэйв Э. 63 США
7,81 Хаукинс Э. 63 США
7,72 Маринович А. 65 Юг
7,74 Лик Ф. 65 ГДР
7,72 Кишеневский В. 63 СССР
7,72 Кадо Я. 63 ЧССР

ТРОЙНОЙ

16,81 Нил Г. 63 США
16,78 Рейна П. 63 Куба
16,64 Бетакур Л. 63 Куба
16,59 Проценко О. 63 СССР
16,51 Нелепович С. 63 СССР
16,39 Пугачев В. 63 СССР
16,31 Афиногенов В. 63 СССР
16,31 Кадо Я. 63 ЧССР
16,23 Литвиненко Д. 63 СССР
16,21 Григорьев А. 63 СССР

ЯДРО

18,85 Гёрнер К. 63 ГДР
18,29 Штольд К. 64 ФРГ
18,96 Палцер Т. 63 ГДР
17,88 Фрейзнер Д. 63 США
17,82 Лассери Л. 64 Ит
17,81 Коломиец Р. 63 СССР
17,75 Семенов А. 63 СССР
17,63 Войников Т. 63 Бол
17,48 Рахнел И. 63 СССР
17,42 Харабарин А. 63 СССР

ДИСК

56,72 Ферл В. 63 ГДР
56,14 Кидикас В. 63 СССР
55,74 Мишуков Ю. 63 СССР
55,58 Врандт Т. 63 США
55,34 Лехтиг Т. 63 Фин
55,32 Бурин А. 64 СССР
55,22 Краузе Д. 63 ГДР
53,12 Жуленков Ю. 63 СССР
53,12 Орав И. 63 СССР
53,10 Горошко А. 63 СССР

МОЛОТ

76,24 Дорожон С. 64 СССР
75,24 Занер С. 63 ФРГ
74,78 Модер М. 63 ГДР
73,60 Одентал М. 63 ФРГ
73,20 Дубинин В. 63 СССР
73,34 Астапкович Н. 63 СССР
75,60 Виола П. Вен
69,00 Дашкин П. 64 СССР
68,94 Байгуш В. 63 СССР
68,94 Дочев В. 63 Болгария

КОПЬЕ

85,14 Савиниemi Т. 63 Фин
82,14 Цветанов Э. 63 Бол
81,74 Эльстрём Ю. 63 Дан
81,52 Часовитин О. 64 СССР
80,90 Храстен К. 63 Бол
80,88 Рыбин Ю. 63 СССР

80,26 Янтуен М. 63 Фин
79,92 Пазтов Т. 63 ГДР
79,76 Ханнула М. 63 Фин
77,64 Киплуунен Х. Фин

ДЕСЯТИБОРЬЕ

8387 Фосс Т. 63 ГДР
8060 Кюльвет В. 64 СССР
7825 Рике Х.-У. 63 ГДР
7698 Овсянников Е. 63 СССР
7379 Фомочкин А. 63 СССР
7361 Ставро А. 64 СССР
7193 Герасимов О. 63 СССР
7136 Порманн У. 63 ГДР
7097 Муцко Р. 64 США
7082 Липп Х. 63 СССР
7676p Рейнтак С. 63 СССР
7643p Ставро А. 64 СССР
7564p Поталенко В. 64 СССР
7515p Суворов Н. 63 СССР
7511p Фомочкин А. 63 СССР
7511p Лесной Н. 63 СССР

ЖЕНЩИНЫ

100 м

11,32 Ригер С. 63 ГДР
11,43 Ла Шон Недд 63 США
11,52 Деннис Д. 63 США
11,53 Алексеева Т. 63 СССР
11,54 Гладш С. 64 ГДР
11,58 Берш А. 63 ФРГ
11,61 Макгроу Г. США
11,62 Дэвис Ж. 65 США
11,64 Федорова Е. 66 СССР
11,70 Божина В. 66 СССР
11,70 Хоуард Д. 64 США

200 м

22,37 Ригер С. 63 ГДР
23,20 Ла Шон Недд 63 США
23,25 Хоуард Д. 64 США
23,27 Берш А. 63 ФРГ
23,27 Макгроу Г. США
23,30 Гладш С. 64 ГДР
23,39 Деннис Д. 63 США
23,40 Дэвис Ж. 65 США
23,47 Костадинова З. 63 Бол
23,50 Фейербах К. 63 ГДР

400 м

50,87 Хоуард Д. 64 США
51,89 Владыкина О. 63 СССР
52,29 Ла Шон Недд 63 США
52,74 Ричардсон Д. Канада
52,93 Вахтел К. 65 ГДР
52,94 Андервуд М. США
53,00 Костадинова З. 63 Бол
53,16 Лесных Л. 64 СССР
53,25 Жданова Н. 63 СССР
53,42 Макгроу Г. США

800 м

2.00,07 Галлахер К. 64 США
2.00,52 Фогельванг И. 63 ГДР
2.00,05 Кирюхина Л. 63 СССР
2.01,01 Петрова Т. 64 СССР
2.01,15 Пфейффер А. 64 ГДР
2.01,16 Вахтел К. 65 ГДР
2.01,97 Политова О. 64 СССР
2.02,54 Горбатюк Н. 63 СССР
2.02,7 Федотова М. 63 СССР
2.03,4 Артемова Н. 64 СССР
2.03,4 Заварухина Л. 64 СССР

1500 м

4.07,18 Кирюхина Л. 63 СССР
4.09,19 Петрова Т. 64 СССР
4.10,72 Малыгина Е. 63 СССР
4.10,6 Артемова Н. 64 СССР
4.11,09 Политова О. 64 СССР
4.13,33 Оппат М. 63 ГДР
4.15,81 Пфейффер А. 64 ГДР
4.16,4 Вердюкова Л. 64 СССР
4.16,6 Галлахер К. 64 США
4.18,03 Вахтел К. 65 ГДР

3000 м

8.59,18 Малыгина Е. 63 СССР
9.02,72 Судак Л. 65 СССР
9.14,44 Хоряк Н. 64 СССР
9.14,88 Семенова Т. 63 СССР
9.16,0 Генпатулина Г. 63 СССР
9.20,0 Ягодина Н. 64 СССР
9.20,42 Илина Н. 64 СССР
9.20,57 Медведь Т. 64 СССР
9.21,14 Федорук О. 64 СССР

100 м с/б

13,12 Фейербах К. 63 ГДР
13,17 Терпе Х. 64 ГДР
13,52 Денк У. 64 ФРГ
13,60 Веме К. 63 ГДР
13,70 Мандел В. 64 ГДР
13,70 Крейш Ж. 65 ГДР
13,72 Тиле С. 65 ГДР
13,72 Труван Франция
13,75 Хейрстен В. 63 США
13,79 Ремлинг С. 63 ФРГ

400 м с/б

57,56 Нагель С. 63 ФРГ
57,60 Кифер А. 64 ГДР
57,91 Левченко Г. 63 СССР
58,00 Евсеева И. 64 СССР
58,08 Вахтель К. 65 ГДР
58,16 Котенева М. 64 СССР
58,18 Келлон Г. США
58,24 Плачкова В. 63 Бол
58,46 Димитрова Р. 66 Бол
58,56 Вабич Э. 64 СССР

ВЫСОТА

1,95 Косицына Л. 63 СССР
1,93 Баранова Н. 64 СССР
1,90 Костадинова С. 65 Бол.
1,89 Картер К. 64 США
1,89 Редцки К. 64 ФРГ
1,88 Кайтманн А. 64 ФРГ
1,88 Заблоцкая Л. 65 СССР
1,88 Топчана Е. 66 СССР
1,88 Холцапфель В. 66 ФРГ

ДЛИНА

6,98 Дауте Х. 64 ГДР
6,81 Льюис К. 63 США
6,62 Валуа Л. 65 СССР
6,61 Митяева Е. 63 СССР
6,56 Егорова Г. 63 СССР
6,50 Стенура Е. 63 СССР
6,49 Мандель Е. 64 ФРГ
6,47 Гиле С. 65 ГДР
6,44 Афонина Л. 63 СССР
6,43 Валханова Т. 65 Бол

ЯДРО

18,24 Нише К. 64 ГДР
18,03 Миткова С. 64 Бол
18,03 Шонлебер М. 63 ФРГ
17,46 Науман В. 63 ГДР
17,05 Симм К. 64 ГДР
17,03 Петш В. 63 ФРГ
17,02 Курочкина Г. 65 СССР
16,82 Кригер Х. 65 ГДР
16,53 Внукова А. 63 СССР
16,48 Краузе У. 64 ФРГ

ДИСК

60,80 Закс Д. 63 ГДР
60,58 Миткова С. 64 Бол
58,46 Райтш Г. 63 ГДР
58,06 Кулеткина Л. 63 СССР
57,00 Патока А. 64 СССР
56,38 Кригер Х. 65 ГДР
56,28 Михальченко Л. 63 СССР

55,20 Мартен М. Куба
53,98 Тиме А. 64 ГДР
53,80 Петрова Э. 64 Бол

КОПЬЕ

66,96 Тодорова А. 63 Бол
63,38 Кемпе А. 63 ГДР
60,52 Матсу Э. 63 Яп
59,64 Солонина Е. 63 СССР
59,40 Юнг С. 63 ГДР
58,02 Сольберг Т. 66 Нор
57,96 Фигнел К. 63 ГДР
57,76 Джалева М. 64 Бол
56,96 Коленчукова Н. 64 СССР
56,54 Ализаде М. 63 ФРГ

СЕМИБОРЬЕ

6063 Тиле С. 65 ГДР
5978 Тилшер Х. 64 ГДР
5959 Трёгер А. 63 ГДР
5832 Вайнхауер В. 65 ФРГ
5786 Нуско Х. 65 ФРГ
5778 Абрамова О. 64 СССР
5732 Керц С. 64 ГДР
5720 Стойчева Т. 63 Бол
5679 Липовцева Е. 65 СССР
5678 Соботка Я. 65 ГДР

УТОЧНЕНИЯ К СПИСКАМ
ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР
1982 г.

МУЖЧИНЫ

100 м. 10,53, Шершень. 22,5 С чд 10,49 при попутном ветре свыше нормы; 10,67 Калининч Анатолий 61 В, Мхс 13,9 Смл; 10,71 Гриденко (не Грищенко); 10,73 Самчук Иван 60 Ир, У 13,9 Смл; 10,1 Золотарев 22,8 Ир; 10,2 Давыдов 13,7 Крв; Иванов Игорь 60 Л, В 5,8 Л; Голюс 27,8 Чрк; Цехович 27,8 Чрк; Федоров 28,8 Нс; Калининч Анатолий 61 В, Мхс 25,9 В; Лосев Владимир 59 Врш, В 21,9 Днп; Вабенко Иван 56 Р/Д, ВС 24,9 Р/Д; 10,3 Куликов Михаил 61 Л, В 3,6 Л; Скребец Андрей 59 К, ТР 8,6 К; Стрельбицкий Александр 62 О, ВС 18,6 Р; Науменко Юрий 56 Л, С 6,8 Л; Глудовенко Алексей 63 Зп, С 24,8 К; Наудуа Александр 61 Х, С 27,8 Чрк; Шарарапов Сергей 56 Врш, А 4,9 Х; Миняев Александр 61 Л, С 21,9 Нл; Пехтерев Александр 59 Б, Н 25,9 В; Арутюнов Артур 62 В, Мхс 25,9 В; Пахарь Сергей 62 Иж, Т 4,10 Днп; Ключев Игорь 59 Свс, А 4,10 Днп; Хилько Сергей 63 Пр, Т 4,10 Днп; Русак Александр 63 Вт, КЗ. Молодежь: 10,5 Козаков Михаил 63 Л, ТР 27,4 Ксл; 10,6 Самойленко Владимир 63 Л, Д 29,6 Л. 200 м. 20,54 Соколов- 21. 8 К; 20,76 Муравьев 9,9 Афины; 20,37 Муравьев и 20,48 Соколов при попутном ветре свыше нормы; 21,20 Яцевич 29,5 Швейхат; 21,30 Просин Владимир 59 Ср, Т 2,9 Аф; 21,40 Цехович Виталий (не Валерий); 21,53 Таблев Виктор 61 Спр, Б 17,7 Л; 21,64 Кравец Юрий 65 Трн, У 10,7 Тл; 20,5 Шехуин 6,9 Днп; 20,6 Шершень 12,6 Л; 20,7 Бугаев 19,7 Влг; Борисов 6,9 Дн; Ломтев 5,9 Ж; 20,8 Брызгин Владимир 60 Врш, Д 8,8 К; Давыдов Вадим 60 М, Т 16,8 Кр; 20,9 Гладырь 4,7 Кр; Трошило Александр 60 М, ТР 5,7 М; Воинов Михаил 60 5,9 Х; 21,0 Бронников Владимир 58 О, Д 4,5 О; Рошин Павел 56 О, Д 4,5 О; Чернышев Владимир 58 Рз, Т 16,6 Крв; Самчук 60 год рожд.; Иванеев Игорь 58 Л, В 6,8 Л; Полевой Сергей 57 Л, Т 5,9 Х; Махоткин Борис 60 Врн, Л 6,9 Дн; Хотей Олег 62 Врст, Л 6,9 Дн; Ледовский Владимир 64 Х, А 5,10 Днп; Табаев Виктор 61 Спр, В 29,10 Днп. Молодежь: 21,2 Алексеев Сергей 63 Л, ВС 16,6 Л.

400 м. 46,53 Козлов 58 год рожд; 46,85 Багаев 15,7 Л; 47,72 Уринов 23,9 Смл; 47,76 Сулейманов Рагит (не Рахит); 46,0 Рошин Павел О, Д 7,8 К; 46,1 Просин Владимир 59 Ср, Т 6,8 К; 46,2 Чернецкий 5,6 М; 46,6 Алиев Алиф 7,8 К; Шумских Владимир 61 Фр, Т 27,8 Тл; 46,7 Шершень Владимир 60 Л, Л 20,6 Л; 46,9 Мельников 7,8 К; 47,0 Вахитов Фанир 60 Чл, ТР 30,5 Ксл; Оасту Айвар 62 Тр, К 15,8 Тл; Сташук 27,8 Чрк; Татоев Феликс 64 В, Н 26,9 В; 47,1 Сафаров Алим 61 Фр, В 5,6 Нови-Лигура; 47,2 Яцевич Александр 56 Л, ВС 29,5 Швейхат; Кочерягин Вячеслав 62 Дг, Дг 1—8 Р; Федотов Виталий 57 Чрд, Зх 6,8 К; Войчук Валерий 60 Дн, А 7,8 К; Иванов М. 28,8 Тлт; 47,3 Иванов Анатолий 62 М. о, ТР 22,5 Ксл; 47,4 Юшманов Николай 61 Л, Д 15,9 О; 47,5 Карпович Вячеслав 63 К, ВС 24,6 К; Смирнов Александр (не Алексей) 4,7 М; Коломиец Анатолий 62 Днп, Л 25,6 К; Корнилов Аркадий 63 Л, Т 4,9 Х; Храмов Владимир 58 Л, У 6,8 Л; 47,6 Стародубцев Валерий 62 Ир, Л 20,5 Ир; Галашев Николай 57 Св, Т 15,6 Крв Декснис Айгарс 61 Р, В 20,6 Р (рез. 50-го 47,6).

800 м. 1,46,3 Стародубцев 12,9 Анг; 1,47,2 Тарасов Виктор 62 Л, Т 27,7 Л; 1,47,9 Авдонин 22,6 Тл; 1,48,0 Воронжеев Сергей 59 М, Т 4,9 Х; 1,48,1 Широков 26,6 Л; 1,48,2 Матвеев Владимир 62 М, Д 5,9 М; Плотников Сергей 61 О, ВС 14,8 Смл; 1,48,4 Торопов Владимир 60 В, ВС 6,8 Л; 1,48,4 Подоприхин Сергей 60 Лв, А 18,8 Дн; 1,48,5 Иванов 17,9 Ксл, Молодежь: 1,50,3 Влаженко Сергей 63 Л, ВС 15,6 М; 1,50,6 Иванов 6,8 Л.

1500 м. 3,41,9 Мастров 4,9 Х; 3,42,1 Гоголев Анатолий 63 Х, А 2,9 Х; 3,42,8 Крохмалюк Анатолий 60 Вн, ВС 10,9 Смл; 3,43,0 Иванов Павел 57 Лв, А 6,9 Лц; 3,43,0 Кравченко 17,9 К; 3,43,3 Сергеев Сергей 57 М, Т 4,6 М; Табаев Николай 56 Р, Вп 18,7 Тл; 3,43,5 Гурьев 6,9 Днп; 3,43,8 Найденко Александр 54 Нс, Т 9,5 Орел (рез. 50-го 3,43,8), Молодежь: 3,44,1 Вернерис 22,6 Тл.

500 м. 13,38,81 Анисимов (не 13,30,81) 13,48,2 Черников Петр 56 Л, Д 8,8 Л; 13,48,4 Тихонов Леонид 56 Л, ВС 8,8 Л; 13,51,5 Соколов Владимир 60 Л, ВС 8,8 Л. Молодежь: 14,38,0 Климов Дмитрий 64 Л, Д 5,8 Л. 10 000 м. 28,37,04 Сидоров 26,7 К; 28,37,08 Соловей Валерий 51 К, Д 26,7 К; 28,37,2 Фишман 30,5 Тл; 28,48,6 Якимкин 4,10 Дл; 28,53,33 Скоринков; 29,06,93 Тихонов Леонид 56 Л, ВС 26,7 К; Молодежь: 30,18,0 Карасев Юрий 63 Л, Т 5,6 Л.

Марафон. 2:10,33 Сидоров 31,1 Токио; 2:12,09 Соловей 5,12 Фукуока; 2:15,31 Толстиков 31,3 Гент; 2:15,47 Шевцов Михаил 51 Мгл, С 5,12 Аш; 2:16,02 Попенко Григорий 60 Мгл, КЗ 15,5 Слг; 2:16,08 Салсанов 15,5 Слг; 2:18,37 Кулаков Сергей 56 Л, Д 6,8 Л; 2:19,08 Демидов (не 2:19,02); 2:19,29 Смирнов 6,8 Л (не 2:18,29). 110 м с/б. 14,17 Якшитс 5,6 Р; 14,17 Каукис Тьну 56 Тл, К 27,6 Вдл; 14,31 Кассеару Маргус 58 Тл, ВС; 14,37 Апайчев Александр 61 Дн, Д 10,6 Мнг; 14,38 Ахалкин Константин 55 М, ВС 2,8 М; 14,47 Качанов Валерий 54 Кш, Мл 8,9 Аф; 14,50 Зайцев 5,8 М; 14,50 Голованов Игорь 58 Х, С 2,8 М (рез. 50-го 14,57); 13,6 Батраченко 30,5 Ксл; 13,7 Пучков 7,6 Л; Заика 7,8 К; Скляров 7,8 Л; 13,8 Красовский Игорь 63 Дн, ВС 2,8 К; Саулит Янис 58 Лмб, Вп 31,7 Р; Кулаша 6,8 К; Тесунов 15,8 Вн;

Чешко Александр 58 К, С 27,8 Чрк; 13,9 Саевич Борис 58 Вр, КЗ 1,8 Грд; Климов Валерий 61 Тл, Л 6,9 Дн; Каукис Тьну 56 Тл, К 22,6 Тл; Кузнецов Александр 57 Л, В 17,9 Тл; 14,0 Ковалев Борис 61 К, С 25,6 К; Казанов Игорь 29,6 Л; Варбашин Владимир 62 Тл, ВС 29,6 Л; Данильянц 30,6 Л; Михайлов Анатолий 63 Л, Т 7,8 Л; Переведенцев 29,8 Тл; Толстиков Павел 61 Аш, В 7,9 Дн (рез. 50-го 14,0), Молодежь: 14,1 Гралоу Вячеслав 63 Вн, В 4,6 М; Новиков Сергей 63 Л, Т 30,6 Л. 400 м с/б. 51,33 Рогозянский 12,6 М; 52,11 Короткоожкин 10,7 Тл; 52,26 Вызин; 49,8 Васильев А. 8,8 К; 50,3 Мищенко 26,6 К; Мельников 8,8 К; Титов 8,8 Л; 50,4 Земсков Тагир 62 Л, ТР 20,7 Л; 50,6 Дедухов 26,6 К; Чумаков 2,9 Св; 50,8 Кирик Василий 56 Брв, А 8,8 К; 50,9 Куцебо Сергей 61 Л, ВС 8,8 Л; 51,0 Васильев Николай 56 К, ВС 5,6 М; 51,1 Королев Борис 61 К, С 8,9 К; 51,2 Маршалов Владимир 58 М. о, В 5,8 Т; 51,3 Шадрин Владимир 63 Крлд, ТР 10,7 Л; Курлович 7,8 Мн; Придатко 3,7 Л; Малаховский Владимир 54 Мгл, Л 22,9 Мн; 51,4 Исламов Рустам 62 Спр, В 30,10 Спр; Попов Михаил 57 Св, Т 5,10 Днп; 51,5 Слепченко Сергей 61 Сфм, ВС 14,8 Сфм; Сидоркин Андрей 60 Днп, А 7,9 Днп; 51,6 Кривулин Игорь 59 УССР, В 7,9 Луцк (рез. 50-го 51,7), Молодежь: 51,9 Короткоожкин; 53,7 Мейер Дмитрий 64 Л, ВС 2,8 Л.

3000 м с/б. 8,35,7 Настаченко 25,7 К; 8,37,4 Витшель 5,8 Л; 8,40,0 Романов 26,6 Влг; 8,40,3 Чернюк 14,9 О; 8,44,4 Торопов 5,8 Л; 8,49,0 Маврин, Молодежь: 9,18,2 Байков Евгений 63 Л, В 29,8 Днп.

4×100 м. Восточно-Сибирская ж. л. (Шехуин М., Золотарев А., Борисов А., Мартынов В.) 6,9 Днп; 40,2 Киев (Цехович В., Игнатенко В., Занка В., Скребец А.); 40,4 Ворошиловград (Вородай В., Лосев В., Криволапов Н., Брызгин В.) 6,8 К; 40,4 Ленинград, «Буревестник» (Засыпкин А., Иванеев И., Галинский А., Войнов М.) 8,8 Л; 40,5 Вооруженные Силы (Шабанов Г., Алиев А., Бабенко И., Прокофьев А.) 11,7 К; 40,6 Харьков (Голюс С., Водров В., Сафранович В., Наудуа А.) 6,8 К; 40,7 Латвийская ССР (Рихтерс О., Раамус Р., Стрельбицкий А., Мураш Г.) 23,9 Р; 40,8 Ленинград, Вооруженные Силы (Ковалев Е., Науменко Ю., Кириков В., Алексеев С.) 8,8 Л; 40,9 Днепропетровск (Карпов В., Егорушкин О., Кулаша В., Бондаренко В.) 6,8 К; 40,21 Демин И. (не Н.); 40,97 Корниак А. (не Коникас); 41,50 Азербайджанская ССР (Арутюнов А., Калининч А., Кулиев Я., Ибрагимов А.) 20,8 К.

4×400 м. 3,06,4 ВС 11,7 К (не 11,7 М); 3,09,5 Киев (Сташук В., Васильев А., Чешко А., Бураков В.) 8,8 К; 3,10,2 Ленинград, профсоюз (Войков В., Рязко И., Титов В., Минаков А.) 8,8 Л; 3,11,2 Днепропетровск (Войчук А., Пономаренко А., Коломиец А., Корягин В.) 8,8 К; 3,12,1 Харьков (Григорьев Ю., Махмадулов С., Чепель С., Шафранович В.) 8,8 К; 3,12,3 Латвийская ССР (Аделс А., Кочерягин В., Декснис А., Гайвис А.) 30,5 Тл; 3,12,5 Киевская обл. (Клерик В., Гоман В., Гордейчик А., Гитенко С.) 8,8 К; Киев (Стукалов В., Костюк С., Королев В., Печанков Ю.) 8,8 К; 3,13,0 Ленинград, «Буревестник» 8,8 Л; 3,13,0 Украинская ССР, «Спартак» 5,9 Чрк.

Ходьба 20 км. 1:23,27 Матвеев Василий 57 (не Николай) Хаап-

салу, И; 1:23.27 Соломин 25.4 Халана 1:23.36,4 Гяч Юрис 61 Огре, Вп. 3.10 Огре; 1.23,46 Башкирцев В, С; Матвеев Николай 55 Грд, ВС 25.4 Халана. Молодежь: 1.29.45 Пластун 14.5 Л. Ходьба 50 км. 3:49.25 Удовенко 28.4 Миксхуа; 3:57.06 Лукьянов Сергей 56 Л, ВС 6.8 Л; 3:57.48 Сорока Сергей 60 Грд, КЗ 22.5 Гмл; 4:05.26 Румбениекс Айварс 51 Влм, Вп. 29.5 Роя; 4:06.17 Харитонов; 4:06.23 Паутов Николай Л, Т 6.8 Л. Высота. 2.24 Котович 6.8 К; 2.21 Махонин Василий 60 Врш, Л 16.1 Х (также 2,18 7.8 К); Эргардт 7.3 М (кроме 2,18); Поварнидин Рудольф 3.7 К; Кострыкин 5.8 Л; Просвиринов 9.7 К; Коробенко Анатолий 57 7.8 К; Глинчак Валерий 62 К, В 21.9 Днп; Полухин 16.1 Х (кроме 2,20); 2,19 Голованов Игорь 60 М, Т 14.6 Врн; 2,18 Шевцов Владимир 58 О, ВС 5.2 К; Морозов Андрей 60 Л, Д 28.2 Л; Цымбал Сергей 62 Анд, ТР 7.3 М; Наливайко Виталий 62 О, В 26.6 К; Болдырев Олег 50 Лпц, Л 2.7; Богданов Андрей 60 Врш, С 29.8 Чрк.

Шест. 5.50 Бубка Василий 60 Днп, А 4.10 Днп; Шквиря 4.9 Х; 5.45 Назаров 28.7 Л; 5.40 Рыбин 5.8 Л; 5.30 Ливенцев 3.6 К; Трофименко В. 5.8 Л; Кичиджи 4.10 Днп; 5.25 Исакин 3.9 Ств; 5.20 Омельченко Виктор 54 Лв, ВС 8.1 Лв; Кишкун Владимир 51 Л, Т 7.2 Л; Пашин 23.6 Ул; Амосов Сергей 59 Тл, Л 6.9 Дн; Ляндаль Рамон 55 Тл, К 15.1 Тл (также 5,20 6.6 Тл) (рез. 50-го 5,20). Молодежь: 5,00 Чистяков Сергей 64 Л, С 5.1 Л. Длина. 8,07 Аббясов 8.7 Тл (8,12 при попутном ветре свыше нормы); 7,92 Сидоров (не Свиридов); 7,90 Лапко Сергей 60 Дн, ТР 16.1 Дн; 7,83 Разумс 27.9 Плт; 7,88 Харитонов 1.8 Сзм; 7,77 Воробьев Игорь 60 Л, В 16.4 Я; 7,75 Лавренев Станислав 61 Б, Н 24.10 Тб; 7,73 Куляша Николай 59 Днп, В 4.5 Днп; 7,70 Афиногенов Василий 64 К, А 25.6 К; 7,70 Шарапанюк Юрий 62 Крм, А 19.8 Днп; 7,67 Мafiенa Иван 57 Л, ВС 16.6 Л (рез. 50-го 7,67). Молодежь: 7,36 Балабанов Виктор 63 Л, В 30.6 Л; Петрунькин Михаил 64 Л, Д 6.2 Л. Тройной. 17,02 Лисиченко 14.10 Ал; 16,97 Яковлев 17.9 К; 16,74 Плеханов Владимир 58 М, Л 4.9 Х; 16,48 Фроленков 12.6 Рз; 16,42 Кахович 28.2 Л (кроме 16,34); 16,37 Фарафонов Александр 58 Л, ВС 8.8 Л; 16,36 Гаршин Михаил 59 В, Л 7.9 Дн; 16,35 Усов Александр 59 В, Д 2.8 Сзм (рез. 50-го 16,31). Молодежь: 15,54 Осипов Юрий 63 Л, ВС 16.6 Л. Ядро. 20,62 Доморосов 21.8 К; 20,42 Смирнов 10,7 Л; 19,71 Войкин 5,8 Л; 19,54 Пушинайтис 7.8 Вл; 19,50 Соснин 5,9 Дн; 19,47 Сильд 2.8 Тл; 19,42 Степанский 7.8 К; 19,21 Лазарев 13.8 Чл; 18,99 Рогула Энн 53 Тл, ТР 9.5 Плтс; Бурин 2.7 Л; 18,95 Куумджан Юрий М, С 11.2 М; 18,90 Ванцкявичус 7.8 Вл; 18,84 Носенко 6.2 К; 18,78 Житков 7.8 К; 18,77 Медведев 7.8 К; 18,71 Савест 6,8 Кярдла; 18,67 Лобазов 14.9 О; 18,50 Убартас 1.8 Коципе; 18,42 Пааво Ахто 48 К.-Я, И 16.6 Тл; 18,41 Лобыня 16.7 Нс. Молодежь: 16,61 Кивик Петер 63 Л, Т 13.3 Л.

Диск. 66,06 Ковцун 21.6 Тл; 62,90 Васильев 19.4 Фд; 62,08 Синицин 8.5 Ств; 61,62 Клименко 27,2 Л; 61,30 Каширин Сергей 30.5 Кш (не Александр, 58,24); 60,92 Михайлов Петр 28.7 Л (не Виктор 57,02); 59,96 Верзун 27.9 Плт; 59,74 Тищенко 7.8 К; 58,86 Гужва

16.8 Нс; 58,84 Лобыня 16.8 Нс; 58,68 Востриков 12.6 Врш; 58,62 Глуберман Александр 60 Кш, ВС 30.5 Кш; 58,16 Павлов 23.5 Р/Д; 58,04 Зеленов Александр 60 Л, ВС 15.6 Л; 58,02 Хаустов Савелий 61 Л, Т 15.6 Л; 56,85 Тарауманов Рауф 62 В ВС 19.6 В. Молодежь: 60,78 Кивик Петер 63 Л, Т 28.8 Л. Молот. 76,80 Едимов 22.8 Л; 75,98 Спиридонов 6.8 Л; 75,98 Ларин (не 76,98); 74,96 Пастухов 25.4 К; 74,82 Тамм 8.8 К; 74,54 Прокопенко Андрей 54 О, Д 7.8 К; 73,28 Труфанов 8.5 Ств. 73,16 Палехин 28.8 Чрк; 72,96 Коптилов 10,7 Л; 72,72 Коробко Владимир 60 Дн, Л 28.8 Чрк; 72,70 Выхин Роман УССР 28.8 Чрк; 71,50 Куприщенко Игорь 59 Смл, У 5.6 Ств; 71,36 Погорелов 13.8 Т. Молодежь: 62,83 Репников Павел 63 Л, У 18.5 Л. Копье. 87,72 Тохтин 28.8 Л; 85,12 Коновалов 28.8 Л; 84,00 Антипин 28.8 Л; 82,86 Громов Иван 4.9 Ств; 81,52 Часовитин Олег 64 Х, А 5.10 Днп; 80,04 Тиханович 8.8 Мн; 79,96 Кузнецов 30,5 Л; 79,30 Королев 28.8 Л; 79,12 Осипов 10.6 Пр; 78,94 Гульбит (не Гулибит); 78,54 Оксичук (не Оксанчук); 78,18 Новоселов Дмитрий 62 Кш, ВС 13.9 Зп; 78,04 Калитухо 8.8 Мн; 77,56 Жадан; 77,84 Шапоренко Игорь 63 Х, А 4.8 Х; 77,32 Череповский Вячеслав 6.4 Ф, ВС; 77,14 Тереха А., 77,10 Тюриуха А. (оба ВССР); 77,02 Тюрин 17.6 Л; 76,98 Аузулинш 18.9 Стучка; 76,66 Целминьш Ральф 62 Р, ВС 8.8 Кн.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. 11,40 Кельчевская 30.5 Швейхат; 11,64 Белкина Татьяна 59 Л, В 30.5 Швейхат; 11,76 Виноградова 20.8 К; 11,2 Григорьева 30.7 Р; 11,3 Скачко Татьяна 54 Врш, Л 5.6 Свд; Романова Ирина 60 Дн, А 7.8 К; Сивоконь Лариса 60 Х, А 7.8 К; 11,4 Скобинская 7.8 К; 11,5 Соколичук Любовь 59 Дн, Л 6.6 Дн; Кузнецова Татьяна Л, ВС 5.8 Л; Сорокина Мария 62 Врш, Л 6.9 Дн; Копылова (не Копылова) Наталья 59 К, А 17.8 К. Молодежь: 11,90 Гурвич 11.9 А-А (не 12,16).

200 м. 23,28 Михеева 30.5 Швейхат; 23,37 Белова 18.5 Рейкьявик; 23,57 Виноградова Е. 14.8 К; 24,24 Виноградова Н. 29.5 Сантьяго-де-Куба; 23,0 Васкакова 19.6 Пд; 23,1 Романова М. 7.8 Т; 23,2 Михеева 22.7 Врн; 23,3 Григорьева Ирина 53 Р, ВС 31.7 Р; 23,4 Колбасова 16,6 Крв (не Колбасова); 23,7 Кузнецова Татьяна 55 Л, ВС 25.8 Л.

400 м. 53,46 Веселкова 1.9 Аф; 52,4 Тарабрина 6.7 Л; 52,8 Владыкина 23.6 К; 53,0 Жданова Ирина 63 Ен, С 23.6 К; Веселкова Людмила 56 Л, Т 9.7 Л; 53,3 Провидохина Татьяна 53 Л, С 6.8 Л; 53,4 Лисовская Валентина 56 О, ВС 6.8 К; 53,5 Василенко Татьяна 57 Врш, А 15,7 Влг; 53,6 Подъяловская 22,5 Кел (не 53,5); 53,8 Воробченко Елена 62 Днп, Л 23.6 К; Кульчунова Мария 58 К, С 10,9 К (рез. 50-й 53,8). Молодежь: Вочкаева Галина 63 Л, ВС 7.8 Л; 55,79 Шишкина (не Мишкина).

800 м. 2,00,02 Куимова Днп 19.8 Днп; 1,59,0 Нуртдинова Гульбара 56 Ул, ТР 20.7 Ор; 2,00,0 Захарова Галина 56 Чл, Т 20.7 Ор; 2,01,8 Либутина Алла 53 Дш, ВС 30.5 Тш; 2,01,9 Варанова Людмила 55 Пр, Т 20.7 Ор; 2,02,5 Боборова Наталья 59 Л, В 10.7 Л. 1500 м. 4,05,2 Япеева Нина 56 Л, Т 18.9 Тш; 4,06,42 Либутина Алла 53 Дш, ВС 26.7 К; 4,06,68 Симонавичюте Лайма 57 Вл, ВС

26.7 К; 4,07,41 Аглетдинова 5.6 София; 4,10,6 Артемова Наталья 63 Л, Д 8.8 Л; 4,12,23 Скачкова Елена 60 К, А 26.7 К. Молодежь: 4,25,3 Люминарская Вера 63 Л, Д 7.8 Л. 5000 м. 17,10,8 Враду Елизавета 54 Р, ВС 30.7 Р. 3000 м. 8,26,78 Ульмасова Анд, ВС; 8,51,55 Нуртдинова 11.6 М, 9,00,39 Василук 15.7 Л. Молодежь: 9,15,0 Артемова Наталья 63 Л, Д 21.8 Л; 9,36,7 Люминарская 3.7 М. 10 000 м. 34,04,5 Корчагина Людмила 46 Л, ВС 5.8 Л; 34,25,4 Смирнова Зинаида 50 Л, С 5.8 Л; 34,40,1 Головинская Галина 49 Л, ВС 5.8 Л; 35,44,8 Романова Елена 56 Л, В 5.8 Л; 36,14,7 Летягина Вера 62 Л, Т 5.8 Л.

Марафон. 2:39,28 Усманова; 2:56,30 Эйхельман Сирье 52 Тл, К 11.9 Вяндр. 100 м с/б. 13,37 Шубенкова 9.9 Афины; 13,58 Гордичко 20.6 Дн; 13,86 Коротяева Наталья 54 Л, ВС 5.2 Верлин; 13,92 Деденкова Елена 65 Вт, КЗ 10.7 Тл; 13,97 Олиар 17.9 Тш; 12,7 Поздина 26.6 Влг (не 13,0); Анисимова Татьяна 49 Л, С 12.6 Коруня; 13,2 Базилевская 7.8 К; 13,3 Петрова Наталья 57 М, Т 6.2 М, также 13,4 7.6 М; Сафроненко Галина 55 Л, С 2.7 Л; Комисова Вера 53 Л, Т 9.7 Л; 13,4 Овчинникова Светлана 56 Л, Т 2.7 Л; 13,5 Горбунова 6,8 Л; 13,6 Ерошина Ирина 63 В, С 20.6 Сзм; Мамаевская Светлана 64 К, Л 24.6 К; Парамут 15.8 Вн. 400 м с/б. 58,29 Растопчина Лариса 52 Врш, Д 14.8 К; 59,69 Гаюшкина; 1,00,28 Кудрявцева 12.9 А-А; 1,00,06 Панченко 14.8 К; 56,1 Василенко 8. 8 К; 57,3 Самаи 8.8 К; 57,5 Вейкшина Ольга 61 Л, ВС 6.8 Л; 57,6 Навицкайте; 57,6 Ильичева 27,9 Плт; 57,9 Евсеева Нина 64 Жт, А 25.6 К; Говдун Галина 63 Днп, А 8.8 К; Гладун 27.9 Плт; 58,0 Котенева 8.8 К; 58,4 Фесенко Екатерина 53 Кр, Т 27.6 Влг; 58,7 Вересова 4.9 Х; 58,8 Деринг 6.8 Л; 58,9 Растопчина Лариса 62 Врш, Д 7.8 К; 58,9 Цимбалюк Надежда 52 Лв, ВС 7.8 К; 58,9 Рябуха Наталья 62 Нс, В 26.9 Кш; 59,0 Рубаненко 17.9 К; 59,2 Егорова 29.8 Врн; 59,3 Тюмкина 3.7 Л; 59,3 Литвиненко Марина 60 Дн, В 7.8 К (рез. 50-й 59,3).

4x100 м. 46,40 Украинская ССР, молодежь 24.9 Бухарест; 45,9 Днепрпетровск (Махова Р., Слюсарь И., Паламаренко Л., Сотникова С.) 6.8 К; 46,3 Запорожье (Печеник Л., Скаржинская Е., Полоник О., Чайка В.) 6.8 К; 46,6 Алма-атинская ж. д. 6.9 Днп; 46,9 Октябрьская ж. д. 6.9 Днп; 47,2 Ленинград, профсоюзы 8.8 Л; 47,3 Ленинград, «Буревестник» 8.8 Л. 4x400 м. 3,37,8 «Нямунас» 11.9 Смл; 3,38,61 Украинская ССР, молодежь 25.9 Бухарест; 3,39,2 Днепрпетровск 8.8 К; 3,39,7 Ленинград, профсоюзы 8.8 Л; 3,40.0 Ленинград, ВС 8.8 Л; 3,40.0 Киев 8.8 К; 3,40.0 Львов 8.8 К. Ходьба 5 км. 23,39,8. Ковалева Вера Л. С 29.6 Л; 24,02,6 Прудникова Вера 55 М, Т 5.10 Днп; 24,09,2 Портягина 29.6 Л; 24,10,0 Прудникова Надежда 53 М, Т 5.10 Днп. Молодежь: 24,55,4 Ксенофонт Наталья 64 Л, Т 6.8 Л. Высота. 1,89 Паникаровских 28.2 Л (кроме 1,86); 1,88 Берило 25.6 К; Бригадная 7.8 К; Сербина 7.8 К; Николаева 7.8 К; Топчина 23.8 Днп; 1,87 Йокубайские 7.2, также 1,85 8.8 Вл; 1,86 Горобец 2.6 Дш; 1,85 Шарпилева 14.4 Л (кроме 1,83); Шахова 25.2 Л (кроме 1,82); 1,84 Дребезова Елена 5.8 Кр, Т 9.1 Врн.

Длина. 6,62 Гордиенко Екатерина 51 К-Р, Л 2.5 Днп; 6,62 Балута 19.9 Днп; 6,61 Митяева 25.9 Бухарест; 6,59 Грищенко Валентина 58 Л, Д 5.2 Л; 6,57 Золотая Лариса 52 Л, ВС 3.7 Л; 6,47 Пахарева Валентина 59 Л, Т 10.7 Л; 6,46 Ковалева 29,8 Врн; 6,45 Паламаренко Людмила 53 Днп, Кл 16.8 Вн; 6,44 Афонина Любовь 63 Лв, ВС 23.6 К (рез. 50-й 6,41). Молодежь: 6,27 Хорошева Лариса 64,Л, В 28.6 Л. Ядро. 21,23 Абашидзе Н. 6.8 К; 19,43 Цапкеленко 6.8 К; 19,42 Савина 5.9 Яблонец; 18,46 Шербанос 24.7 Врш; 18,36 Козлова 24.6 К; 17,86 Лисовская 10.7 Л; 17,26 Шалугина Надежда 60 Л, В 28.7 Л; 17,16 Посметюх Тамара 49 К, ВС 19.1 Л; 17,13 Листова Виктория 60 Л, Т 10.7 Л (рез. 50-й 17,01). Молодежь: 14,42 Хвостикова Любовь 64 Л, В 18.5 Л; 14, 18 Разумова Татьяна 64 Л, В 18.6 Л. Диск. 65,50 Иванникова 17.6 Л; 62,94 Куби 25.8 Виймис; 62,38 Кореунская 15.6 Л; 60,90 Петрова 23.5 Лсл 60,64 Тарасюк 8.8 Мн (не 57,58 Тарасова); 60,58 Парте 15.7 Виймис; 60,40 Корсак 7.8 К; 59,30 Мартыничук 23.7 Врш; 58,80 Житкова 7.9 Луцк; 58,00 Мелентева 21.7 Ор; 57,50 Иванова Наталья 57 Орб, У 3.9 Чл; 57,48 Ковалева 27.9 Плт; 56,86 Веремеева Лариса 61 Ств, С 19.4 Фд; 56,30 Хваль Ирина 62 М. о, Д 21.7 Ор. Копье. 61,92 Гаврилина 22.9 Горловка; 61,88 Невгад 7.8 К, 60,98 Медведева; 58,20 Гаврилова 23.8 Л; 56,44 Якубенко Наталья 63 Х, А 7.8 К; 55,78 Житалова 63 (не 53 — г. рожд.); 55,60 Гусева 26.9 Бухарест; Кочнева 5.5 Мрн; 54,84 Карпина 8.8 Л; 54,18 Коровкина Нина 60 О, С 20.7 О; 54,12 Бодян 14.2 Ял; (рез. 50-й 53,78).

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К СПИСКАМ 25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МИРА

МУЖЧИНЫ.

1500 м. 3,37,87 Гонзалес А. 51 Франция (вместо 3,37,35); 3,37,7 Уильямсон Г. 60 Великобритания. 10 000 м. 27,36,2 Камау (не Камоуэ). Марафон. 2:10,15 Баллинджер П. 53 Н. Зеландия; 2:11,09 Кита Х. 52 Япония; 2:11,12 Лафранчи В. 55 Швейцария; 2:11,45 Ито К. 55 Япония; 2:11,49 Захариссен А. 55 Дания; 2:11,52 Ходж В. 55 США; 2:12,09 Соловей В. 51 СССР. Высота. 2,33 Чжу Юаньхуа 63 КНР. Женщины. Марафон. 2:32,56 Джойс Р. 57 Ирландия; 2:34,27 Йеркес Д. 57 США.





КРОСС НЕОБХОДИМ!

XI чемпионат мира по кроссу этого года состоялся в английском городе Гейтсхеде 20 марта. Он стал крупнейшим соревнованием в своей истории: в кроссе приняли участие более 600 бегунов из 40 стран. А поскольку чемпионат венчает сезон кроссов, то можно с уверенностью сказать, что эта форма бега является сейчас одним из ведущих методов подготовки к напряженным летним стартам.

В числе участников мы увидели бегунов — мужчин и женщин, которые обычно выступают в бегах на средние и длинные дистанции и в марафонском беге. Достаточно назвать имена румынок Д. Мелинте и Ф. Ловин, норвежек Г. Вайтц и И. Кристьянсен, португальцев Р. Могу и К. Лопеша, итальянцев А. Посамаи и В. Ортиса, эфиопов М. Кедира и М. Ифтера, американцев А. Салазара и Д. Меррилла, бельгийцев К. Лисмонта и А. Хагельстеенса. Не все они сумели войти в число призеров, но то, с каким упорством они боролись на чрезвычайно сложной трассе и «неудобных» для себя дистанциях, уже говорит о том, какое место в их подготовке занимает кроссовый бег.

Кстати, о трассе. Она, по общему мнению, была одной из самых трудных в истории этого состязания. А если еще добавить к этому, что бег проходил в условиях холодной дождливой погоды, то можно себе представить, какое испытание выпало на долю каждого участника. Говорю об этом вовсе не для того, чтобы как-то оправдать не совсем удачное выступление нашей женской команды и 9-е место, занятое юниорами. Но неслишком ли мы порой облегчаем условия нашим кроссменам, проводя состязания на стадионах, ипподромах, по ровным аллеям парков или не очень пересеченной местности? Лишь однажды финал кросса «Правды» проводился на достаточно сложной трассе в Раубичах, что под Минском. Но это происходило уже в мае. А нам нужно провести наших бегунов через систему сложных кроссов уже в феврале, чтобы они были готовы к такому испытанию, какое выпало на долю бегунов в Гейтсхеде.

К сожалению, задача привлечения к интенсивной кроссовой подготовке всех кандидатов в сборную (чтобы на этой основе составить боеспособную команду) нами еще полностью не решена. В частности, бегуны на средние дистанции, и даже сильнейшие, до сих пор под разными предлогами избегают участия в тяжелых кроссах. Это и послужило основной причиной того, что нам не удалось сформировать мужскую сборную кроссменов, способную бороться за командное и личное первенство в чемпионате мира. И тренерский совет сборной страны в нашей группе видов предпринимает необходимые меры, чтобы исправить создавшееся положение.

Мы твердо убеждены в том, что кросс — необходим! Необходимо всем категориям бегунов. И пусть на первых порах наши бегуны-мужчины не смогут сразу

занять места среди призеров и победителей. Хочу еще раз подчеркнуть, что многие ведущие бегуны, участвующие в чемпионате мира по кроссу, не смогли там добиться успеха. Так, В. Булти (Эфиопия), имеющий в 1982 г. результат 13.07,29 в бегах на 5000 м, занял в Гейтсхеде только 20-е место. Португалец А. Лейтао (13.07,70 — в 1982 г.) — 64-е место, а бельгиец А. Хагельстеенс (27.26,95 — в бегах на 10 000 м в 1982 г.) — 60-е. Но это как раз тот случай, когда участие важнее результата. Именно при подготовке и участии в кроссах зимой и ранней весной закладывается тот фундамент, который позволит бегунам летом пойти на штурм высоких достижений в бегах на средние и длинные дистанции и в марафоне. Это — главный вывод, который можно сделать, анализируя результаты гейтсхедского чемпионата.

Ю. ТЮРИН,
заслуженный тренер СССР

РЕЗУЛЬТАТЫ XI ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО КРОССУ

20 МАРТА, ГЕЙТСХЕД (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Мужчины. 12 000 м. Б. Дебеле (Эф) 32.52,0; К. Лопеш (Порт) 36.52,0; С. Муге (Кен) 36.52,0; А. Салазар (США) 36.53,0; А. Прето (Ис) 36.56,0; Р. де Кастелла (Австрал) 37.00,0; Д. Кларк (Вбр) 37.05,0; Э. Канарио (Порт) 37.10,0. Командный зачет: Эфиопия 104; США 170; Кения 191.

Женщины. 4072 м. Г. Вайтц (Нор) 13.29,0; А. Уайли (Кан) 13.37,0; Т. Позднякова (СССР) 13.37,0; Д. Бенуа (США) 13.57,0; Б. Спрингс (США) 14.00,0; С. Ульмассова (СССР) 14.01,0; Ф. Питерс (Бел) 14.03,0; Ф. Ловин (Рум) 14.04,0... 11. А. Юшина (СССР) 14.08,0... 21. Е. Сипатова (СССР) 14.21,0... 64. Л. Медведева (СССР) 14.58,0. Командный зачет: США 31; СССР 41; Канада 53.

Юниоры. 8033 м. Ф. Абебе (Эф) 24.58,0; А. Телга (Эф) 24.59,0; Д. Ричардс (Вбр) 25.07,0; Г. Негере (Эф) 25.22,0; Ж. Альбендоза (Ис) 25.35,0; Т. Меконне (Эф) 25.40,0; Ц. Лавентур (Фр) 25.51,0; М. Олесен (Кан) 25.53,0... 21. Н. Матюшенко (СССР) 26.31,0... 45. И. Лоторев (СССР) 27.12,0... 49. С. Смирнов (СССР) 27.14,0... 56. А. Бурцев (СССР) 27.20,0... 59. А. Соколовский (СССР) 27.26,0. Командный зачет: Эфиопия 13; Испания 41; Великобритания 58... 9. СССР 171.

ЧЕМПИОНАТ СССР ПО КРОССУ

26 февраля г. Кисловодск

МУЖЧИНЫ

6000 м. Ю. Барбашов (Тмб, С) 16.23,9; Р. Алтынгужин (Чел, Т) 16.28,3; И. Коновалов (Ирк, Л) 16.30,4; В. Абрамов (Петр, С)

16.36,6; В. Атаманов (Чб, С) 16.37,3; С. Киселев (Чел, Д) 16.38,80; И. Браславский (Кш, ВС) 16.40,0; В. Давалов (Чб, С) 16.45,0. **10 000 м.** В. Чумаков (Мн, Д) 31.26,4; Р. Кашапов (Кз, В) 31.27,1; В. Поповский (ВССР, ВС) 31.28,6; И. Парлуй (См, ВС) 31.31,6; С. Наволокин (Каз, ССР, С) 31.31,6; Н. Чамеев (Чб, С) 31.31,8; А. Ибрагимов (Тш, С) 31.33,0; В. Мокринский (УССР, ВС) 31.41,0. **14 000 м.** А. Антипов (Вл, ТР) 42.59,9; Н. Григорьев (Чб, Т) 43.16,0; С. Руденко (Кирг. ССР, Д) 43.23,4; Л. Мосеев (Чел, Д) 43.27,2; И. Деникеев (Кирг. ССР, ВС) 43.43,8; Е. Окорочов (Томск, В) 43.43,6; А. Арюков (Горк, В) 43.38,0; В. Сидоров (Горк, В) 43.39,0.

ЖЕНЩИНЫ

3000 м. С. Ульмасова (Анд, ВС) 9.00,3; А. Мефодьева (Чб, С) 9.05,3; Л. Матвеева (Уфа) 9.11,0; И. Матророва (Узб. ССР, С) 9.13,8; Р. Садрейдинова (Ул, Д) 9.17,0; В. Бурдина (Пермь) 9.17,5; А. Ложнова (Чб, С) 9.20,0; Е. Моткова-Новикова (Ул, Т) 9.22,2. **6000 м.** Т. Позднякова (У-У, ВС) 17.54,2; О. Бондаренко-Кренцер (Волг, ВС) 18.00,3; А. Либутина (Дш, ВС) 18.03,2; Н. Япеева (Л, ВС) 18.27,6; И. Вондарчук (Л, В) 18.33,2; А. Юшина (М, ВС) 18.44,9; Е. Цухло (Мн, Т) 18.47,0; Т. Шадрина (Иж, У) 18.48,0.

XIV ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ

5—6 марта г. Будапешт

МУЖЧИНЫ

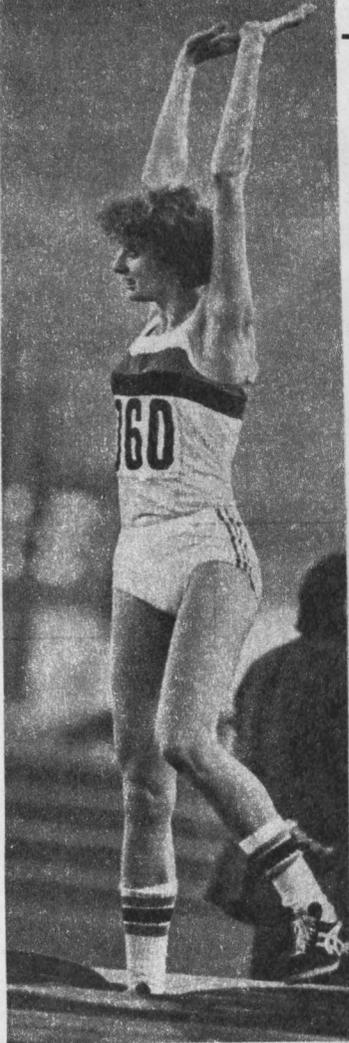
60 м. С. Тилли (Ит) 6,63 (в п/ф 6,62); К. Хаас (ФРГ) 6,64; В. Атанасов (НРБ) 6,66 (в заб. 6,61); Э. Ришар (Фр) 6,66; В. Врызгин (СССР) 6,69 (в п/ф 6,65); А. Яняк (ПНР) 6,70;... А. Евгеньев (СССР) 4-е место в п/ф 6,67. **200 м.** А. Евгеньев (СССР) 20,97 (в п/ф 20,93 всесоюзное дост.); Ж. Борле (Бел) 21,13; И. Надь (ВНР) 21,18 (в п/ф 20,94); П. Кляйн (ФРГ) 21,41; Ф. Кишш (ВНР) 21,57;... В. Врызгин (СССР) 3-е место в п/ф 21,16 всесоюзное дост. **400 м.** Е. Ломтев (СССР) 46,20 всесоюзное дост.; Э. Беннет (Вбр) 46,43; А. Херас (Исп) 46,57; Х. Траппе (ФРГ) 46,62; Д. Маловев (ЧССР) 46,65;... С. Ловачев (СССР) в п/ф упал (в забеге 1-е место — 47,41). **800 м.** К. Трабадо (Исп) 1,46,91; П. Эллот (Вбр) 1,47,58; Ч. Тоннельер (Фр) 1,47,68; П. Драгоеску (СРР) 1,47,91; В. Колев (НРБ) 1,51,94; А. Гарсиа (Фр) 2,04,91;... В. Землянский (СССР) 6-е место в п/ф 1,54,44 (в забеге 1-е место — 1,49,26). **1500 м.** Т. Вессингхаге (ФРГ) 3,39,82; Х.-М. Абаскал (Исп) 3,40,39; А. Лойкканен (Фин) 3,41,31; П. Вирц (Швейц) 3,41,95; К. Патригниани (Ит) 3,41,99; А. Барански (ФРГ) 3,42,54. **3000 м.** Д. Здравкович (СФРЮ) 7,54,73; В. Абрамов (СССР) 7,57,79; У. Моенкемайер (ФРГ) 7,58,11; Л. Тесачек (ЧССР) 7,58,72; А. Паунонен (Фин) 7,59,53; Х. Папахристос (Гр) 8,00,10. **60 м с/б.** Т. Мункельт (ГДР) 7,48 мировое дост.; А. Врюггаре (Фин) 7,60 (в заб. 7,56); А. Ошкенат (ГДР) 7,63; А. Шауманн (ФРГ) 7,64; Г. Вакош (ВНР) 7,64; Р. Гигиль (ПНР) 7,70;... Г. Шабанов (СССР) 5-е место в п/ф 7,80; А. Прокофьев (СССР) 3-е место в заб. 7,86; В. Устинов (СССР) 5-е место в заб. 8,03. **Высота.** К. Тренхардт (ФРГ) 2,32; Г. Нагель (ФРГ) 2,30; М. Влодарчик (ПНР) и М. ди Джорджио (Ит) по 2,27;

Г. Авдеенко (СССР) 2,27; А., Шурбек (ФРГ) 2,27; Э. Попеску (СРР) 2,24; Д. Зилке (ПНР) 2,24; С. Засимович (СССР) 2,24; Д. Вичиско (ПНР) 2,24;... Г. Белков (СССР) 17-е место — 2,10. **Шест. В.** Поляков (СССР) 5,60; А. Обижаев (СССР) 5,60; П. Абада (Фр) 5,55; А. Тарев (НРБ) 5,55; Т. Слюсарски (ПНР) 5,50; М. Залар (Швейц) 5,45; Ф. Янса (ЧССР) 5,40; П. Волмер (ФРГ) 5,40;... С. Кулибаба (СССР) 0. **Длина.** Л. Шалма (ВНР) 7,95; Г. Палоуди (ВНР) 7,90; И. Книпхалс (ФРГ) 7,82; А. Коргос (Исп) 7,78; А. Климашевски (ПНР) 7,76; И. Карна (Фин) 7,73. **Тройной.** Н. Мусяенко (СССР) 17,12; Г. Валюкевич (СССР) 16,94; В. Вакоши (ВНР) 16,90; Я. Кадо (ЧССР) 16,60; Я. Уудмяэ (СССР) 16,56; Д. Вадинелли (Ит) 16,23; Х. Марков (НРБ) 16,06; Р. Маццукато (Ит) 15,99. **Ядро.** Я. Воляр (СССР) 20,56; А. Барышников (СССР) 20,44; И. Иванчич (СФРЮ) 20,26; И. Кубец (ЧССР) 19,53; В. Милч (СФРЮ) 19,21; Э. Вайтц (Авс) 18,69; О. Канервисто (Фин) 18,53; Р. Махура (ЧССР) 18,47. **Ходьба 5 км.** (вне программы). А. Соломин (СССР) 19,19,93; Е. Евсюков (СССР) 19,41,66; Э. Андерсен (Норв) 20,00,68; С. Варри (Вбр) 20,08,04; Э. Андрафаи (ВНР) 20,16,33; Э. Фаркаш (ВНР) 20,36,75.

ЖЕНЩИНЫ

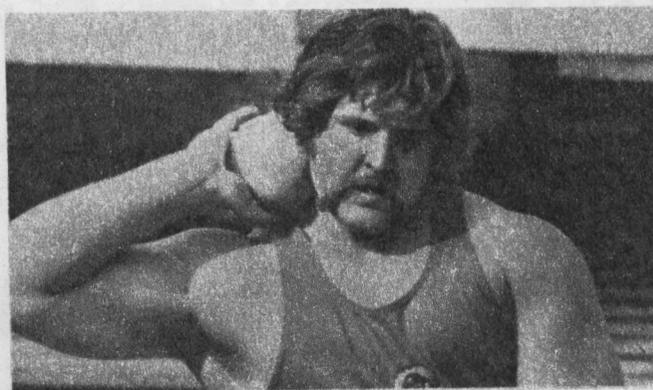
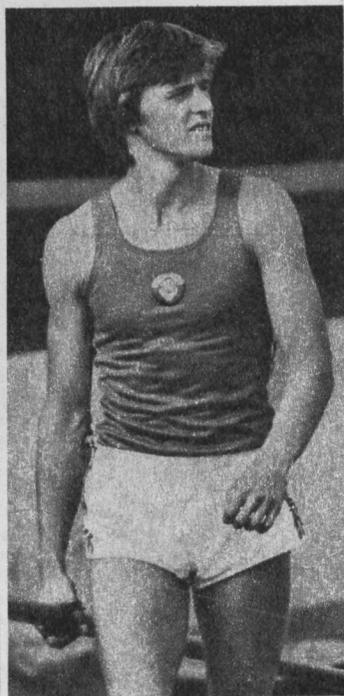
60 м. М. Гёр (ГДР) 7,09; Ш. Гладш (ГДР) 7,12; М. Масулло (Ит) 7,19; Б. Кинг (Вбр) 7,19; Б. Шольцель (ГДР) 7,24; М.-К. Каэве (Фр) 7,38. **200 м.** М. Кох (ГДР) 22,39 мировое дост.; И. Баптисте (Вбр) 23,37; К. Сууски (ФРГ) 23,61; Э. Вадер (Нид) 23,64; Р. Махова (СССР) сошла в п/ф 3-е место — 23,55). **400 м.** Я. Кратохвилова (ЧССР) 49,69; К. Симон (ГДР) 51,70; Р. Стаменова (НРБ) 52,36; Ю. Форкаш (ВНР) 53,86; К. Кефер (Авс) 53,92;... О. Владыкина (СССР) 4-е место в заб. 57,36. **800 м.** С. Китова (СССР) 2,01,28; З. Моравчикова (ЧССР) 2,01,66; О. Симачова (СССР) 2,02,25; Д. Мелитте (СРР) 2,02,70; И. Фогельганг (ГДР) 2,03,11; Д. Финч (Вбр) 2,03,21. **1500 м.** В. Крауз (Фр) 4,16,14; М. Раду (СРР) 4,17,16; И. Клейнова (ЧССР) 4,17,21; Г. Дорио (Ит) 4,17,42; А.-М. Ваннуфель (Бел) 4,20,73; Е. Сипатова (СССР) 4,24,19; З. Агостон (ВНР) 4,27,74. **3000 м.** Е. Сипатова (СССР) 9,04,40 А. Посамаи (Ит) 9,04,41; Е. Малыгина (СССР) 9,04,52; В. Михалек (ФРГ) 9,06,71; И. Янко (ВНР) 9,30,28; М. Гаргано (Ит) 9,32,56; Д. Вайльхартер (Авс) 9,35,65. **60 м с/б.** В. Ян-Герц (ГДР) 7,75 мировое дост.; К. Кнабе (ГДР) 7,96; Т. Малюванец (СССР) 8,07; Г. Загорчева (НРБ) 8,08; У. Денк (ФРГ) 8,20; Э. Окер (ФРГ) 8,21. **Высота.** Т. Быкова (СССР) 2,03 мировое дост.; Л. Косицина (СССР) 1,94; М. Эвань-Эппе (Фр) 1,92; Э. Бела (ВНР) 1,90; С. Пренвейлл (Фр) 1,87; К. Сэйтевей (Бел) и С. Лорентсон (Шв) по 1,84. **Длина.** Е. Муркова (ЧССР) 6,77; Х. Радтке (ГДР) 6,63; Х. Дауте (ГДР) 6,61; Р.-Ч. Кийокаре (СРР) 6,53; А. Вайтц (ФРГ) 6,41; Ж. Ванек (ВНР) 6,39; Л. Шимаровска (ЧССР) 6,31; Ж. Фейге (ФРГ) 6,30. **Ядро.** Х. Фибингерова (ЧССР) 20,61; Х. Кноршайдт (ГДР) 20,35; З. Силхава (ЧССР) 19,56; М. Логин (СРР) 19,33; Н. Абашидзе (СССР) 19,27; В. Хэйд (Вбр) 18,89.

Вдохновение и дерзание



Тамара Быкова.
Миг победы

Все прочнее
осваивается
на больших высотах
москвич
Владимир Поляков



В последние годы
Янис Боярс
выдвинулся в число
сильнейших европейских
толкателей ядра.

Зимний чемпионат континента, который состоялся 5—6 марта на рекортановой арене будапештского Дворца спорта, собрал достаточно представительное количество участников — 274 спортсмена из 24 стран Европы. Как всегда, был внушительным журналистский корпус.

Прогнозы в основном сводились к тому, что главное соперничество развернется между атлетами ГДР и СССР. Но при этом нашей команде не «отдавали» больше 5—6 медалей. И такая осторожность была понятна, ведь около половины команды составляли спортсмены, ранее никогда не выходившие в сектор или на дорожку вместе с сильнейшими легкоатлетами Европы. Итог чемпионата известен: после долгого перерыва наши атлеты смогли завоевать более трети разыгрываемых медалей высшей пробы — 8. Кроме того, был собран богатый урожай серебряных и бронзовых медалей: 5 и 3. И это против 4, 3 и 1 награды сборной ГДР.

Конечно, не следует переоценивать значение этой победы, поскольку борьба на первом чемпионате мира будет гораздо напряженней.

Краткий рассказ о чемпионате хочется начать как раз не с сильнейших, а с тех, кто остался

вне поля зрения журналистов и специалистов, но кто заслуживает похвальных слов. А имею я в виду прыгунов в высоту Ларису Косицину и Геннадия Авдеенко. Обоим им по 20, соревновательного опыта они практически не имеют, но в секторах будапештского Дворца спорта показали себя с самой лучшей стороны. Лариса проявила большое упорство в борьбе с высотой 1,97. И была близка к успеху. Еще бы, ведь рядом уверенно, практически с первых попыток брала все высоты ставшая в один мартовский вечер одной из самых известных спортсменок в мире ростовчанка Тамара Быкова. Лариса, очень похожая на Тамару внешне (что потом доставило ей немало хлопот при встречах с журналистами), «сопровождала» свою старшую подругу до высоты 1,97, а затем осталась в секторе, чтобы поддержать, помочь Тамаре.

А Быкова была в этот вечер в ударе. С третьей попытки — 2,00 и 2,02, со второй 2,03! Такую высоту еще не преодолел

ни одна женщина в мире ни зимой, ни летом. Тамара последней из всех участников соревнований заканчивала выступление. К восторгу зрителей она пыталась преодолеть 2,05. Что эта высота не за горами, поняли все присутствовавшие в этот вечер во Дворце спорта «Будапешт».

Первым вопросом, который задали журналисты новой обладательнице высшего мирового достижения, был следующий: «Вы будущий коллега (а Тамара учится на факультете журналистики Ростовского государственного университета). Как бы вы озаглавили рассказ о вашем сегодняшнем выступлении?»

— Вдохновение! — ответила Тамара.

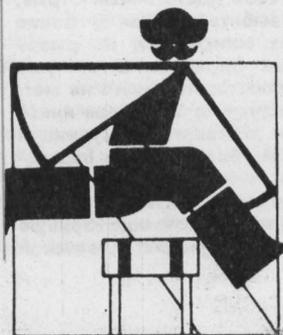
Геннадий Авдеенко, армеец из Одессы, не завоевал в Будапеште медали. Но именно о нем на конференции говорил новый чемпион Европы К. Тренхардт из ФРГ, отвечая на вопрос, падет ли в ближайшее время мировой рекорд в прыжке в высоту: «Результаты такого уровня под силу только прыгунам, чей рост превышает 2 м, таким как Д. Мегенбург и молодой прыгун из Советского Союза Авдеенко». Напомним, что рост Геннадия 2,02, в Будапеште он установил свой личный рекорд для залов, прыгнув на 2,27, и очень уверенно чувствовал себя на высоте 2,30. Главное, что вчерашний

юниор не дрогнул перед авторитетами, а боролся вдохновенно, уверенно и показал результат, к которому был готов. И прежде всего этот факт вселяет уверенность в то, что в нашей стране появился очень и очень перспективный прыгун, способный поддержать былую славу советских «высотников».

До мирового достижения Т. Быковой любители легкой атлетики, собравшиеся в будапештском Дворце спорта, стали свидетелями еще нескольких результатов мирового уровня.

Словно одну короткую прямую пролетела целый 200-метровый круг олимпийская чемпионка Марита Кох из ГДР, установившая новое высшее мировое достижение — 22,39. Еще два ее соотечественника обновили высшие мировые достижения на одной дистанции — 60 м с/б. Причем и Томас Мункельт и Беттина Ян-Гетц продемонстрировали свое явное превосходство над соперниками, не оставив им никаких шансов, — 7,48 и 7,75.

«Запланированными» в нашей команде считались золотые медали в прыжках тройным и с шестом. Здесь советские легкоатлеты выступали полными составами, по 3 человека, причем каждый из них мог рассчитывать на медаль. В тройном прыжке очень мощно прыгал Николай Мусиенко из Днепропетровска, в первой же попытке решивший судьбу борьбы — 17,11. Никому больше не удалось прыгнуть за эту гротескно-стерскую отметку. А Николай в последнем прыжке еще раз подчеркнул свое неоспоримое





Дважды улетал за отметку 17 м прыгун из Днепропетровска Николай Мусиенко



В прошлом году сюрприз всем преподнес в беге на 400 м Павел Коновалов. И на этот раз медаль в этом виде спринта отправилась в СССР — очень мощно провел бег наш дебютант Евгений Ломтев, с запасом обыгравший сильных бегунов из ФРГ, Великобритании, Испании и Чехословакии. Причем время нового чемпиона Европы — 46,20 (новое высшее достижение страны!) достаточно высоко для зимы и вселяет оптимизм перед летним сезоном.

Еще большим сюрпризом стало выступление в финале Александра Евгеньева, также установившего новое высшее всесоюзное достижение в беге на 200 м — 20,93, виде, где мы давно не имели больших успехов (после выступления В. Борзова).

Упорной была борьба на дистанции 3000 м у женщин. Грамотно вели бег наши Елена Сипатова и Елена Малыхина, но все же мощный финишный рывок итальянки Поссамаи едва не застиг их врасплох. Лишь одна сотая разделила на финише золотого и серебрянного призера.

Похожим по рисунку был и финал бега на 3000 м у мужчин. Валерий Абрамов хотя и пытался еще на дистанции обеспечить себе достаточный отрыв, чтобы выбить козыри у более быстрых соперников, но рывку югослава Здравковича он уже противопоставить ничего не мог.

В отсутствие У. Бейера никто не смог составить конкуренции нашим Я. Боярсу и А. Барышникову.

Победа на дистанции 800 м Светланы Китовой еще больше упрочила репутацию советской



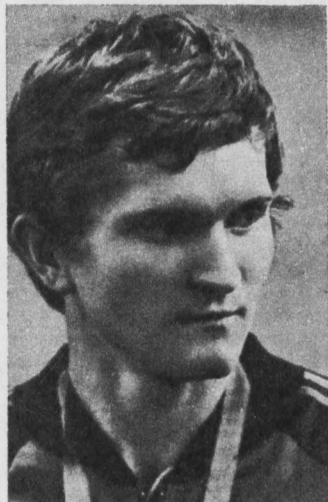
Уверенно выиграла финальный забег на 800 м Светлана Китова

РЕКОРДЫ И МЕДАЛИ ВУДАПЕШТА

ВЫСШИЕ МИРОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАЛОВ

Томас Мункельт (ГДР), 60 м с/б 7,48
 Марита Кох (ГДР), 200 м 22,39
 Веттине Ян-Герцц (ГДР), 60 м с/б 7,75
 Тамара Быкова (СССР), прыжок в высоту 2,03

	Золотые	Серебряные	Бронзовые
СССР	8	5	3
ГДР	4	5	2
ФРГ	3	2	3
Чехословакия	3	1	2
Венгрия	1	1	2
Италия	1	1	2
Испания	1	1	1
Югославия	1	—	1
Великобритания	—	3	—
Финляндия	—	1	1
Румыния	—	1	—
Бельгия	—	1	—
Франция	—	—	3
Болгария	—	—	2
Польша	—	—	1



Приятными неожиданностями стали золотые медали наших спринтеров Александра Евгеньева (фото сверху) и Евгения Ломтева (фото внизу)

превосходство — 17,12. Вторым был Геннадий Валюкевич — 16,94.

В секторе для прыжка с шестом оружие скрестили атлеты из ведущих в этом виде легкой атлетики стран Европы: Польши, Франции и СССР.

Уже на старте были потери: Кулибаба и Виньерон не взяли начальной высоты. Зато уверенно прыгали в этот день наши Александр Обижаев и Владимир Поляков. Оба, взяв по 5,30, пропустили затем две высоты и взяли 5,50. Лишь им покорилась высота 5,60. Пытался ее взять лишь Патрик Абада, но не сумел. Оба первых места остались за нашими прыгунами. Уже в ранге чемпиона Европы Поляков пытался штурмовать рубеж 5,75. На этот раз попытка не удалась.



Москвичка Елена Сипатова стала сильнейшей в беге на 3000 м

школы женского бега на средние дистанции.

С хорошим настроением возвращалась из Будапешта советская делегация. Давно не было такого «зимнего» успеха. Однако следует помнить, что в Будапеште отсутствовал ряд ведущих спортсменов Европейского континента, которые ныне активно готовятся к летнему сезону. Но для многих наших сильнейших легкоатлетов успех их товарищей должен послужить хорошим зажигательным примером дерзания и побед, которые приходят лишь тогда, когда хороша физическая готовность подкреплена неукротимой жаждой борьбы и желанием победить.

Об этом нужно помнить именно сейчас, когда объявлена «готовность № 1» перед первым в истории мировой легкой атлетики чемпионатом мира.

А. ШЕДЧЕНКО,
наш спецкор.

Будапешт — Москва

ОТОНУ КОДУ
О РАДИОМ

КРУПНЕЙШИЙ ЧЕМПИОНАТ

7 августа 1983 г. в Хельсинки откроется первый чемпионат мира. По мнению его организаторов, он ознаменует новый этап в развитии мировой легкой атлетики.

В ИААФ, как известно, ныне входят 170 государств, больше чем в какую-либо другую спортивную федерацию. Можно ожидать, что в первом чемпионате мира по легкой атлетике примет участие беспрецедентно большое количество стран. Этому будут содействовать и финансовые льготы: ИААФ оплачивает часть транспортных расходов. А хозяйка мирового первенства за счет дохода от продажи билетов обеспечит бесплатное проживание спортсменов в Хельсинки в течение 12 дней. Поселятся легкоатлеты в 7 км от стадиона в спортивном центре Отаниеми и в олимпийском комплексе Диполи.



СОСТЯЗАНИЯ для всех

■ Легкоатлеты ГДР накопили богатый опыт в интересном начинании: проведении малых первенств ГДР и чемпионатов страны среди пожилых спортсменов, ветеранов легкой атлетики.

В июле прошлого года на стадионе в Дрездене диктор называл имена хорошо известных легкоатлетов ГДР прошлых лет. Речь шла о знаменитостях, которые вновь облачились в спортивную форму и зашнуровали шпировки.

Среди них, например, был тот самый Фридрих Янке, который 20 лет назад состязался со знаменитым Петром Болотниковым на длинных дистанциях на чемпионате Европы в Белграде, занял четвертое место на Олимпиаде в Риме. Позднее, работая тренером, он подготовил к завоеванию олимпийских медалей в Мюнхене и Монреале бегуны на средние дистанции Гунхильд Хоффмайстер. А теперь в Дрездене он завоевал в двадцатый раз звание чемпиона ГДР, но теперь уже среди ветеранов спорта. В забеге на дистанцию 1500 м, в которой он ранее не специализировался, он в своем 50-летнем возрасте показал результат 4.46,90.

— Конечно, в этом деле важно хорошо подготовиться, — рассказывал Янке. — Я стал тренироваться. Чем ближе подходил срок первенства, тем больше я волновался. Наконец, возникла, как раньше, предстартовая лихорадка. Некоторые контрольные забеги показали, что я могу пробежать 1500 метров где-то за пять минут. Когда раздался выстрел стартера, все было как прежде. Я видел только дорожку и соперников.

Многие знаменитые в прошлом легкоатлеты сохранили

свою любовь к этому олимпийскому виду спорта номер один.

Два года назад ветераны легкой атлетики стали участниками специальных чемпионатов ГДР среди пожилых людей. Соревнования проходят в пяти возрастных группах (мужчины: 33—37 лет; 38—42; 43—50; 51—60 и старше 60 лет; женщины: 29—32; 33—36; 37—42; 43—50 и старше 50 лет). В мужской программе: забеги на 100, 1500, 5000 (для участников в возрасте от 43 до 75 лет), 10 000 м, прыжки в высоту и длину, толкание ядра и метание диска. У женщин: 100 (от 33 до 60 лет), 3000 м (от 37 лет — 1500 м), прыжки в высоту и длину, метание ядра и диска (до 42 лет).

Увеличивающееся число участников соревнований для пожилых спортсменов свидетельствует о широко распространенной потребности в занятиях спортом.

— Я в этом году в первый раз принимаю участие в стартах для ветеранов, — говорит нам прошлым летом Рената Бой-Гариш, которая в 1964 г. в Токио завоевала серебряную медаль в метании ядра. — Несколько лет я была далека от спорта, думала, что смогу обойтись без него. Но мне его не хватало. А теперь я снова занимаюсь спортом. И мое выступление на первенстве было закономерным. Здесь встречаешь так много старых знакомых.

— Легкая атлетика — жизненно необходимый вид спорта, которым можно заниматься с ранней юности до старости, — указывает профессор Георг Вичик, президент Легкоатлетического союза ГДР. — Именно поэтому десять лет назад мы пред-

приняли попытку привлечь к борьбе за звание чемпиона ГДР тех, кто не является членом наших спортивных клубов и не стремится к международной славе.

В отличие от «настоящих» чемпионатов ГДР с участием прославленных легкоатлетов, представляющих ГДР на олимпиадах и первенствах Европы, новые первенства были названы «малыми».

Прошедшие IX и X съезды СЕПГ поставили перед Немецким физкультурно-спортивным союзом ГДР, а также перед Легкоатлетическим союзом задачу способствовать развитию массового характера спорта в нашей стране. Более чем 3,2 млн. человек из 17 млн. граждан ГДР являются в настоящее время членами Немецкого физкультурно-спортивного союза. Легкоатлетический союз насчитывает почти 180 тыс. членов и по праву гордится тем, что это не только дети, молодежь, спортсмены, но и пожилые люди, остающиеся активными и участвующие в соревнованиях, число которых возрастает.

— Программа наших малых первенств содержит 20 дисциплин для мужчин и 15 для женщин. Из олимпийских дисциплин отсутствует только эстафета 4×400 метров, — объяснил нам Йоахим Кребс, заместитель генерального секретаря Легкоатлетического союза ГДР и ответственный за организацию соревнований.

С развитием малых первенств среди взрослых — мужчин и женщин появились также малые первенства для ребят юношеского возраста — 16—17 лет.

— В этом возрасте молодой человек уже окончательно решает, хочет ли он заниматься легкой атлетикой, достаточен ли его талант для дальнейших успехов на международной арене. Раньше многие юные атлеты, считавшиеся недостаточно одаренными, отсеивались из легкой атлетики, выбирали другие виды спорта. Теперь же мы во-

Большой популярностью в ГДР пользуется 45-километровый пробег Гутс-Мутса, в котором участвуют тысячи любителей бега.

влекаем их в занятия легкой атлетикой через систему малых первенств, — отметил Кребс.

Постоянно растущие достижения малых первенств свидетельствуют о том, что к ним тщательно готовятся. Существуют квалификационные нормативы, которые нужно выполнить, чтобы участвовать в этих соревнованиях. У мужчин, например: 100 м — 11,1; 800 м — 1.57,0; 5000 м — 15.00; высота — 1,95; длина — 6,80; ядро — 14,00. Или у женщин: 100 м — 12,9; 800 м — 2.23,0; 3000 м — 10.40,0; высота — 1,65; ядро — 12,00.

Наряду с малыми первенствами на стадионе, которые проводятся в большинстве случаев в сентябре, когда у спортсменов заканчиваются отпуска, а учащиеся и студенты снова приступают к занятиям, проходят также малые первенства по ходьбе и бегу по городским улицам. В такие состязания включаются ходьба на 20 км, бег на 25 км, мужской и женский марафон. Юноши 16—17 лет соревнуются на дистанции 20 км ходьбы и 20 км бега. Проведение этих соревнований намечено распространить на округа и районы страны, аналогично первенствам, которые сейчас часто организуются в небольших и средних городах.

Ответственные функционеры Легкоатлетического союза ГДР поставили перед собой задачу: развивать легкую атлетику, как жизненно необходимый вид спорта, воспитывать, растить и поощрять новые таланты.

Иногда мне, как журналисту, приходится слышать комплименты по поводу достижений наших спортсменов на больших международных соревнованиях. Это вызывает чувство гордости. Но, пожалуй, в не меньшей степени мы можем гордиться и широким развитием малых первенств и чемпионатов ГДР среди пожилых спортсменов. Ведь они являются неотъемлемой частью системы организации легкой атлетики в нашей республике.

Э. БОК,
«Дойчес Шпортзах»
(ГДР)

атлеты не молчат

■ «Мы считаем себя частью развернувшегося в нашей стране движения за мир. Ведь именно мир является важнейшей основой нашей спортивной деятельности. На нас лежит особая ответственность, поскольку само спортивное движение призвано содействовать улучшению взаимопонимания людей различных национальностей, с разными политическими и религиозными взглядами» — так говорилось в заключительном обращении участников конгресса «Спортсмены против атомных ракет, спортсмены за мир», проведенного западногерманской спортивной общественностью в октябре прошлого года в университете Дортмунда. Это обращение зачитал с трибуны конгресса рекордсмен ФРГ в прыжке с шестом Г. Лоре, один из активных участников движения за мир.

Ведущие легкоатлеты ФРГ поддержали выдвинутые на конгрессе мирные инициативы. Победители чемпионата Европы в Афинах, лучшая спортсменка ФРГ 1982 г. прыгунья в высоту У. Мейфарт, стипльчезист П. Илг, бегун на 400 м Х. Вебер, серебряный призер чемпионата в десятиборье Ю. Хингсен выразили свою решимость быть с теми, кто борется против угрозы войны, за разоружение.

Участники конгресса твердо заявили о своей солидарности с инициаторами Крефельдского воззвания, под которым уже стоят подписи более трех миллионов граждан ФРГ. Было отмечено, что установка на территории ФРГ нового американского ракетно-ядерного оружия — ракет «Першинг-2» и крылатых ракет может лишь усилить гонку вооружений и представляет большую опасность как для ФРГ, так и для всей Европы. Выступавшие разоблачили преступные вымыслы о «советской угрозе», раскрывали истинное положение дел.

В обращении конгресса говорится: «Мы едины в нашей борьбе за мир и разоружение. Мы требуем, чтобы правительство ФРГ взяло назад согласие на установку ракет «Першинг-2» и крылатых ракет. Год 1983-й не должен стать годом размещения на территории нашей страны новых ракет, наоборот, он должен

быть годом политических действий, которые воспрепятствуют появлению в ФРГ этого оружия.

На конгрессе было выдвинуто предложение провести весной 1983 г. международные соревнования под знаком борьбы за сохранение мира. Делегаты конгресса заявили, что они знают о возможности санкций в наказание за участие в этих состязаниях. Однако, как заявил олимпийский чемпион по гребле Х. Мейер, такое большое число спортсменов, активно выступающих за мир, никто не может дисквалифицировать.

Предпринимались попытки помешать и проведению самого конгресса. Его организаторов обвиняли в «политической слепоте». Тех, кто подписал Крефельдское воззвание, упрекали в содействии коммунистам, советовали одуматься. Однако конгресс состоялся, атлеты, чьи имена хорошо известны и авторитетны в ФРГ, продемонстрировали стойкость, характер и зрелость своих взглядов, качества, свойственные настоящим, большим спортсменам.

Ч. ИВАНОВ

ОТОВСЮДУ
О РАЗНОМ

НЕСПОКОЙНЫЙ ОВЕТТ

Прошедшей зимой олимпийский чемпион в беге на 800 м, рекордсмен мира на дистанции 1500 м Стивен Оветт из-за травмы не выступал в соревнованиях, значительно снизил тренировочные нагрузки. Однако фотографии этого прославленного британского атлета все равно опять появились на страницах газет. Правда, на этот раз он был запечатлен не в момент состязания на беговой дорожке. Улыбающегося Оветта сфотографировали на улицах его родного Брайтона в рядах участников массовой антивоенной демонстрации. По словам Оветта, он самостоятельно решил присоединиться к действиям британских борцов за мир.

— Я впервые принимаю участие в подобной акции, — заявил он в интервью журналистам. — Я никак не могу оставаться в стороне от событий, которые в столь большой мере определяют мое будущее, будущее моих друзей, всех людей. Только в обстановке мира возможны занятия спортом.

ОТОВСЮДУ
О РАЗНОМ

ДВЕ ЗИМЫ БИЛЛИ ОЛСОНА

Билли Олсон любит выступать в залах, когда тысячи людей, заполнивших зимний стадион, наблюдают, как он начелывает свой шест на высоте очередной высоты.

— Они рядом с вами, и вы ощущаете энергию, которая исходит от трибун, — говорит Олсон. — То, что за соревнованиями следят так много зрителей, имеет большое значение для моих зимних прыжков. Я люблю волнующую атмосферу состязаний под крышей. Там так много эмоций.

Люди с нетерпением ждут рекордных прыжков. А Олсон, как никто



другой, умеет оправдывать ожидания. Начало было положено в январе 1982 г. Тогда он преодолел 5,71, повторив высшее мировое достижение. С тех пор только он совершает самые высокие в мире зимние прыжки с шестом: 5,72; 5,73; 5,74 — так поднимал он высоту в 1982 г. Прошедшей зимой его очередными высшими достижениями стали 5,75; 5,76; 5,80.

Только сантиметр отделил его от мирового рекорда Владимира Полякова. Однако атлет утверждает, что предпочтению все-таки отдает прыжкам летом.

— Я чувствую, что на открытом воздухе могу прыгнуть выше, чем в зале, — отмечает Олсон.

В прошлогоднем летнем сезоне он достиг 5,72, одержал победу в матче США—СССР. На чемпионате мира он, пожалуй, будет одним из самых серьезных соперников наших прыгунов с шестом. Олсон полагает, что для него настало время приняться и за исправление летнего мирового рекорда.



РЕКОРДНЫЙ ТЕСТ

— Я не собирался бежать на рекорд. Этот бег был только тестом. Я им доволен. Теперь буду тренироваться дальше, — сказал атлет из ГДР Хансюрнг Кунце, пробежав в феврале на первенстве страны 5000 м за 13.13,3. Это новое высшее мировое достижение явилось самым выдающимся событием прошедшей зимы в беговых видах легкой атлетики. Вспомним, что прежний рекордный результат Сулеймана Ньямбу равнялся 13.20,4. Нельзя было предвидеть, что в зале можно пробежать с таким очень высоким даже по летним меркам результатом.

Бег Кунце отличал довольно равномерный, высокий темп. Оторвавшись на много от соперников, атлет практически бежал в одиночестве, ведомый вперед бурной поддержкой зрителей. По словам Кунце, они тоже внесли свой вклад в его результат.

На отметке 1000 м время Кунце было 2.36,0. 2000 м он пробежал за 5.16,0; 3000 м — 7.56,0; 4000 м — 10.35,0.

Добавим, что летнее достижение 23-летнего стайера — 13.10,40 (1981 г.). Уровень его зимней подготовленности показал, что атлет взял курс на завоевание высшей награды чемпионата мира.

— Я хочу стать хорошим бегуном, который бы владел умением и поддерживать высокий темп и в то же время мог быстро финишировать, — говорит Кунце.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва, К-45,
Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72, 223-04-57

Сдано в набор 6/IV 1983 г. Подписано к печати 26/IV 1983 г.
А03086 Формат 60×90 1/8. Отпечатано по глубокой печати.
Журнальная рубленая гарнитура. Пч. л. — 4,0. Уч. изд. 7,25 Тираж 61440 экз. Заказ № 883. Цена 40 коп.

Фото в номере Роберта Максимова, ТАСС

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

шаги рекордов мира

3000 м

- 8,52,8 Людмила Брагина (СССР)
6.7.1974 Дарем
8,46,6 Грета Вайтц (Норв)
24.6.1975 Осло
8,45,4 Грета Вайтц (Норв)
21.6.1976 Осло
8,27,12 Людмила Брагина (СССР)
7.8.1976 Вашингтон
8,26,78 Светлана Ульмасова
(СССР) 25.7.1982 Киев

100 м с/б

- 13,3 Карин Бальцер (ГДР)
20.6.1969 Варшава
13,3 Тереза Сукневич (Пол)
20.6.1969 Варшава
13,0 Карин Бальцер (ГДР)
27.7.1969 Лейпциг
12,9 Карин Бальцер (ГДР)
5.9.1969 Берлин
12,8 Тереза Сукневич (Пол)
20.6.1970 Варшава
12,8 Чи Чен (о. Тайв)
12.7.1970 Мюнхен
12,7 Карин Бальцер (ГДР)
26.7.1970 Берлин
12,7 Тереза Сукневич (Пол)
20.9.1970 Варшава
12,7 Карин Бальцер (ГДР)
25.7.1971 Берлин
12,6 Карин Бальцер (ГДР)
31.7.1971 Берлин
12,5 Аннели Эрхард (ГДР)
15.6.1972 Потсдам
12,5 Памела Килборн (Австрал)
28.6.1972 Варшава
12,3 Аннели Эрхард (ГДР)
22.7.1973 Дрезден

Электронный хронометраж

- 12,59 Аннели Эрхард (ГДР)
8.9.1972 Мюнхен
12,48 Гражина Рабштынь (Пол)
10.6.1978 Фюрт
12,36 Гражина Рабштынь (Пол)
13.6.1980 Варшава

400 м с/б

- 56,51 Кристина Касперчик (Пол)
13.7.1974 Аугсбург
55,74 Татьяна Сторожева (СССР)
26.6.1977 Карл-Маркс-
Штадт
55,63 Карин Росслей (ГДР)
14.8.1978 Хельсинки
55,44 Кристина Касперчик (Пол)
18.8.1978 Зап. Берлин
55,31 Татьяна Зеленцова (СССР)
19.8.1978 Подольск
54,89 Татьяна Зеленцова (СССР)
2.9.1978 Прага
54,78 Марина Макеева (СССР)
27.7.1979 Москва
54,28 Карин Росслей (ГДР)
18.5.1980 Иена

ВЫСОТА

- 1,65 Джин Шили (США) 7.8.1932
Лос-Анджелес
1,65 Милдред Дидриксон (США)
7.8.1932 Лос-Анджелес
1,66 Дороти Одэм (Великобр)
29.5.1939 Брэнтвуд
1,66 Эстер ван Хеерден (ЮАС)
29.3.1941 Штелленбош
1,66 Ильзбил Пфеннинг
(Швейц) 27.7.1941 Лугано
1,71 Фанни Бланкерс-Кун (Ни-
дерл) 30.5.1943 Амстердам
1,72 Шейла Леруилл (Великобр)
7.7.1951 Лондон
1,73 Александра Чудина (СССР)
22.5.1954 Киев
1,74 Тельма Хопкинс (Великобр)
5.5.1956 Белфаст
1,75 Иоланда Балаш (Рум)
14.7.1956 Бухарест
1,76 Милдред Мак-Дэниэл
(США) 1.12.1956 Мельбурн
1,76 Иоланда Балаш (Рум)
13.10.1957 Бухарест
1,77 Чен Фэнжун (КНР)
17.11.1957 Пекин

Трижды стартовала Людмила Брагина на XX Олимпийских играх в Мюнхене и трижды заканчивала бег на 1500 м с новыми мировыми рекордами

- 1,78 Иоланда Балаш (Рум)
7.6.1958 Бухарест
1,80 Иоланда Балаш (Рум)
22.6.1958 Клуж
1,81 Иоланда Балаш (Рум)
31.7.1958 Пояна Сталин
1,82 Иоланда Балаш (Рум)
4.10.1958 Бухарест
1,83 Иоланда Балаш (Рум)
10.10.1958 Бухарест
1,84 Иоланда Балаш (Рум)
21.9.1959 Бухарест
1,85 Иоланда Балаш (Рум)
6.6.1960 Бухарест
1,86 Иоланда Балаш (Рум)
9.7.1960 Бухарест
1,87 Иоланда Балаш (Рум)
15.4.1961 Бухарест
1,88 Иоланда Балаш (Рум)
18.6.1961 Варшава
1,90 Иоланда Балаш (Рум)
8.7.1961 Будапешт
1,91 Иоланда Балаш (Рум)
16.7.1961 София
1,92 Илона Гузенбауэр (Ав-
стр) 4.9.1971 Вена
1,92 Ульрике Мейфарт(ФРГ)
4.9.1972 Мюнхен
1,94 Иорданка Благоева (Болг)
24.9.1972 Загреб
1,94 Роземари Витчас (ГДР)
24.8.1974 Берлин
1,95 Роземари Витчас (ГДР)
8.9.1974 Рим
1,96 Роземари Аккерман (ГДР)
8.5.1976 Дрезден
1,97 Роземари Аккерман (ГДР)
14.8.1977 Хельсинки
- 1,97 Роземари Аккерман (ГДР)
26.8.1977 Зап. Берлин
2,00 Роземари Аккерман (ГДР)
26.8.1977 Зап. Берлин
2,01 Сара Симеони (Ит) 4.8.1978
Брешия
2,01 Сара Симеони (Ит) 31.8.1978
Прага
2,02 Ульрике Мейфарт 8.9.1982
Афины

ДЛИНА

- 5,98 Киную Хитоми (Яп)
20.5.1928 Осака
6,12 Кристель Шульц (Герм)
30.7.1939 Берлин
6,25 Фанни Бланкерс-Кун (Ни-
дерл) 19.9.1943 Лейден
6,28 Иветта Уильямс (Нов. Зел)
20.2.1954 Гисборн
6,28 Галина Виноградова (СССР)
11.9.1955 Москва
6,31 Галина Виноградова (СССР)
18.11.1955 Тбилиси
6,35 Эльжбета Кшесиньска (Пол)
20.8.1956 Будапешт
6,35 Эльжбета Кшесиньска (Пол)
27.11.1956 Мельбурн
6,40 Хильдрун Клаус (ГДР)
7.8.1960 Эрфурт
6,42 Хильдрун Клаус (ГДР)
23.7.1961 Берлин
6,48 Татьяна Щелканова (СССР)
16.7.1961 Москва
6,53 Татьяна Щелканова (СССР)
10.6.1962 Лейпциг
6,70 Татьяна Щелканова (СССР)
4.7.1964 Москва
6,76 Мэри Рэнд (Великобр)
14.10.1964 Токио
6,82 Виорика Вискополян (Рум)
14.10.1968 Мехико
6,84 Хейди Розендаль (ФРГ)
3.9.1970 Турин
6,92 Анджела Фойгт (ГДР)
9.5.1976 Дрезден
6,99 Зигрун Зигль (ГДР)
19.5.1976 Дрезден
7,07 Вильгельмина Бардаускене
(СССР) 18.8.1978 Кишинев
7,09 Вильгельмина Бардаускене
(СССР) 29.8.1978 Прага
7,15 Анишоара Кузмир (Рум)
1.8.1982 Бухарест
7,20 Валерия Ионеску (Рум)
1.8.1982 Бухарест

Е. ЧЕРНОВ



13-45

Уверенно возглавляет список сильнейших многоборков мира спортсменка из ГДР Рамона Нойберт. Трижды за прошедшие два года улучшала она мировой рекорд в семиборье.

А в прошлом году Рамона одержала самую большую свою победу — завоевала титул чемпионки Европы

