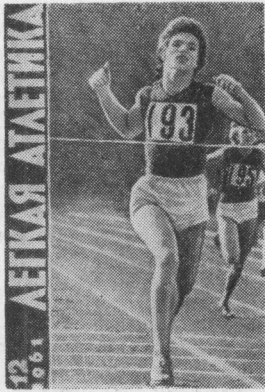


АЕККАР АТАЕТЫКА

12
196







Наша обложка: финиширует сильнейшая бегунья Европы и СССР, чемпионка страны в беге на 100 и 200 м, заслуженный мастер спорта М. Иткина. Фото М. Боташева. На второй странице: препятствие атакует экс-рекордсмен страны в беге на 3000 м с препятствиями мастер спорта Н. Соколов. Фото Н. Волкова. На четвертой странице: Т. Пресс и Р. Вабка (США) по праву считаются гроссмейстерами в метании диска. Их дружескую беседу запечатлел в Риме во время XVII Олимпийских игр Д. Ионов.

На страницах журнала фото Б. Владимиров, Б. Светланова (Москва), В. Галактионова (Ленинград), А. Кузьмина (Ангарск)

Содержание

Боевая программа действий	2
В коллективах физкультуры и спортклубах	
А. Кузьмин—Когда не страшны морозы	3
Легкая атлетика в школе и вузе	
В. Филин, Б. Топчян—Об олимпийских резервах	5
С. Парафианович—Такой ли должна быть система соревнований?	7
В. Павлович—Стадион на Песчаной	8
В. Сечкин—«Буревестник» стремится ввысь	9
Техника и методика тренировок	
В. Казлаускас—Тренировка марафонцев в условиях юга	11
М. Лукин—Амортизация ли это?	12
А. Самоцветов—Четвертый поворот	14
По Советскому Союзу	
В. Садовский—Итоги чемпионата радуют	17
О. Отрадный—У нас на Алтае	20
В. Варышев, Н. Быков—Больше прав тренерским советам	21
О. Володин—Последние старты сезона	22
За рубежом	
В. Нечесал—Только ли из круга?	25
М. Заславский—Тридцать сребреников Гордона Пери	26
С. Шенкман—Бунт против ААЮ	28
Перечень статей, опубликованных в журнале «Легкая атлетика» за 1961 г.	29



Вновь чемпионкой страны по прыжкам в высоту, как и в 1956 г., стала Валентина Баллод (Ташкент, «Буревестник»)

БОЕВАЯ ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЙ

Миллионы трудящихся нашей страны восприняли задачи, поставленные в новой Программе КПСС, как свое родное, кровное дело, как боевое знамя всенародной борьбы за построение коммунизма.

Коммунизм — это не только высокий материальный уровень жизни. Успешно завершить построение коммунизма смогут только люди большой культуры, сочетающие в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Что мы понимаем под физическим совершенством человека? Прежде всего его разностороннее физическое развитие и наличие таких физических качеств, навыков и умений, которые необходимы для гармоничного развития человека, для высокопроизводительного труда, для долгих лет жизни. Следовательно, физкультурные организации страны должны сосредоточить все внимание на том, чтобы внедрить в сознание людей, ввести в привычку, в повседневный обиход широких масс трудящихся правило — систематически заниматься спортом, укреплять свое здоровье.

Спорт имеет большую притягательную силу. Исполняя ее, мы должны привлечь к занятиям физической культурой и воспитывать с ее помощью миллионы юношей и девушек, сильных духом и телом, готовых к труду и обороне своей Родины.

Решая задачу большой государственной важности по внедрению физической культуры и спорта в быт советских людей, Союз спортивных обществ и организаций СССР поставил перед собой цель — к 1965 г. довести число занимающихся физической культурой и спортом до 50 млн. человек, подготовить 17 млн. разрядников, в том числе 400 тысяч спортсменов I разряда и 30 тысяч мастеров спорта.

Если сейчас организации спортивного союза готовят в год 2 млн. 205 тысяч спортсменов-разрядников, то в дальнейшем они должны будут готовить в год до 5 млн. При такой массовой подготовке разрядников появится реальная возможность воспитывать в течение года до 150 тысяч спортсменов I разряда и 5—6 тысяч мастеров спорта.

Из года в год растет мастерство и улучшаются достижения советских спортсменов. Только за последнее десятилетие ими установлено свыше 4 тысяч новых всесоюзных рекордов, из них 915 мировых. Сейчас нашим спортсменам принадлежат 67 (или 40%) всех мировых рекордов по олимпийским видам спорта [в 1941 г. нам принадлежало

три рекорда, а в 1951 г. — пятнадцать]. Советский Союз завоевал положение сильнейшей в мире спортивной державы.

Спортивные состязания — отличное средство укрепления международных связей, средство общения и мирного соревнования между молодежью разных стран. За период с 1956 по 1960 г. в СССР побывали 1486 иностранных делегаций [19 197 спортсменов]. За границу в этот же период выезжали 1512 советских спортивных делегаций [19 160 человек]. Советские спортсмены подерживают связи со спортсменами 50 стран.

В центре внимания мировой общности в последнее время были XVII Олимпийские игры, проведенные в Риме в 1960 г. Всенародная оценка успехов советских спортсменов на Играх была дана Никитой Сергеевичем Хрущевым, отметившим, что они оправдали надежды советских людей.

Успехи представителей СССР на Олимпийских играх явились результатом не только их спортивного мастерства, но и высоких волевых и моральных качеств. В составе команды СССР было 80% коммунистов и комсомольцев, 70% участников имели среднее и высшее образование. В команду входили спортсмены 15 союзных республик. Этот факт говорит о том, что мастерство спортсменов союзных республик непрерывно растет. Например, на II Спартакиаде народов СССР в 1959 г. команды Белоруссии и Грузии заняли 5 и 6-е места. Однако если сравнить показатели этих команд по итогам первенств 1961 г. по различным видам спорта с показателями сборной команды СССР, выступавшей на Олимпийских играх 1952 г., то окажется, что команды Белоруссии и Грузии по достигнутым результатам превзошли бы сборную команду СССР. А ведь известно, что в Хельсинки она разделила 1—2-е места с командой США.

Развитие спорта в союзных республиках идет высокими темпами, и можно быть уверенным в том, что в 1964 олимпийском году команды почти всех 15 союзных республик смогли бы с успехом выступать на Олимпиаде в Токио по всем видам программы. В то же время по программе Спартакиады 1963 г. не в состоянии были бы выставить команды такие страны, как Англия, Франция, Италия, Япония. Даже Соединенным Штатам Америки оказалось бы трудновато подготовить команду для успешного участия в Спартакиаде народов СССР. Этот факт — яркое проявление силы советского спорта и пре-

имущества социалистического строя над капиталистическим.

Уместно напомнить, что на мировой спортивной арене больших успехов добились не только советские спортсмены, но и спортсмены лагеря социализма. Об этом можно судить по следующим фактам. На Олимпийских играх 1952 г. команды этих стран получили 27% всех медалей и 28% очков за призовые места (с 1-го по 6-е). Через четыре года в Мельбурне спортсмены стран лагеря социализма имели уже 33,5% всех медалей и 34% очков. На играх 1960 г. количество медалей и очков за призовые места достигло 40%.

С каждым годом увеличивается число мировых рекордов, завоеванных спортсменами социалистических стран. В 1951 г. им принадлежало 20% мировых рекордов, а в 1961 г. — 40%, в частности по легкой атлетике — 40%, по конькобежному спорту и стрельбе — 70%, а по тяжелой атлетике — 70,5%.

Сейчас во всех странах мира идет подготовка к Олимпийским играм 1964 г. Спортивные результаты за годы, отделяющие нас от состязаний в Токио, несомненно, резко возрастут. Достижения Валерия Брумеля, Юрия Власова и многих других со всей убедительностью подтверждают это. При установлении мирового рекорда в пятиборье Ирина Пресс толкнула ядро на 15,26, а в 1952 г. мировой рекорд в этом виде равнялся лишь 15,09. В длину она прыгнула 6,24, мировой же рекорд 1952 г. равнялся 6,25. Таких примеров можно привести много.

В улучшении достижений ближайшего будущего главенствующая роль принадлежит творческому содружеству спортсменов, тренеров, врачей и ученых. Проблемы совершенствования спортивной тренировки занимают умы наших ученых. Нет сомнения в том, что формы, методы и средства тренировочного и воспитательного процесса будут неперестанно совершенствоваться, а это позволит достичь более выдающихся результатов в спорте.

Важнейшая задача физкультурных организаций и общественного актива — улучшить дело физического воспитания в коллективах физической культуры заводов, фабрик, учреждений и в особенности в школах, вузах, в колхозах и совхозах. Для того чтобы решить эту задачу, физкультурные, профсоюзные и комсомольские организации совместно с активом должны позаботиться о расширении сети спортивных сооружений. Речь идет не о дорогостоящих стадионах и дворцах спорта, а о простейших сооружениях. Пора серьезно поставить вопрос об использовании мест отдыха

трудящихся для занятий спортом. В наших городах немало садов, парков, бульваров, где могут быть оборудованы игровые площадки, катки, дорожки для тренировок. Наши социалистические города и поселки должны иметь достаточное количество стадионов и площадок для спортивных занятий. Между тем архитектурно-планировочные организации, создавая проекты огромных жилых массивов, нередко забывают об этом.

В Советской стране ежегодно растет производство спортивного инвентаря. К сожалению, потребность в инвентаре, особенно в детском, полностью не удовлетворяется. В ряде республик инвентарь продолжают завозить издалека и не пытаются организовать его производство на месте. А ведь известно, что многие спортивные изделия не требуют дефицитного сырья и могут с успехом изготавливаться из пластмассы и заменителей таких материалов, как кожа, металлы, дорогие породы дерева.

Важнейшим условием успешного развития физической культуры и спорта являются кадры, и в первую очередь кадры общественные. Чтобы вооружить активистов знаниями, сейчас создаются двухгодичные вечерние школы общественных тренеров. Здесь молодой человек приобретает вторую специальность, получит право руководить тренировками, готовить спортсменов-разрядников.

Сейчас в вечерних школах обучается около 1500 человек. Это, конечно, очень мало. Тренеров-общественников должно быть неизмеримо больше. Физкультурные, профсоюзные и комсомольские организации общими усилиями должны решить задачу создания вечерних школ во всех городах страны, найти средства для их содержания, с тем чтобы в ближайшие годы обучить десятки тысяч общественных тренеров. Это позволит успешнее решать задачу массового развития спорта в стране.

Передача руководства физкультурным движением в руки общественности создала благоприятные условия для развития самостоятельности и инициативы молодежи, занимающейся спортом, для более активной роли профсоюзов и комсомола. После перестройки физкультурное движение обрело новую силу. Если в 1949 г. физкультурный актив насчитывал в своих рядах 725 тысяч человек, и в их числе 185 тысяч общественных инструкторов и 120 тысяч спортивных судей, то в 1961 г. в активе насчитывается около 3 млн. человек, из которых примерно одна треть ведет общественную работу в советах Союза спортивных обществ, федерациях, секциях. Среди активистов — около 800 тысяч общественных инструкторов по физкультуре и спорту и 671 тысяча судей по видам спорта.

С чувством большой ответственности физкультурные организации вместе с профсоюзами, комсомолом, общественным активом, тренерами и преподавателями приступают к выполнению задач, поставленных Программой КПСС, к осуществлению дальнейшего подъема физической культуры и спорта в СССР.

В коллективах
Физкультуры
и спорта

Когда наступают морозы

На городах Восточной Сибири особенно сказывается могучее движение нашей Родины к прогрессу, по пути, начертанному великой Программой Коммунистической партии. Быстро меняется облик городов. Когда-то здесь была непроходимая глушь, а сейчас на глазах растут новые кварталы городов и промышленных объектов. Там, где еще недавно можно было бегать кроссы по лесным тропинкам, сегодня пролегают благоустроенные шоссе. Приметы нашего времени всюду.

Ангара... Нередки зимы, когда река совсем не замерзает. В морозный солнечный день можно увидеть изумительную картину. Между крутыми берегами, поросшими кедром, сосной и березой, над островами, где под слоем снега покоятся заросли черемухи, покрытая густым туманом, катит стальные воды огромная река. Сознание, что эта река совершает космическую по масштабам работу на благо человека, наполняет гордостью. Среди таежных пространств широко разливается Братское море. Оно превратит целую область Восточной Сибири в зону здравниц и курортов.

Время преобразует и человека. Полноценной жизнью начинает жить советский человек, и чем дальше, тем лучше, прекраснее.

В культурной жизни Восточной Сибири все большую роль начинает играть спорт — это мощное средство повышения производительности труда, оздоровления, долголетия, средство воспитания и гармонического развития человека. Немало молодежи в Ангарске, Иркутске и других городах Приангарья отдаст свой досуг и легкой атлетике.

Здесь мы хотим рассказать о зимней тренировке легкоатлетов спортивного клуба сибирского города Ангарска. Спортсмены клуба «Ангарск», занимаясь в суровых условиях зимы, добились больших успехов. В этом году четыре воспитанника этого клуба выступали на первенстве ЦС «Труда». В Ангарске подготовлена группа сильных бегунов на средние и длинные дистанции, и в том числе участник Римской олимпиады, один из лучших стайеров страны Борис Ефимов.

Ангарские легкоатлеты выезжают в туристский лагерь на Байкал, встречаются на матчевых соревнованиях со спортсменами других городов Приангарья, нередко вылетают на крупные состязания в Москву, Ленинград, Краснодар и другие города страны. Соревнования в Ангарске проводятся в лю-

бую погоду, а иногда в мороз до 30° и выюгу. Но это вносит в жизнь наших спортсменов свой неповторимый колорит.

Как же тренируются легкоатлеты Ангарска в подготовительном периоде?

В сентябре и первой половине октября у нас еще проводятся соревнования. Сначала первенство города, кроссы в низовых коллективах, а затем эстафеты, которые стали традиционными. Кроме того, впервые в этом году состоялся осенний пробег на 30 км на приз города.

Двадцатые числа октября — начало ноября — это сроки, когда все легкоатлеты переходят к подготовке к следующему спортивному сезону. Тем, кто много выступал, дается небольшой перерыв для активного отдыха (12—14 дней). Спортсмены бегают кроссы, играют в баскетбол, волейбол. Большинство же легкоатлетов лишь меняет форму занятий и продолжает тренироваться.

Ноябрь, декабрь и середина января — месяцы, наиболее ответственные в нашей тренировочной работе. В спортивном клубе «Ангарск» к этим занятиям готовятся заранее. Оборудуются опилочная дорожка, готовятся места для метаний, в частности устанавливаются сетки-улавливатели для толкания ядра. Планируются занятия так, чтобы работающие в три смены могли тренироваться, когда необходимо, с утра или вечером.

В эти месяцы мы стремимся выполнить большой объем тренировочной работы. Учитывая индивидуальные недостатки, стараемся устранить их, а главное, развить силу, скорость, выносливость. Занятия проводятся три раза на беговой дорожке спортплощадки техникума (она освещается). Как только выпадает снег, мы укатываем дорожку, а затем следим, чтобы ее не заносило.

Два раза тренировки проводятся в зале. Они состоят из общей довольно интенсивной разминки в течение 30—40 мин., упражнений на снарядах, со штангой, с набивными мячами. В зале устанавливаются барьеры разной высоты, отводится место для прыжков. Занятие заканчиваем игрой в баскетбол, чаще — в регби.

Воскресенье — день общего сбора легкоатлетов всех специальностей. В этот день после обязательного длительного кросса и бега в гору мы играем в футбол на снегу, в регби или лапу, часто устраиваем хоккей на льду

без коньков. В этот день большинство бегунов идет в парную баню.

Расписание в этом году намечено следующее: понедельник и четверг — занятия в зале, вторник, среда и пятница — на воздухе, суббота — отдых и воскресенье — общий сбор на воздухе.

При секции легкой атлетики нашего спортклуба есть юношеская группа. В тренировке юношей мы проводим те же принципы, что и у взрослых. В первую очередь это требовательность к себе, неуклонное выполнение намеченного. Разминка, заключительная часть занятия, игры проводятся совместно. Часто и тренировки бывают общие. Например, Б. Ефимову дается задание пробежать 20—25×300 м, а молодому бегуну А. Знаменскому — 15×100 м

С середины января характер тренировок несколько меняется — основным направлением вновь становится развитие скорости. Меняются и тренировочные средства. Если в первую половину зимы использовался главным образом переменный бег, то теперь чаще проводится повторный. Например, в декабре — начале января у группы бегунов недельный цикл был следующий:

Понедельник. Занятие в зале. Упражнения со штангой, гимнастика, игры.

Вторник. На воздухе. Бег 5×100 м, 5×200 м, 400 м, четыре серии.

Среда. На воздухе. Бег 25×300 м, прыжки на снегу 20 мин.

Четверг. В зале. То же, что и в понедельник, затем бег с барьерами.

Среда. Кросс 1 час 10 мин. Упражнения со штангой в зале.

Четверг. Отдых.

Пятница. На воздухе. Бег 15×400 м, 15×200 м.

Суббота. Отдых, разминка.

Воскресенье. На воздухе. 6×2000 м, отдых между пробежками 5 мин.

Занятия проводятся группами. Иногда в одну группу объединяются легкоатлеты различных специальностей. Начинающих спортсменов мы стараемся сблизить с разрядниками. Часто используем в тренировке гандикапы, например стайер бежит короткий отрезок со спринтером, имея фору.

В самые сильные морозы (35—42°) спортсмены во время тренировки заходят несколько раз в помещение и снимают шиповки, чтобы не обморозить ноги. Сейчас в Ангарске никого не удивишь тренировкой в любой мороз. Вместе с опытными спортсменами спортклуба В. Вишняковской, Б. Ефимовым, В. Селезневым тренируются молодые спортсмены слесари А. Пешков, Р. Перепелятин, А. Склевский, инженер А. Никуленков, помощник оператора Н. Чалова, воспитанники ДСШ клуба А. Знаменский, В. Чильштейн, В. Литвинцев, М. Федотов и другие.

Порою нашим спортсменам приходится нелегко, но они не боятся трудностей. А. Пешков, чтобы позаниматься утром, ежедневно встает в 6 часов и делает специализированную зарядку, в которую включены и бег, и гимнастика. В этом году он выполнил первый разряд.

Как и в любом коллективе, у нас есть и не очень старательные — любители побольше поспать и поменьше тренироваться. Их мы стараемся перевоспитать. С нарушителями же спортивной этики поступаем жестко. Если все меры оказываются безрезультатными, то изгоняем из клуба.

В городе трудится дружный тренерский коллектив, любящий свое дело. В системе гороно хорошо работают тренеры Кальди и Ламм, группу сильных легкоатлетов подготовил В. Иванов. Сейчас пришли к нам молодые тренеры, недавно окончившие вузы. Немало помогают нам врачи, особенно бывший рекордсмен страны по прыжкам в длину хирург М. Петяев.

Суровые климатические условия Сибири воспитывают у спортсменов мужество, волю. В нашем коллективе ценят труд, умеют дружить.

Наш небольшой опыт становится достоянием многих сибиряков. Мы ведем обширную переписку, а наш последователь В. Мамонтов, живущий в Кемерово, показывает довольно высокие результаты в беге. 10 000 м он пробежал за 30.17,0.

Достижения легкоатлетов клуба «Ангарск» и некоторых других коллективов физкультуры Сибири говорят о том, что у нас можно еще шире развивать легкую атлетику.

г. Ангарск

А. КУЗЬМИН



Морозы не страшны легкоатлетам г. Ангарска. Наступила зима, и снова мы видим спортсменов одного из самых молодых сибирских городов страны на тренировке

вместе с Ефимовым. Основным в этот период мы считаем увеличение объема бега, выполнение большего количества прыжков и специальных упражнений.

В декабре—январе, когда морозы стоят свыше 30°, многие спортсмены применяют защитные маски из двух слоев шерстяной ткани. Такая маска дыханию не мешает и предохраняет верхние дыхательные пути от холода. В этот период новичок и разрядник стараются добиться свободного, ненапряженного выполнения упражнений. Бег по секундомеру почти исключается. В каждую тренировку мы стремимся внести больше разнообразия.

Пятница. На воздухе. Бег 2×200 м, 600 м+200 м+800 м, шесть серий.

Суббота. Отдых. Катание на коньках.

Воскресенье. Кросс 1 час 40 мин. Футбол на снегу 40 мин.

В феврале—марте недельный цикл несколько меняется.

Понедельник. В зале. Упражнения со штангой.

Вторник. На воздухе. Бег 5×100 м, возвращение обратно шагом; затем 1200 м (за 3.35,0), 1200 м (за 3.30,0), 1000 м (за 2.52,0), 2×800 м (за 2.16,0), отдых между пробежками 5 мин., 15×100 м.

ОБ ОЛИМПИЙСКИХ РЕЗЕРВАХ



ПО СЛЕДАМ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

Менее трех лет осталось до того времени, когда многим сегодня еще юным советским легкоатлетам придется участвовать в жарких спортивных схватках на токийском стадионе. В каком же состоянии наши «олимпийские резервы»? Насколько методически правильно осуществляется подготовка юных легкоатлетов? Ответить на эти вопросы во многом помогает анализ финальных соревнований по легкой атлетике VII Всесоюзной спартакиады школьников в Баку.

Отличительной чертой этих соревнований явилось некоторое повышение уровня технической и физической подготовленности участников. Большинство призеров спартакиады отвечало современным требованиям, предъявляемым к спортсменам, специализирующимся в избранных видах легкой атлетики, что свидетельствует об улучшении отбора занимающихся и серьезном отношении большинства тренеров, особенно Латвии, Эстонии и Москвы, к комплектованию сборных команд республик. Так, у девушек — финалисток в беге на 100 м рост колеблется в пределах от 173 до 167 см, а разница роста и веса составляет 8 см и более. Несколько хуже дело обстоит в Таджикистане, Армении и Киргизии (табл. 1).

Таблица 1
Физические данные (средние) участников спартакиады

Республика, город	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)
Юноши			
Латвия	17,7	178	75
Эстония	17,6	179	73
Москва	16,8	177	70
Таджикистан	17,0	173	66
Армения	16,8	171	64
Девушки			
Латвия	17,2	166	60
Эстония	16,9	166	61
Украина	17,1	164	59
Киргизия	16,4	162	53
Армения	16,1	160	49

Повысились и технические результаты участников. Например, у девушек по 10 видам 25-й результат выше, чем на VI спартакиаде. Значительно повысились показатели в многоборье. Из 54 участниц по пятиборью 39 показали результаты выше II разряда, 15 юношей превысили 3800 очков в восьмиборье.

Наряду с этим финальные соревнования спартакиады еще раз подтвердили отставание в ряде видов легкой атлетики, и прежде всего в беге. Результат 20-й участницы в беге на 100 м — 13,0 и 50-й — 14,0, а у юношей — 11,3 и 12,0.

Тренеры по бегу до сих пор еще не отказались от порочной практики применения в тренировке главным образом бега на укороченных отрезках с чрезмерно высокой скоростью. В связи с этим у большинства участников отсутствуют навыки свободного и правильного по технике бега. Некоторые тренеры игнорируют необходимость увеличения объема силовых упражнений в подготовительном периоде и совершенно не применяют их в соревновательном.

Анализ спортивных биографий призеров XV, XVI и XVII Олимпийских игр позволил нам определить требования, которым должен отвечать «олимпийский резерв» сборной команды страны. Кандидаты на призовые места в олимпийских соревнованиях должны уже к началу четырехлетнего цикла иметь спортивный стаж не менее 4—5 лет и добиться к этому времени достаточно высоких результатов. Однако

самое важное — насколько методически правильно будет осуществляться подготовка нашего «олимпийского резерва».

Чтобы выявить качество подготовки сильнейших юных легкоатлетов страны, мы провели анкетный опрос 508 участников финальных состязаний по легкой атлетике VII Всесоюзной спартакиады школьников в Баку (около 90% общего количества финалистов). Анализ полученных данных позволяет составить определенное представление о качестве подготовки основной массы юных спортсменов, принявших участие в этих состязаниях.

Прежде всего следует отметить, что для многих юношеских спортивных коллективов до сих пор характерна значительная текучесть состава занимающихся, мешающая многолетней подготовке. Даже большинство сильнейших участников соревнований имело небольшой стаж занятий. Из 80 призеров в течение 7 лет занимался лишь 1 участник, в течение 6 лет — 3 участника, 14 юных спортсменов имели пятилетний стаж занятий, 18 — четырехлетний, 32 — трехлетний, а остальные — 2 года и меньше.

Весьма важно проследить, сколько лет от начала занятий легкой атлетикой нужно юным спортсменам, чтобы достигнуть результатов III, II и I разрядов (табл. 2).

Оказалось, что быстрее всего путь от новичка до перворазрядника прошли девушки Украины — за 2,6 года — и Ленинграда — за 2,7 года. Перворазрядники среди юношей наиболее быстро были подготовлены в Москве — за 2,7 года, затем в Латвии — за 2,9 года и Эстонии — за 3 года. Нельзя, конечно, не учитывать, что эти данные относятся к сборным командам республик, т. е. к наиболее способным юным спортсменам, которые, естественно, путь от новичка до перворазрядника проходят быстрее.

Подготовка спортсмена I разряда должна явиться итогом методически правильно организованного учебно-тренировочного процесса. Стремление тренеров как можно быстрее добиться высоких результатов у подростков и юношей неизбежно приводит к уменьшению объема и снижению качества работы над всесторонним физическим развитием, к применению форсированных методов тренировки и т. д. Часто цена подготовки перворазрядника бывает очень дорогой: «скороспелый» спортсмен, как правило, в дальнейшем крайне медленно повышает свои результаты, а иногда и вовсе перестает прогрессировать.

Анализ собранных данных дает весьма неутешительную картину. Оказывается, в подготовительном периоде многие тренеры недостаточно внимания уделяют общей физической подготовке, а в соревновательном общей физической подготовкой не занимается почти половина участников (49% опрошенных спортсменов). Особенно плохо обстоит дело в Армении, где только 17% юных легкоатлетов применяют общеразвивающие упражнения в соревновательном периоде, а также в Узбекистане (27%), Киргизии (28%), Казахстане (34%) и Белоруссии (35%).

У нас есть еще тренеры, которые считают, что в основном периоде заботиться об общей физической подготовленности

Таблица 2
Легкоатлетический стаж юных спортсменов до получения разряда

Пол	Количество лет до получения разряда		
	III	II	I
Юноши	1,1	2,5	3,3
Девушки	0,9	2,3	3,0

занимающихся нет необходимости. Это глубокое заблуждение. Научные исследования последних лет и опыт сильнейших спортсменов показывают, что включение средств общей физической подготовки в программу соревновательного периода помогает дальнейшему росту специальной подготовленности, сохранению высокой спортивной формы, обеспечивает активный отдых и лучшее восстановление организма.

Круглогодичность тренировки — одно из главных условий успеха спортсмена. Однако немало юных легкоатлетов даже из состава сборных команд республик и городов игнорируют этот основной принцип тренировки. Как показал опрос, почти каждый третий спортсмен в течение года занимается лишь эпизодически. Можно ли мириться с тем, что регулярно тренировались только 40% участников сборной команды Таджикистана, 42% участников Киргизии, 59% участников Узбекистана и 71% участников Казахстана? Это тем более нетерпимо, если учесть, что климатические условия в этих республиках вполне позволяют наладить круглогодичные занятия.

Каждый юный спортсмен сочетает тренировку с учебной или работой. Каким же образом можно более эффективно добиваться спортивного мастерства в условиях, когда секционные занятия основная масса спортсменов посещает не более 3—4 раз в неделю? Опыт показал, что каждый легкоатлет может тренироваться ежедневно, выделяя для занятий спортом от 20 до 40 минут утром. Это помогает развить силу, быстроту, гибкость и другие необходимые качества, отшлифовать отдельные элементы техники, улучшить всестороннюю физическую подготовленность.

Однако оказалось, что даже обычную утреннюю зарядку проводят немногим более половины юных легкоатлетов (57%), а в виде дополнительного тренировочного занятия еще меньше — 15%. В Армении же $\frac{3}{4}$ юношей не включают зарядку в свой режим дня. Аналогичны показатели у девушек Молдавии.

Вряд ли у кого сейчас возникает сомнение в необходимости планировать тренировку. Особенно важное значение приобретает перспективное планирование многолетней подготовки детей, подростков и юношей, для которых главным является всесторонняя физическая подготовка и овладение техникой спортивных упражнений. Еще в 1957 г. решением

ком состоянии находится планирование тренировки всех остальных юных спортсменов, не попавших в сборные команды.

Общеизвестно, что для рационального осуществления учебно-тренировочного процесса необходим периодический контроль. Для этого в первую очередь применяются контрольные испытания и нормативы, которые дают возможность тренеру правильно наметить задачи тренировки и найти наиболее эффективные средства и методы ее осуществления. В 1957 г. Всесоюзная легкоатлетическая конференция обязала всех тренеров и преподавателей внимательно следить за уровнем физических качеств занимающихся и результаты контрольных упражнений записывать в дневнике. Как же выполняется это решение конференции?

Собранные данные вскрывают безотрадную картину. Около половины сильнейших юных легкоатлетов страны (48%) вовсе не применяют контрольных испытаний, хотя без этого невозможно определить слабые стороны в развитии силы, быстроты, недостатка техники и т. д. О подготовленности занимающихся тренеры, видимо, судят лишь по спортивным результатам, которые нельзя рассматривать как решающий показатель эффективности тренировки в юные годы. Так, в Туркмении только у 4% юных спортсменов проводились контрольные испытания, в Узбекистане — у 27%, в Казахстане — у 30%, тогда как в Эстонии — у всех юношей и девушек — участников спартакиады.

Соревнования — важнейшее средство подготовки спортсмена. Без участия в достаточном количестве соревнований нельзя приобрести высокие волевые качества и достаточный опыт. На протяжении последних лет спортивные организации страны осуществили ряд мероприятий, чтобы юные легкоатлеты могли больше выступать на соревнованиях. Так, если в 1959 г. каждый юный спортсмен участвовал в среднем в 7,3 соревнования, то в 1960 г. — в 10,1, а в 1961 г. до начала спартакиады (по август) — в 9,7. Однако мало еще соревнований у легкоатлетов Киргизии, Туркмении, Узбекистана. Неудивительно, что в Баку они оказались плохо подготовленными. Наоборот, спортсмены Латвии, которые много соревновались у себя в республике, оказались в числе призеров во многих видах программы (табл. 3).

Интересно отметить, что почти все победители спартакиады приобрели солидную соревновательную закалку. Так, например, Ренате Лаце (Латвия), выигравшая первенство в беге на 100 м, в 1960 г. участвовала в 20 соревнованиях, а в 1961 г. до начала спартакиады — в 15. Мераб Окрошидзе (Грузия), победивший в толкании ядра, в прошлом году выступал 31 раз, а в 1961 г. — 21.

Серьезные недостатки в организации и методике подготовки юных легкоатлетов в значительной степени тормозят развитие юношеского спорта в нашей стране. Можно ли мириться с тем, что 1180 тренеров ДСШ РСФСР, занимающихся с 46 307 юными легкоатлетами, смогли выставить на спартакиаду сборную команду юношей, из состава которой лишь 1 человек выполнил норматив I и 15 — II разряда. За 1960 г. эти тренеры подготовили всего 605 спортсменов I—II разрядов и мастеров спорта, т. е. на одного вновь подготовленного легкоатлета приходится в среднем два тренера. Еще хуже обстоит дело в Узбекистане, где на одного выполнившего норму I—II разрядов приходится пять тренеров!

Чтобы улучшить подготовку нашей молодежи, «олимпийского резерва» сборной команды страны, в первую очередь нужно, чтобы каждый тренер и преподаватель в работе с детьми, подростками и юношами точно следовал советской системе спортивной тренировки. Если бы все юные легкоатлеты, достигшие в 1961 г. результатов II—III разрядов, пользовались передовой методикой, то в ближайшие 2—3 года мы значительно превысили бы план подготовки перво-разрядников и мастеров спорта и могли хорошо выступить на Спартакиаде народов СССР и XVIII Олимпийских играх.

Необходимо создать эффективную систему мероприятий по повышению квалификации тренеров и преподавателей, занимающихся с детьми, подростками и юношами. Столь же важно усилить контроль за их работой, давая оценку прежде всего по количеству выпускников ДСШ и, что самое главное, по качеству общей и специальной спортивной подготовленности учеников.

В. ФИЛИН,
кандидат педагогических наук,
В. ТОПЧИЯН,
научный сотрудник, ЦНИИФК

Таблица 3

Соревновательная подготовка юных легкоатлетов различных республик

Республика, город	Количество соревнований (в среднем на участника)		
	1959 г.	1960 г.	1961 г.
Латвия	17,9	20,3	18,7
Эстония	14,6	16,6	13,6
Москва	9,2	12,6	12,9
Украина	7,3	12,4	14,3
Ленинград	8,2	14,0	10,1
РСФСР	7,0	13,3	9,3
Грузия	7,7	10,7	9,6
Азербайджан	4,9	13,1	8,8
Белоруссия	6,8	8,8	9,3
Таджикистан	4,5	6,5	10,2
Армения	5,0	8,5	7,0
Узбекистан	5,2	6,8	7,4
Киргизия	3,9	5,3	6,6
Казахстан	4,7	4,6	5,2
Туркмения	3,0	3,0	3,0

Всесоюзной конференции тренеров по легкой атлетике было признано обязательным планировать тренировку юных легкоатлетов на ряд лет вперед. С тех пор прошло четыре с половиной года. Как же реализуется это решение в практике подготовки нашего легкоатлетического резерва?

К сожалению, подготовка значительной части даже сильнейших юных легкоатлетов у нас ведется в известной мере стихийно. Всего 23% участников имеют перспективные и 47% годичные планы тренеров. В команде Узбекистана лишь 2% юных спортсменов имеют перспективные планы, в команде Белоруссии — 10%. Даже в Москве только половина членов сборной команды имеет годичные планы тренировки. Несколько лучше с планированием тренировки в Эстонии, где перспективные планы оказались у 69% участников спартакиады, а годичные — у 75%. Нетрудно представить, в ка-

Крупнейшие города Советского Союза — Москва и Ленинград — выступают на всесоюзных спартакиадах и первенствах самостоятельными коллективами, соревнуясь со сборными командами республик. Это закономерно: по числу жителей, по количеству и квалификации преподавателей-тренеров, по материальной базе любой из этих городов нередко превосходит наши республики. Однако в последние годы во многих видах легкой атлетики москвичи утратили ведущее положение, а ряд спортсменов, занимающих первые места (Брумель, Красовскис и др.), стали москвичами, по существу, совсем недавно.

То же можно сказать и о юношеской легкой атлетике. В Москве — свыше тысячи средних школ, огромное количество преподавателей-тренеров, заслуженных мастеров и мастеров спорта, десятки стадионов. Но, к сожалению, юные легкоатлеты столицы нередко уступают первенство на крупных соревнованиях. Так, на Всесоюзной спартакиаде учащихся в 1957 г. они заняли 2-е место, в 1958 — 6-е, в 1959 — 3-е и в 1961 — 3-е. Причина этого в значительной степени кроется в нерациональной системе соревнований для школьников Москвы. Если программа соревнований для детских спортивных школ достаточно продумана и разнообразна, то этого никак нельзя сказать о календаре соревнований для средних школ.

Московский городской отдел народного образования и городской совет спортивного общества школьников «Юность» ежегодно проводят спартакиады учащихся средних школ, в программу которых наряду с другими видами спорта входит и легкая атлетика. Одной из целей этих соревнований является комплектование сборной команды Москвы для участия в очередной всесоюзной спартакиаде учащихся. К сожалению, их программа и организация, на наш взгляд, не способствуют повышению интереса школьников и учителей физического воспитания к легкой атлетике, не выявляют резервов миллионной армии школьников столицы.

В программу соревнований учащихся не включены эстафетный и барьерный бег, тройной прыжок и прыжок с шестом, здесь нет метания диска и копья, многоборий. Зато школьники соревнуются в метании теннисного мяча (I), а девушки — даже в «спринтерском марафоне» — беге на 400 м и юноши — в беге на 800 м, хотя во Всесоюзной спортивной классификации нет юношеского разряда по этим видам легкой атлетики. В то же время наши 14—16-летние девушки и юноши бегают на соревнованиях только 100 м, тогда как в спортивной классификации есть разрядные требования по бегу на 60 м.

Составители программы соревнований оправдывали свои действия, во-первых, учебной программой, во-вторых, отсутствием во многих школах условий для занятий технически сложными видами и т. д. Но эти аргументы не выдерживают критики. В соревнованиях прежде всего участвует актив, занимающийся в секциях легкой атлетики всеми видами. Кроме того, в государственной программе по физической культуре как дополнительный материал рекоменду-

ТАКОЙ ЛИ ДОЛЖНА БЫТЬ СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ?

ют эстафетный бег и тройной прыжок, барьерный бег и метание копья... Технику так называемых технических сложных видов можно изучать в любой школе. Барьерным бегом можно заниматься в школьном коридоре (если нет зала), пользуясь барьерами, изготовленными в школьных мастерских. Для метания диска (конечно, резинового) нужно сделать сетку из нескольких старых волейбольных сеток. Технику толкания ядра можно изучать с помощью набивного мяча; подводящие упражнения к прыжкам с шестом — с помощью каната для лазания; подготовкой к тройному прыжку с разбега может служить изучение тройного прыжка с места и т. д. Практика показывает, что многие лучшие преподаватели именно так и ведут работу по легкой атлетике с учащимися.

Таким образом, расширение программы школьных соревнований возможно и целесообразно. Правда, первое время не все школы смогут выставлять участников по всем видам программы. Но ведь и теперь, при существующей примитивной программе, некоторые школы не участвуют в соревнованиях. Но нужно ли равняться по ним?!

Чем больше соревнований, тем больше заинтересованность учащихся и выше результат. В новой Всесоюзной спортивной классификации указано, что для получения юношеского разряда школьник обязан участвовать в пяти соревнованиях. Однако у нас для большинства школьников соревнования проводятся один раз в году — районные. Во многих районах Москвы (в том числе и в нашем Первомайском) далеко не все школы проводят свои внутренние соревнования, составляя сборный коллектив по результатам, показанным при сдаче норм БГТО, ГТО или на уроках физкультуры. Только победители районных соревнований участвуют в городских (также один раз в году).

Система зачета на соревнованиях также требует пересмотра. Сейчас в каждом виде легкой атлетики нужно выставлять двух зачетных участников, причем каждый участник может выступать не более чем в двух видах. Но это жесткое условие диктуется не заботой о здоровье ученика, так как по таблицам допустимых норм нагрузок в соревнованиях юным спортсменам разрешается участвовать в 3—4 видах, не считая эстафет, а желанием искусственно увеличить число участников соревнований для более «впечатляющего» цифрового отчета. А в результате такое ограничение наталкивает на узкую специализацию, которая давно уже должна быть изгнана из практики спортивной работы с детьми.

Коллектив школы, занявший первое место на районных соревнованиях, получает право участвовать в финале на

первенство школ Москвы. Этот принцип существовал несколько лет назад в наших школьных соревнованиях, способствовал укреплению и сплочению низового коллектива и существует сейчас при проведении соревнований взрослых. Но в последние два года Мосгорсоно мечется в поисках наиболее «эффективного» принципа.

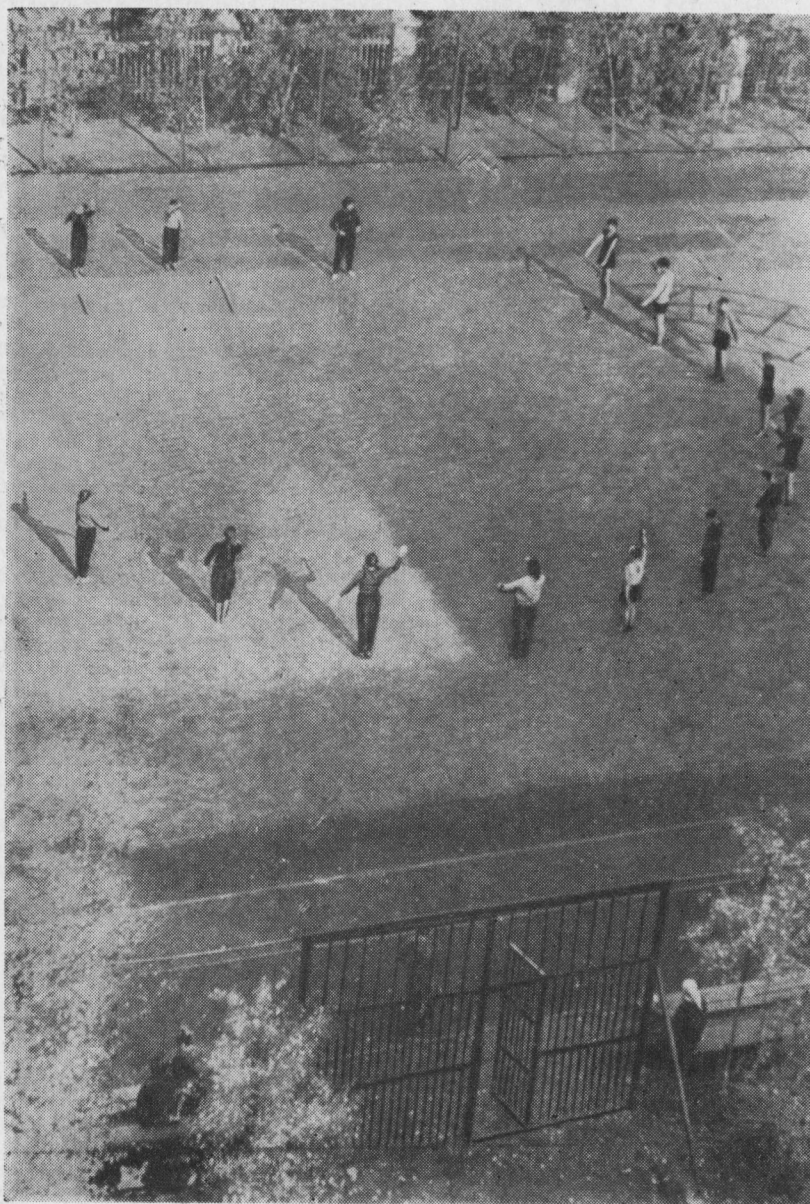
В 1959/60 учебном году все школы Москвы должны были выступать в первенстве города без участия в предварительных районных соревнованиях. Эти соревнования начались осенью 1959 г., а закончились весной 1960 г. Но итоги были подведены летом, когда все ученики разъехались на каникулы, учителя физического воспитания ушли в отпуск, а школы закрылись на ремонт. Всем памятна эти беспрецедентные соревнования, вызвавшие полное равнодушие учеников.

В следующем учебном году Мосгорсоно ввело новый принцип: в первенстве Москвы участвуют отдельные команды — победительницы по каждому возрасту и полу. В результате внимание учителей физического воспитания было направлено на то, чтобы готовить не весь коллектив, а сильную команду из 5—6 человек.

Нам кажется, что для улучшения работы по легкой атлетике в школах и привлечения к ней всей массы учащихся столицы следовало бы прежде всего привести программу соревнований в соответствие с новыми требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации (исключить бег на 400 м для девушек и 800 м для юношей, заменить дистанциями 300 и 600 м, ввести облегченные снаряды и др.); ввести барьерный бег, эстафетный бег на разные дистанции, метание диска и копья, тройной прыжок и прыжок с шестом. За участие в технически сложных видах (барьерном беге, прыжках с шестом и тройном и др.) целесообразно для поощрения начислять дополнительное количество очков.

Необходимо также увеличить количество соревнований для школьников: проводить осеннее, зимнее и весеннее первенства и, кроме того, соревнования по отдельным видам, как день прыгуна, метателя, день эстафет и т. п. Такие соревнования не требуют сложной организации и большого количества судей. Для многоборцев нужно проводить соревнования, идущие в зачет командного первенства. Такая система организации соревнований для школьников поможет, по нашему мнению, развитию легкой атлетики в школах Москвы.

С. ПАРАФИАНОВИЧ,
преподаватель физического воспитания
школы № 325 г. Москвы



ка, подав команду «смирно», дежурный по классу отдавал рапорт преподавателю Сергею Ивановичу Дворникову. А потом все маршировали по залу, старались постигнуть искусство гимнастических упражнений, гурьбой носились за баскетбольным мячом.

Нелегко преподавателю физического воспитания начинать работу в новой школе. Вот они выстроились перед ним — тридцать, а иногда и сорок мальчиков и девочек, таких разных по характеру, интересам и физическому развитию. Нужно прежде всего запомнить их имена и фамилии, узнать их особенности, склонности. Надо подумать о том, чтобы урок прошел интересно, чтобы мальчикам не приходилось долго ждать своей очереди у перекладины, а девочки не срывались с колец в каче и чтобы, в конце концов, все они полюбили спорт.

Много труда было положено для того, чтобы оборудовать спортивный зал, создать лыжную базу на 200 пар лыж, приучить детей приходить на занятия в единой форме, организовать сдачу норм на значки БГТО и ГТО. Но превратить спорт в неотъемлемую часть школьного быта, заставить детей по-настоящему полюбить его помогло событие, которое круто повернуло судьбу школьного физкультурного коллектива.

Началось с того, что ребята узнали: в соседней, 703-й школе с помощью шефов построен небольшой стадион.

Предложение тоже построить свой стадион бурно поддержало общешкольное комсомольское собрание. «Будем строить и построим!» — сказали комсомольцы. «Что же, не против и мы. Постараемся помочь!» — заявили учителя на педагогическом совете.

И слух о строительстве своего стадиона пошел по всей школе. Сначала об этом узнали старшие. Потом о строительстве заговорили малыши. Десятиклассники помогли составить проект стадиона, подсчитать объем работ. Надо разровнять площадку длиной около 80 и шириной около 50 метров, соорудить 150-метровую беговую дорожку, сделать секторы для прыжков и метаний, построить площадку для спортивных игр.

— А забор? Уж если стадион, так нужно обязательно построить забор, — говорили ребята. — Нельзя и без трибун. Пусть будут трибуны! Нужно и озеленение. Ведь в Лужниках посажены тысячи деревьев...

Знаете ли вы, каким увлекательным может стать для детей труд, если он имеет ясную цель, если трудится большой детский коллектив и дети видят, как оживает чертёж на кальке и пустырь под их руками превращается в благоустроенный стадион?..

Осень 1960 г. и весна 1961 г. прошли в

«Директор» стадиона Надя Зайцева со своими помощниками

Стадион на Песчаной

«...Расширится сеть городских и сельских детских стадионов...»

(Из Программы КПСС)

3 то обычная московская школа — светлая, просторная, с широкими коридорами и большими окнами. Ее построили в новом районе, где еще недавно сиротливо жались друг к другу деревянные домишки.

Мальчики и девочки, которые пришли сюда учиться, были новоселами — они

только что переехали в этот район Песчаных улиц и поэтому с любопытством осматривали новое для них здание, необжитые, пахнущие свежей краской классы, школьный двор, еще не очищенный от строительного мусора.

Но вскоре все вошло в привычную колею. Зажил своей обычной жизнью и спортивный зал. После звон-





Урок начинается бегом

школе под лозунгом: «На строительстве стадиона трудятся все!» На видном месте был вывешен график работ. Классы выходили на строительную площадку после занятий, строго по графику: сегодня — пятые, завтра — шестые, послезавтра — седьмые. Для того чтобы можно было работать по вечерам, на площадку провели электрическое освещение.

И вот уже чернеет длинный овал беговой дорожки. Засыпаны песком ямы для прыжков. Сделан сектор для метаний, и тут же устроен (детине Сергея Ивановича) пятнадцатиметровый металлический желоб для подачи ядер.

Прошла зима, и весной 1961 года вдоль гаревой беговой дорожки протянулась узенькая оплодная. Отличные баскетбольные стойки со щитами украсили середину поля. Высокий забор из металлической сетки, покрашенный в зеленый цвет, вырос вокруг стадиона. Вдоль забора посажены 300 березок, которые через несколько лет окружают стадион сплошной зеленой стеной. А сейчас в стожарной мастерской стучат молотки, звенят пилы. Это школьные столеры готовят скамейки-трибуны.

Открытие было назначено на 27 мая, но вечером накануне выяснилось, что осталось много мелких недоделок. Ребята трудились до 12 ночи, но так и не закончили всего.

— Придется прийти завтра, — сказал Сергей Иванович. — Соберемся часов в 6 утра, разметим мелом линии на площадках, повесим флаги. Я думаю, человек шесть для этого достаточно.

Утром, когда Дворников подошел к школе, он с удивлением услышал гул голосов. На стадион пришло около ста помощников — мальчиков и девочек в праздничных костюмах...

...Разве можно забыть этот замечательный праздничный день! Под звуки оркестра на стадион вышла колонна физкультурников школы, а за ней, по классам, — сначала малыши, потом пионеры с красными галстуками и, наконец, старшие в форменных, тщательно выглаженных кителях. Флаг открытия подняли Надя Зайцева, которую выбрали «директором» стадиона, и председатель школьного совета физкультуры Слава Минаев. После награждения лучших строителей и вручения школе кубка спортивного общества «Юность» начались соревнования по легкой атлетике, победителем которых стал 7-й класс «А».

Но учебный год был на исходе, и вскоре все разбегалось на каникулы. Занятия на школьном стадионе начались только осенью, в сентябре. Три месяца прошло после этого. Срок как будто небольшой, но много хорошего уже принес школе стадион. Впрочем, кому как не старшему преподавателю физического воспитания лучше всего судить об этом.

— Я никогда не думал, что строительство своего школьного стадиона может привлечь детей к спорту, сделать уроки физкультуры такими желанными, — рассказывает Сергей Иванович Дворников. — Начну с того, что у нас теперь никто не пропускает занятий. Повысилась дисциплина, исчезли «двойки», а ведь еще совсем недавно за четверть приходилось выводить 8—12 плохих оценок. Раньше в школе, по существу, не было легкой атлетики. Теперь этот вид спорта стал у нас любимым.

На стадионе были сданы нормы ГТО и БГТО. Все уроки мы проводим сейчас на воздухе. Оказалось, что уровень легкоатлетической подготовки наших учеников очень низок. Они не умеют быстро бегать, прыгать, толкать ядро. Приходится все это наверстывать. Ведь упущены годы. Так что пока похвалиться нечем...

Сергей Иванович излишне скромно, и рассказ о школе придется закончить нам. Да, это только начало. Но уже первые

месяцы занятий легкой атлетикой не только пробудили у детей большой интерес к спорту, но и принесли школе успехи. На осенних районных соревнованиях старшкклассники заняли третье место и школьники среднего возраста — первое. Девять человек вошли в сборную команду района и выступили на московских соревнованиях.

Появились первые чемпионы. Юра Каштаков и Володя Мельников преодолевают планку на высоте 1,75. Слава Минаев и Вячеслав Бондаренко толкают пятикилограммовое ядро на 15 метров. В школе проведены соревнования по кроссу, первенство по легкой атлетике, день прыгуна, разыграно многоборье на кубок комитета комсомола.

Самое примечательное в спортивной жизни 725-й школы — это активное участие детей в жизни своего физкультурного коллектива. За порядком на стадионе следит Надя Зайцева со своими помощниками. Совет коллектива физкультуры во главе со Славой Минаевым руководит спортивной жизнью школы. Ребята сами организуют соревнования, судят их, ведут протоколы. Редакционная коллегия раз в месяц выпускает стенную газету «Спорт».

Научить детей быть строителями своей жизни, своего коллектива, заставить их почувствовать ответственность за свой труд, предоставив им широкое поле деятельности, — это едва ли не первейшая обязанность каждого педагога, а тем более преподавателя физического воспитания, вооруженного таким могучим средством воздействия на детей, как спорт. Судя по тому, как поставлено дело в 725-й школе, надо думать, что Сергей Иванович Дворников обладает таким искусством.

Многое еще нужно сделать в школе. Негде пока метать диск и копье, неизвестно, как поддерживать в нормальном состоянии беговую дорожку, которую ежедневно утрумбовывают тысячи ног. Нужно побыстрее наладить работу секций, тем более что шестфто над школой берет Центральный спортивный клуб Министерства обороны. Но начало уже положено. И хорошее начало.

В. ПАВЛОВИЧ

„Буревестник“ стремится вверх

Пожалуй, не будет преувеличенным утверждение, что наиболее верных поклонников «королевы спорта» имеет в спортивном студенческом обществе «Буревестник». Где, как не в спортивных клубах институтов, академий и училищ готовить высококвалифицированных легкоатлетов! В большинстве высших учебных заведений страны созданы благоприятные условия для повышения спортивного мастерства легкоатлетов-студентов. Трудно назвать вуз, где бы легкая атлетика не была сейчас одним из ведущих видов спорта. И не случайно наибольшее количество новых мастеров спорта по легкой атлетике из года в год подготавливается именно во всесоюзном добровольном спортивном студенческом обществе «Буревестник».

Легкоатлетическая «сессия» в нынешнем году проходила у студентов дважды. Сильнейшие спортивные клубы вузов страны (исключая клубы институтов физкультуры) в августе мерились силами на финальном этапе VII Спартакиады профсоюзных. Как известно, победу в Лужниках среди студенческих коллективов завоевала дружная команда легкоатлетов Тартуского государственного университе-

та, опередившая сильные коллективы Челябинского педагогического института, московских авиационного и энергетического институтов, Ленинградского государственного университета. А через два месяца в Батуми на стадионе «Динамо» были проведены еще два студенческих соревнования; лично-командный чемпионат общества и первенство спортивных клубов институтов физической культуры.

Оба соревнования в Батуми по замыслу их организаторов должны были продемонстрировать мощь студенческой легкой атлетики. Однако, на наш взгляд, руководство общества «Буревестник» не совсем удачно выбрало место проведения соревнований. Столица Аджарии славится неустойчивым осенним климатом: в октябре обильные дожди часто не прекращаются в течение нескольких дней. Именно из-за них чемпионат общества едва не оказался под угрозой срыва. Ливни повлияли на качество и без того не блестящей дорожки и секторов стадиона «Динамо», а это, естественно, сказалось на достижениях студентов.

С другой стороны, вряд ли оправдано проведение крупнейших студенческих соревнований через несколько дней после

чемпионата страны. И уж совсем нелогично проводить вслед за студенческим первенством состязания легкоатлетов институтов физической культуры. Большой группе студентов пришлось в течение трех недель участвовать в трех ответственных соревнованиях, стартовав в каждом по несколько раз. Не мудрено, что некоторым спортсменам так и не удалось полностью раскрыть свои возможности: нагрузки были слишком велики.

Оба студенческих соревнования, как в зеркале, отразили состояние и пути развития легкой атлетики в вузах страны, обнаружили тенденцию роста мастерства легкоатлетов-студентов. Спора нет, «Буревестник» стремится ввысь. Например, на лично-командном чемпионате общества было зафиксировано 173 перворазрядных и 23 мастерских результата. Тбилисец Гиви Виблиани (в прыжках в высоту) и москвичка Тамара Данилова (в метании копья) впервые добились почетного звания мастера спорта. Сильнейшей среди спортклубов вузов страны оказалась команда Челябинского политехнического института. Об остроте борьбы свидетельствуют итоги командного зачета: занявшая второе место команда Московского энергетического института отстала от победительницы всего на 131 очко, а третий призер — коллектив Московского авиационного института — проиграл легкоатлетам МЭИ лишь 65 очков.

Анализ командных итогов чемпионата общества позволяет увидеть истинное состояние легкой атлетики в некоторых вузах и республиканских советах общества «Буревестник». В первой шестерке — четыре команды столицы, но тщетно искать среди них спортсменов из столь крупного коллектива, как Московский государственный университет. С большим трудом команде МГУ удалось закрепиться на седьмом месте. А ведь на кафедре физвоспитания МГУ работают опынейшие тренеры, университет располагает лучшей зимней базой для тренировок. Оставляют желать лучшего и результаты выступлений коллективов Уральского и Харьковского политехнических институтов, Московского педагогического и Ижевского механического институтов, которые замыкают итоговую таблицу розыгрыша первенства.

Небезынтересно сравнить результаты выступлений команд республиканских советов общества, соревновавшихся по второй группе, и коллективов спортивных клубов вузов. Характерно, что команды спортклубов вузов, занявшие с пятого по пятое место, показали (каждая) результаты лучше, чем победитель по второй группе — коллектив Узбекского республиканского совета общества. Разве это не тревожный сигнал?

Наиболее уязвимое место в студенческой легкой атлетике, на наш взгляд, — бег на длинные дистанции. Бег на 5000 и 10 000 м, 3000 м с препятствиями еще слабо культивируется в вузах страны. В связи с этим вызывает удивление система

командного зачета в студенческих состязаниях. По положению о соревнованиях в каждой группе видов легкой атлетики команда должна получить несколько зачетных результатов, «Стечение обстоятельств» было таково, что по группе «длинные дистанции» большинство коллективов получили зачетные очки за выступления женщин в беге на 800 м. Думается, впредь было бы более целесообразно сделать отстающие виды легкой атлетики обязательными, а не предоставлять командам права самим выбирать виды для зачета.

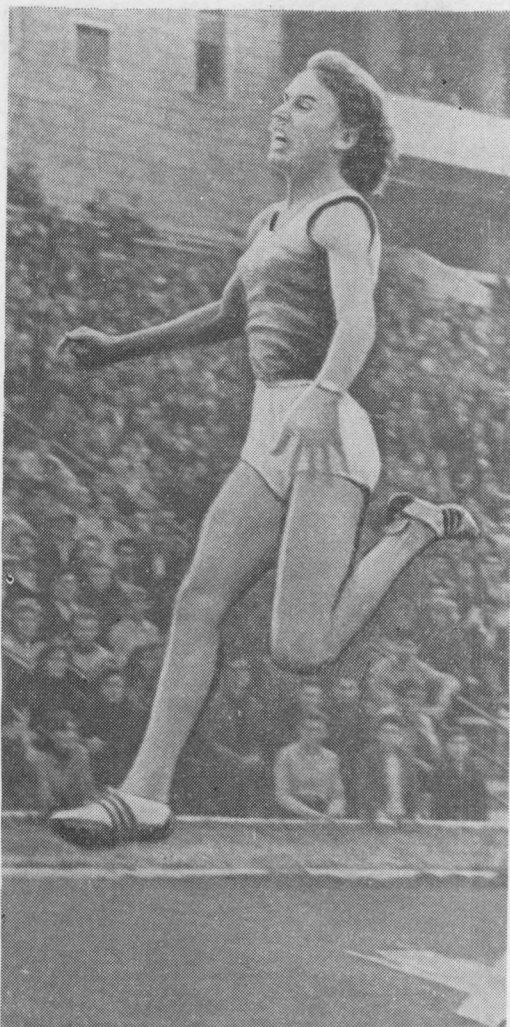
Не обошлось на чемпионате и без неожиданностей. В метании копья у женщин победу одержала молодая московская легкоатлетка Т. Данилова, тогда как рекордсменка мира Э. Озолина не принесла своей команде ни одного зачетного очка: во всех трех ее бросках копье приземлялось плашмя. Чемпион страны 1961 г. в беге на 100 и 200 м Э. Озолин на дистанции 100 м проиграл первое место своему давнишнему сопернику Л. Бартеневу. Впервые в этом году горьковчанке Г. Быстровой удалось опередить в барьерном беге на 80 м свою подругу и соперницу Р. Кошелеву.

Некоторые критические замечания хочется высказать и по итогам соревнований коллективов спортивных клубов институтов физической культуры. Эти состязания входили в программу 1 летней спартакиады институтов физической культуры, так что каждое очко в том или ином виде спорта приобретало особый вес. Между тем, на соревнованиях в Батуми не были представлены команды из Каунаса, Минска, Тбилиси, Баку. Неужели в физкультурных вузах этих городов не культивируется легкая атлетика? Не осилили ли программу инфизкультуровцы Смоленска, выступавшие лишь в мужских видах соревнований.

В зачет командного первенства шли результаты не ниже второго разряда. Однако только в беге на 200 м для женщин и в прыжках в высоту для мужчин они оказались по силам всем участникам. В протоколах по остальным видам программы кое-где все же появлялись «нули».

Победу в соревнованиях одержали ленинградцы. Если сравнить их результаты с итогом выступлений москвичей, то сравнение, прямо скажем, будет не в пользу инфизкультуровцев столицы. Ленинградцы заняли 9 первых мест среди мужчин и 9 — среди женщин, а москвичи — соответственно 3 и 2. Неудача постигла также киевлян: из-за плохого выступления в пятиборье они «откатились» на шестое место.

Тем не менее, во многих видах программы студенты институтов физической культуры показали высокие результаты. Ленинградец В. Кунарев стал победителем в беге на 200 м — 21,4; Я. Лусис (Рига) добился в метании копья результата международного класса — 79,33; Ю. Сотников (Ленинград) выиграл состязания по деся-



Еще одну атаку на мировую рекорд Т. Щелканова предприняла в Батуми, однако добилась результата «только» 6,24

тиборью, набрав 6670 очков, — это успешный дебют в многоборье: молодого легкоатлета теперь отделяет от нормы мастера спорта только 130 очков.

В. СЕЧКИН,
судья всесоюзной категории

Технические результаты лично-командного первенства общества «Буревестник» г. Батуми, стадион «Динамо», 17—20 октября

Мужчины. 100 м. Л. Бартнев (УССР) 10,4; Э. Озолин (Ленинград) 10,4; В. Зубов (МГУ) 10,5. 200 м. Э. Озолин 21,4. 400 м. Э. Павлов (Краснодарский пединститут) 48,5. 800 м. В. Караулов (МВТУ) 1,51,7. 1500 м. В. Караулов 3,50,6. 5000 м. А. Конов (АрмССР) 14,14,4. 10 000 м. В. Веретнев (Ленинград) 30,25,2. 110 м с/б. Л. Хруслев (МЭИ) 14,8. 200 м с/б. И. Лещенко (Ленинград) 24,1. 400 м с/б. Ю. Сотников (Ленинград) 53,1. 3000 м с/п. А. Конов 8,55,6. Эстафета 4×100 м. УССР (В. Карпенко, И. Прищепа, В. Хрычев, Л. Бартнев) 41,5.

Высота. В. Булкин 2,06; В. Иняхин (оба Ленинград) 2,03; В. Хорошилов (РСФСР) 2,00. **Длина.** Л. Барковский (УССР) 7,60; О. Федосеев (Москва) 7,57; Р. Квачакидзе (ГрузССР) 7,56. **Шест.** Г. Близначев (ХПИ) 43,0. **Тройной.** О. Ряховский (МВТУ) 15,57.

Диск. В. Ляхов (МЭИ) 52,93. **Копье.** Г. Подлазов (Ленинград) 68,96. **Ядро.** В. Лоцилов (МВТУ) и Е. Теверовский (МЭИ) 16,54. **Ходьба.** 10 км. В. Гук (Москва) 43,25,8. 20 км. А. Харинцев (РСФСР) 1:31,47,3.

Женщины. 100 м. Л. Мотина (Ленинград) 11,8. 200 м. В. Кабренок (Челябинск) 24,9. 400 м. Н. Морозова (Ленинград) 57,2. 800 м. Н. Морозова 2,09,9. 80 м с/б. Г. Бы-

строва 10,8; Р. Кошелева (обе Горький) 10,9; Н. Елисеева (МГУ) 11,2. **Эстафета** 4×100 м. Ленинград (О. Краснова, Т. Щелканова, Л. Мотина, Г. Трофимова) 46,7.

Высота. Т. Ченчик (ЧПИ) 1,70; К. Пушкарева (Москва) 1,65. **Длина.** Т. Щелканова (Ленинград) 6,24; А. Чуйко (Москва) 5,96. О. Краснова (Ленинград) 5,88.

Диск. А. Золотухина (Ленинград) 52,14. **Копье.** Т. Данилова (Москва) 52,93; Р. Петруша (Киев) 49,20. **Ядро.** Л. Курильчик (РСФСР) 14,93.

Командное первенство. I группа: РСФСР 85 059; Ленинград 82 933; Москва 81 797; УССР 79 678. II группа: Узбекская ССР 12 808. III группа: Челябинский политехнический институт 13 402; Московский энергетический институт 13 271; Московский авиационный институт 13 206 очков.

Технические результаты командных соревнований I всесоюзной спартакиады спортивных клубов институтов физической культуры

г. Батуми, стадион «Динамо», 23—26 октября

Мужчины. 100 м. В. Кунарев (Ленинград) 19,8. 200 м. В. Кунарев 21,4. 400 м. Е. Белоусов (Ленинград) 48,9. 800 м. И. Потапченко (Ленинград) 1,53,0. 1500 м. Л. Конов (Смоленск) 3,53,6. 110 м с/б. В. Гайдай (Москва) 14,8 (в забеге 14,6). 200 м с/б. И. Лещенко 23,9; В. Гайдай 24,1; В. Макеенко (Алма-Ата) 24,2. 400 м с/б. А. Казаков (Алма-Ата) 55,1. 3000 м с/п.

А. Пьяных (Ленинград) 8,59,4. **Эстафеты.** 4×100 м. Львов (Э. Габор, Э. Быков, А. Якубовский, Л. Барковский) 43,0. 4×400 м. Ленинград (В. Заварзин, И. Потапченко, Е. Белоусов, И. Лещенко) 3,19,0.

Высота. В. Аагун (Москва) 2,00; Г. Дык (Смоленск) 2,00. **Длина.** Л. Барковский (Львов) 7,47. **Шест.** Ю. Цасюк (Киев) 4,20. **Тройной.** Л. Барковский 15,42.

Диск. А. Гуглий (Ленинград) 46,21. **Копье.** Я. Лусис (Рига) 79,33. **Молот.** Н. Добрычев (Киев) 60,62. **Ядро.** Ю. Берзиньш (Рига) 16,61. **Десятиборье.** Ю. Сотников (Ленинград) 6670. (11,2; 6,56; 12,88; 1,75; 50,7; 15,1; 36,44; 3,50; 47,45; 4,13,3); В. Беседин (Омск) 6633; О. Степаненко (Львов) 6008.

Женщины. 100 м. Г. Трофимова (Ленинград) 12,1. 200 м. Г. Трофимова 24,4; Т. Козырева (Киев) 24,8; В. Конькова (Алма-Ата) 25,1 (в забеге 24,9). 400 м. Н. Морозова 57,2. 800 м. Н. Морозова 2,10,0. 80 м с/б. А. Чернышева (Ленинград) 11,0. **Эстафета** 4×100 м. Ленинград (Л. Кулешова, Г. Трофимова, О. Краснова, А. Чернышева) 47,7.

Высота. К. Пушкарева 1,65. **Длина.** Н. Маркова (Москва) 5,83.

Диск. А. Золотухина 52,25; Л. Муравьева (Москва) 49,45. **Копье.** Э. Озолина (Ленинград) 50,76. **Ядро.** Л. Курильчик (Омск) 15,10. **Пятиборье.** А. Чернышева 4269 (11,0; 10,34; 1,45; 5,24; 25,4).

Командное первенство: Ленинград 44 710; Москва 39 661; Алма-Ата 35 461 очко.

ТРЕНИРОВКА МАРАФОНЦЕВ В УСЛОВИЯХ ЮГА

Марафонский бег стал у нас подлинно массовым видом спорта, и советские марафонцы за последние годы добились значительных успехов на международном арене. Их результаты могли бы еще более повыситься, если бы легкоатлеты, живущие в южных районах страны (в республиках Средней Азии, Закавказья, на побережье Черного моря, в Молдавии), максимально использовали в процессе тренировки климатические условия.

Вот как, например, была построена круглогодичная тренировка бегунов закавказских республик В. Захарова, К. Агрба, И. Ушакова, С. Геворкяна, И. Затыкяна, С. Еремяна, А. Искандерова, В. Дедова, В. Землянского, В. Ткаченко, В. Железничких, которые выполнили нормативы первого спортивного разряда в беге на сверхдлинные дистанции и в марафонском беге. Климатические условия в закавказских республиках таковы, что последние соревнования года проводятся в ноябре, а первые, весенние, — в конце марта. Даже зимой средняя температура воздуха днем не бывает ниже 0°, и уже в начале февраля она часто достигает 13—15° тепла при скорости ветра не более 1 м/сек. В такую погоду можно прекрасно тренироваться на местности в летней спортивной форме. Принимая это во внимание, мы делили круглогодичную тренировку марафонца на следующие периоды:

подготовительный период — с декабря по март,
соревновательный период — с апреля по ноябрь,

переходный период — со второй половины ноября до середины декабря.

Поскольку в Закавказье соревновательный период гораздо продолжительнее, чем в других областях СССР, и марафонцам приходится участвовать в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, мы так планировали тренировку в подготовительном периоде, чтобы спортсмены могли показать хорошие результаты в первых стартах соревновательного периода и продолжать тренировку с большими физическими нагрузками. Особое внимание в зимних и весенних занятиях мы уделяли развитию силы, общей и специальной выносливости, что очень важно для дальнейшего развития необходимых бегунам физических и волевых качеств.

Как известно, спортсмены лучше переносят интенсивные нагрузки, когда занятия проводятся эмоционально. С этой целью мы предлагали своим воспитанникам бег в переменном темпе на 2—3 отрезка разной длины. Например, для совершенствования специальной выносливости они пробегали поочередно 400+600+800 м. В недельном плане были две такие тренировки, и во второй — спортсмены пробегали отрезки 500+700 м. Чередование этих отрезков оказалось очень полезным:

бегуны получали большую нагрузку, которая не вызывала у них, однако, явной усталости.

Для совершенствования силы применялись комплексные силовые беговые упражнения — два раза в неделю в зале или на воздухе. После каждого силового упражнения занимающиеся пробегали в легком или среднем темпе до 300 м. Это позволяло им одновременно вырабатывать силу и совершенствовать функции системы дыхания. Каждый комплекс упражнений повторялся от 4 до 7 раз.

Примерный комплекс упражнений на воздухе:

1. Для укрепления мышц ног. Глубокое приседание в темпе, не отрывая пятку от земли, — до 50 раз. Легкий бег — 300 м.

2. Для укрепления мышц рук и грудной клетки. Отжимание в упоре лежа — 10—15 раз. Легкий бег — 300 м.

3. Для укрепления мышц ног. Подскоки на обеих ногах (на носках), не сгибая коленей, — 100 раз. Легкий бег — 300 м.

4. Для растягивания мышц ног. Ходьба глубокими выпадами — 50—100 м. Легкий бег — 300 м.

5. Для укрепления мышц брюшного пресса и спины. В положении сидя с закрепленными ногами наклоны вперед и назад — 10—15 раз. Легкий бег — 300 м.

6. Для усиления отталкивания. Бег прыжками — 200 м. Легкий бег — 300 м.

7. Для увеличения частоты движений. Семенящий бег — 200 м. Легкий бег — 300 м.

8. Для укрепления мышц ног и совершенствования отталкивания. Бег с высоким подниманием бедра, отталкиваясь с носка и сохраняя небольшой наклон вперед; руки движутся, как при беге, — 200 м. Легкий бег — 300 м.

9. Для укрепления передних мышц бедра. Бег с «выхлестыванием» голени вперед с приземлением на носок — 200 м. Легкий бег — 300 м.

10. Для укрепления мышц ног. Подскоки на скамейке со сменой ног — 100 раз.

Примерный комплекс упражнений в зале:

1. Для укрепления мышц рук, грудной клетки, стопы, задней поверхности бедра. Взять гриф штанги на грудь — жим (подняться на носки); опустить за голову — жим (подняться на носки); опустить, не сгибая коленей, — 8—10 раз. Легкий бег — 300 м.

2. Для укрепления мышц спины, живота, бедра. Наклоны вперед с грифом штанги на плечах — 10—15 раз. Легкий бег — 300 м.

3. Для укрепления мышц спины и ног. Приседание со штангой на плечах, не отрывая пятку от пола, и выпрямление (полезно выпрыгиванием) — 15—20 раз. Легкий бег — 300 м.

4. Для укрепления косых мышц жи-

вота, спины, плечевого пояса. Повороты с грифом штанги на плечах (ноги неподвижны на ширине плеч, таз подается вперед) — 20—30 раз. Легкий бег — 300 м.

5. Для укрепления мышц ног. Подъем грифа штанги на бедро, придерживая его руками и поднимаясь на носок опорной ноги, — по 15—20 раз. Легкий бег — 300 м.

Недельный цикл тренировки в декабре—марте был следующим:

Понедельник. Активный отдых. Игра в баскетбол — 1 час.

Вторник. (В зимнее время в парке или на стадионе.) Улучшение скоростных качеств марафонцев. Пробегание отрезков 100+200+300 м в быстром темпе, общий километраж — 6 км (не считая разминки и заключительного бега).

Среда. Развитие силы и выносливости. Комплекс упражнений на воздухе — 5—6 серий.

Четверг. Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 400+600+800 м в переменном темпе, общий километраж — 8 км (не считая разминки и заключительного бега).

Пятница. Активный отдых. Игра в баскетбол — 1 час.

Суббота. Развитие силы и выносливости. Комплекс упражнений в зале. (Или на воздухе, если в среду менялся комплекс упражнений в зале.)

Воскресенье. Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 500+700 м в переменном темпе, общий километраж — 8 км.

Кроме тренировочных занятий, в подготовительный период наши воспитанники ежедневно проделывали специальную утреннюю зарядку, в которую включали бег по пересеченной местности на расстояние до 12 км. Мы считали, что этих утренних кроссов марафонцам вполне достаточно для поддержания общей выносливости в течение всего зимне-весеннего периода. Ежедневный километраж бега в каждой тренировке составлял примерно 22—25 км.

Приступая к летним тренировкам, мы сохранили тот же недельный цикл, однако изменили характер занятий. Если в подготовительный период, например, много внимания уделялось развитию силы и выносливости, то теперь главным образом поддерживался достигнутый уровень развития этих качеств. Разнообразные силовые упражнения спортсмены проделывали после утреннего кросса и после двух других еженедельных кроссовых тренировок. Это не только помогало им поддерживать приобретенную силовую подготовленность, но и способствовало до некоторой степени уменьшению общей усталости.

Недельный цикл тренировок, начиная с апреля, был следующим:

Понедельник. Активный отдых. Прогулка. Игры.

Вторник. Совершенствование скоростных качеств. Переменный бег на отрезках 300 + 400 м (49,0 + 66,0), общий километраж — до 10 км.

Среда. Совершенствование специальной выносливости. Переменный бег на отрезках 800 + 1000 м (2.22,0 + 3.05,0).

Четверг. Совершенствование общей выносливости. Кросс по сильнопересеченной местности в среднем темпе с несколькими ускорениями на подъемах — до 2,5 час.

Пятница. Активный отдых. Длительная прогулка.

Суббота. Совершенствование специальной выносливости. Переменный бег на отрезках 1000 + 1200 м (3.00,0 + 3.36,0), общий километраж — до 15 км.

Воскресенье. Совершенствование общей и специальной выносливости. Кросс с ускорениями на отрезках 400 м — до 20 раз, от 1,5 до 2 час.

В первые летние месяцы мы особенно тщательно дозировали отдых спортсменов на занятиях, в которых применялся переменный бег. Главной задачей бегунов было равномерное пробегание всех отрезков. Например, при совершенствовании скоростных качеств каждые 100 м всех отрезков им следовало пробегать со скоростью 16,5, а при совершенствовании специальной выносливости — со скоростью 18,0.

В процессе тренировки марафонца, пожалуй, наиболее важна предсоревновательная подготовка (за 1,5—2 месяца до старта по марафонскому бегу). В этот период мы стремились прежде всего сократить до минимума отдых после пробегания любого отрезка в переменном темпе, сохранить равномерный темп бега на отрезках, приобрести опыт бега по шоссе.

Тренировочные нагрузки по километражу оставались примерно прежними. Уменьшался только отдых между быстро пробегаемыми отрезками в переменном темпе и немного изменялась длина отрезков — для совершенствования специальной выносливости. Если раньше в занятии бег проводился на три отрезка, то теперь только на два, но более длинные — 1000 + 1500 м. Для совершенствования скоростной выносливости использовались отрезки длиной 400 м. Например, при дозировке 25×400 м каждый отрезок пробегался за время от 65,2 до 66,2 с тихим бегом между ними для отдыха в течение 1 мин.

Одну тренировку в неделю мы проводили на шоссе. Это давало возможность спортсменам лучше укрепить мышцы ног и привыкнуть к бегу в соревновательной обстановке на фоне движущегося транспорта. Применяли переменный бег на 1000 + 1500 м. Например, при дозировке $6 \times 1000 + 1500$ м каждый отрезок 1000 м пробегался в среднем за 3.05,3 (с тихим бегом для отдыха в течение 2 мин.), а отрезок 1500 м — за 4.30,00 (с тихим бегом для отдыха в течение 3 мин.).

В занятиях на местности, чтобы предохранить ноги от потертостей, марафонцы надевали шерстяные носки и потом резиновые тапочки или беговые туфли. Для бега по шоссе они пользовались тапочками с резиновой стелькой: ноги хорошо привыкали к твердому грунту и во время состязаний не отбивались.

В последний месяц перед соревнованиями мы проводили основную тренировку в часы предстоящего старта.

Участвуя в состязаниях по бегу на

длинные и сверхдлинные дистанции, марафонцы приобретают необходимый соревновательный опыт, совершенствуют тактику бега, повышают специальную выносливость. В течение подготовительного и соревновательного периодов все наши воспитанники стартовали в разных соревнованиях на дистанции от 5 до 30 км (в подготовительном периоде — 2 раза на 5000 м, с начала соревновательного периода до августа — 2 раза на 10 км и 2 раза на 30 км, из которых один был контрольный бег).

Чтобы сохранить тренировочный режим предсоревновательного периода и избежать лишних волнений, мы отказались от прикидок на 35 км, которые большинство марафонцев проводят за 10 дней до старта на 42 км 195 м. Мы считаем, что соревнования на 30 км, проведенные за месяц до марафонского бега, вполне достаточны для определения подготовленности спортсменов.

В результате такой тренировки 10 легкоатлетов из 16 выполнили норматив 1-го спортивного разряда в беге на сверхдлинные дистанции и в марафонском беге, а остальные (ранее имевшие 1-й разряд) значительно повысили свои результаты.

Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод, что в условиях юга подготовительный период тренировки можно проводить более эффективно, чем в средней полосе страны. Это способствует лучшей подготовке к началу соревновательного периода и более быстрому росту спортсмена. Так, наши воспитанники — легкоатлеты-второразрядники — в течение года добивались в беге на сверхдлинные дистанции 1-го спортивного разряда.

г. Вильнюс

В. КАЗЛАУСКАС

АМОРТИЗАЦИЯ ЛИ ЭТО?

В легкоатлетическом спорте есть немало на первый взгляд сугубо теоретических вопросов, которые, однако, играют существенную роль для понимания техники тех или иных движений. Один из таких вопросов — отталкивание в беге и прыжках. Ясно, что правильное понимание природы и биомеханических основ отталкивания во многом облегчит тренерам и спортсменам освоение техники и ускорит обучение.

Раньше считали, что отталкивание состоит из фазы амортизации и фазы разгибания ноги, т. е. собственно толчка. В последние годы некоторые тренеры стали утверждать, что фаза амортизации — пассивный элемент отталкивания и его следует сократить или совсем исключить. Для этого они рекомендуют сразу ставить ногу на опору в таком положении, в котором уменьшается или исключается ее сгибание, т. е. устраняется пассивная часть отталкивания и используются только положительные усилия, связанные с выпрямлением ноги.

В свое время Н. Г. Озолин выступил с критикой этого взгляда (журнал «Легкая атлетика» № 11 за 1960 г.) и обосновал необходимость оптимального использования эластических свойств мышц. Однако, с нашей точки зрения, Н. Г. Озолин допустил ошибку, утверждая, что в различных видах легкой атлетики фаза амортизации является обязательной.

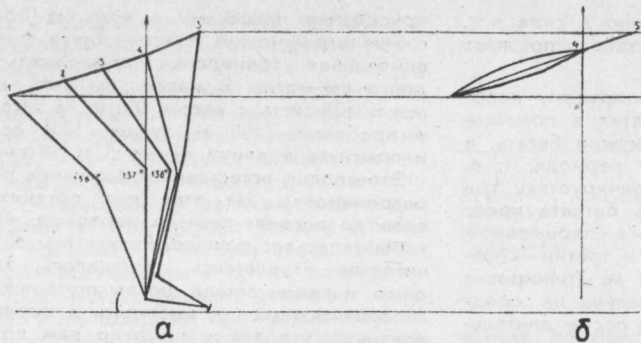
Как показали проведенные нами в последнее время исследования, в действительности не во всех видах отталкивания и не при всяком сгибании ноги при отталкивании имеет-

ся фаза амортизации. Как осуществляется амортизация в разных случаях, каков механизм отталкивания в беге и прыжках, — это белое пятно в теории, и здесь необходимы специальные исследования.

Взять, к примеру, спортивную ходьбу. В период опоры нога не сгибается в коленном суставе, но амортизация проявляется. Следовательно, амортизация не всегда выражается в сгибании ноги, а может проявляться в движениях других частей тела.

В первых шагах бега с низкого старта нет сгибания ноги в опорный период. Нога ставится на опору сразу в рабочее положение позади о. ц. т. и производит только разгибание. Этот факт не может быть объяснен с позиций старой теории. Видимо, амортизация не обязательна при определенных положениях на опоре. Надо полагать, что сгибание ноги имеет другое назначение. Если бы амортизация сводилась только к сгибанию ноги, то величина этого сгибания определялась бы силами, действующими при этом движении. Но при одинаковом сгибании опорной ноги в беге и тройном прыжке с разбега силы давления на опору значительно отличаются: высота падения в беге — 4—6 см, а в тройном прыжке — 20—30 см. Вероятно, сгибание ноги на опоре играет роль не только амортизации, а связано в первую очередь с выполнением функции отталкивания, почему нога и сгибается одинаково при различных обстоятельствах, независимо от сил давления.

Другим примером, когда опорная нога сгибается, но это не является показателем амортизации, могут служить прыж-



Сгибание ноги при отталкивании в прыжках в длину (а) и возможные при этом пути движения тазобедренного сустава опорной ноги, (б)

ки в длину с разбега. Известно стремление прыгунов ставить ногу на место отталкивания и начинать отталкивание вверх в тот момент, когда о. ц. т. прыгуна в последнем шаге перед отталкиванием находится в высшей точке траектории полета. Следовательно, активное отталкивание, выражающееся в повышении о. ц. т., начинается при отсутствии движения о. ц. т. книзу. Если нет движения вниз — значит, нет и той причины, которая вызывает надобность амортизации.

В работах В. М. Дьячкова нигде не отмечается понижение о. ц. т. в момент постановки стопы для отталкивания. Мы в своих исследованиях наблюдали несколько случаев понижения о. ц. т. в начале фазы отталкивания, но это бывает редко (о. ц. т. снижается на 1—2 см). Н. Г. Озолин ошибочно упоминает в своей статье о давлении 600—700 кг при постановке ноги для отталкивания, что якобы вызывает необходимость амортизации. В действительности такое давле-

ние развивается в период максимального усилия при отталкивании.

Из всего сказанного вытекает, что вопросы амортизации и отталкивания требуют глубокого изучения. Поступательное движение создается опорной ногой, вращением ее в тазобедренном суставе, как бы продвигая тело вперед на одной спице колеса с переменным радиусом вращения. Переменный радиус поворота нужен для наиболее прямолинейного перемещения вперед. Величина радиуса имеет большое значение для приложения усилий. При этом следует учитывать направление приложения усилий. К экономии движений и стремятся все спортсмены.

Создавая нужное условие для работы мышц при отталкивании, нога ставится на место отталкивания в несколько согнутом положении (но не прямою, как это рекомендует Н. Г. Озолин). Расстояние от тазобедренного сустава опорной ноги до голеностопного (места вращения на опоре) примерно одинаково как в момент ее постановки, так и в момент вертикали. Путь тазобедренного сустава от начала отталкивания до момента вертикали может быть трояким: по прямой линии, по вогнутой и по выпуклой (см. рисунок). При движении по выпуклой дуге нога не должна сгибаться. В этом случае потребуются огромные усилия, да и ткани не выдержат натяжения. Приложение наибольших усилий в момент наибольшего «стопора» невыгодно. Второе направление будет наиболее выгодным и легким, но нога обязательно будет сгибаться.

Мы считаем, что сгибание ноги при отталкивании в прыжках и беге нужно рассматривать не как признак амортизации, а как выполнение отталкивания при различных положениях над местом опоры. Если стать на эту точку зрения, то поиски более совершенной техники отталкивания не будут ошибочно связываться с необходимостью устранения сгибания ноги.

М. ЛУКИН,

кандидат педагогических наук

г. Ленинград

НЕЛЬЗЯ ФОРСИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ



От редакции. Редакция журнала получает большое количество писем от легкоатлетов, которые обращаются к нам с просьбой прислать планы тренировки, дать совет, как лучше провести занятия. Некоторые спортсмены пишут нам о своих неудачах, в большинстве случаев связанных с неправильным применением тренировочных средств, форсированной подготовкой, неумением разумно пользоваться для развития силы штангой.

Публикуя здесь ответ мастера спорта А. Н. Макарова на письмо Юрия Ионов, мы надеемся, что это поможет молодым, самостоятельно тренирующимся легкоатлетам избежать многих ошибок в тренировке и быстрее овладеть спортивным мастерством.

Уважаемый тов. Ионов!

Заочное объяснение причин срыва у спортсмена — дело нелегкое. Кроме того, нужно иметь в виду, что такое объяснение вряд ли может быть исчерпывающим, особенно в случае с вами. Вы не сообщили о своем возрасте, о начале и систематичности тренировочных занятий, об антропометрических изменениях за годы тренировки (веса, роста, силы рук и ног), о данных самоконтроля (самочувствие, сон и т. п.). Однако общая картина для нас ясна, и мы можем помочь вам увидеть основные ошибки, которые вы допустили в своей тренировке и которыми в первую очередь объясняется ваш срыв.

Таких ошибок у вас две. Первая — форсированная тренировка и вторая — неправильное ее направление, неправильный подбор и использование тренировочных средств. Надо сразу ска-

зать, что виновником этих ошибок были вы сами. Из вашего письма следует, что помощью врача вы не пользовались, а врач и тренер, несомненно, помогли бы вам избежать ошибок в тренировке.

Форсированная тренировка — это главная ошибка начинающих спортсменов, особенно тренирующихся самостоятельно. Она происходит от весьма понятного стремления быстро достичь заметных результатов. Однако в этом, казалось бы, безобидном стремлении таится большая опасность.

Спортсмен в первое время на тренировках чувствует избыток сил и, увлекшись успехами, совершенно не жалеет их, не думает об их сохранении. Иногда у спортсмена просто не хватает воли, чтобы строго соблюдать постепенность в увеличении нагрузок, в повышении интенсивности тренировочных занятий.

Пренебрежение этим основным правилом тренировки никогда не проходит бесследно даже для спортсмена высокой квалификации и приводит к перетренировке. На первых порах перетренировка выражается в ухудшении результатов, а затем теряется интерес к занятиям, спортсмен уже не получает от них удовольствия, самочувствие его ухудшается, могут даже появиться признаки расстройства здоровья.

Вы не явились исключением, и пришло время расплаты за форсированную тренировку, за нарушение принципа постепенности в нагрузках.

Вспомним вкратце, как вы занимались. В подготовительный период 1959—1960 гг. вы начали тренироваться с октября, занимались шесть раз в неделю — три раза в зале и три в лесу. В зале каждый раз после разминки вы брали низкие старты, прыгали в длину, высоту, бегали через барьеры, толкали штангу весом 55, 60, 65 и даже 70 кг, делали рывки штанги весом 40, 45, 50 а иногда и 52,5 кг, подходя к каждому весу по два раза и выполняя каждое движение по три-четыре раза подряд. Затем приседали по три раза со штангой весом 85—95 кг и один раз с весом 100 кг. Заканчивалась тренировка 3—4 сериями прыжков из присе-

да (без веса), по 20 прыжков в каждой.

Не много ли для начинающего прыгуна в длину занимались вы штангой, особенно учитывая, что ваш собственный вес был менее 60 кг? Мы оставляем в стороне бег и прыжки, так как не знаем количества повторений, однако и здесь следует отметить перегрузку разнообразными упражнениями.

Поднимать в одну тренировку 2—2,5 тонны груза (а с приседанием даже 3 тонны и больше) молодому легкоатлету совершенно ни к чему. Ваша тренировка больше подходит тяжелоатлету, а не прыгуну в длину, кем вы хотите быть. Такой объем работы в 3—4 раза больше рекомендуемого молодым прыгуну, причем вы забыли о необходимости соблюдать постепенность в увеличении нагрузок.

Вы недоумеваете, какую же силу имеют Б. Токарев и И. Монастырский, если они прыгают с места вверх на 76—77 см, в длину — на 295—297 см, тройным — на 887—896 см. В чем преимущество этих спортсменов? Должен вам сказать, что они могут вытолкнуть штангу примерно такого же веса, как и вы (80 кг), но разница в результатах огромная: вы прыгаете вверх только на 48 см, в длину с места — на 2 м 20 см и тройным — на 7 м 30 см.

Дело в том, что вы не смогли критически подойти к вопросам тренировки, не соразмерили своих сил. Из статьи В. Чудинова «Сила — важнейшее качество легкоатлета» вы узнали, что поднимание тяжестей легкоатлетам полезно. Однако вы упустили из виду, что в статье говорится о сильнейших легкоатлетах страны, которые тренировались в течение многих лет под наблюдением опытных тренеров, а новичкам тренироваться так не только нецелесообразно, но и опасно. Вы решили сразу до-

гнать их в силе, особенно в силе ног, и надеялись, что результаты в прыжках придут попутно.

Вы также знаете, что прыгуну необходимо чередовать занятия в помещении и на воздухе, что нужно бегать, и вот в подготовительном периоде, т. е. осенью и зимой, вы тренируетесь три раза в лесу: один день бегаете кросс 30—40 минут, второй — в переменном темпе 10 раз по 200 м и третий — повторно 7—8 раз по 300 м. Тренировка допустимая... но для бегуна на средние дистанции и только после длительной подготовки. Прыгуну такая тренировка не нужна. Это и тяжело и не развивает нужных качеств.

Вы можете возразить против этого заключения, так как ваши результаты в спринте и прыжках весной не ухудшились (5 м 50 см), а к осени даже улучшились (100 м — 12,2, прыжки — 6 м 25 см). Это нетрудно объяснить. Нагрузка была большой, но не всегда чрезмерной. Здоровый организм, особенно с крепкой нервной системой, приспосабливается даже к таким тяжелым условиям и совершенствуется, хотя и не так быстро, как это могло быть при рациональной тренировке. Весной и летом, когда нагрузка стала значительно легче, вы отдохнули, вернулась свежесть, а сила и выносливость увеличились, и тренировка все-таки принесла свои плоды.

Но вам так и не стало известно то, что вы были на грани перетренировки и случайно избежали ее. Показав осенью высокие для себя результаты, вы обрадовались и зимой 1960/61 г. решили «накачать ноги еще сильнее». В течение двух месяцев вы довели жим до 55 кг, толчок до 80 кг и рывок до 60 кг. Приседали по 3 раза с весом 110 кг и один раз со 120 кг, а позже заменили

приседания прыжками с ноги на ногу с 5-килограммовым поясом. Такая форсированная тренировка продолжаться долго не могла. В марте вы уже не могли присесть с весом 100 кг, а затем и пробежать 100 м лучше 12,8 сек. и прыгнуть в длину лучше 5 м 50 см.

Это вполне естественно: наступила перетренировка. На этот раз организм сдал до весенне-летнего перерыва, который спас вас раньше. Результаты значительно ухудшились, ухудшилось, видимо, и самочувствие, но вы продолжали тренироваться и выступать в соревнованиях, что так и не дало вам возможности выйти из состояния перетренированности.

Вы можете не огорчаться, что все дело вам испортил 5-килограммовый пояс: и без него результат был бы тем же. Он просто явился «каплей, переполнившей чашу». Но то, что вы смогли выступать все лето, для вас хороший признак. Пусть результаты были плохие — главное, что ваше здоровье, видимо, остается в безопасности. Организм справился и с этой перегрузкой, и можно с уверенностью сказать, что после анализа допущенных ошибок при более вдумчивом отношении к тренировке вы в новом спортивном сезоне значительно улучшите свои личные достижения. Однако впредь будьте осторожны и не пренебрегайте советами врача и тренера. Пусть этот урок послужит на пользу вам и вашим товарищам.

Получить советы по тренировке в прыжках в длину с разбега вы можете в № 7 нашего журнала, где помещена статья на эту тему мастера спорта В. Попова.

А. МАКАРОВ,
мастер спорта

Четвертый поворот

З тот вопрос интересуют метателей молота не столько с теоретической точки зрения, сколько с практической. После выступления Е. Сюча в газете «Советский спорт» (7 мая 1960 г.) со статьей «Четыре или пять?» многие молодые метатели увидели в увеличении числа поворотов простой и легкий путь повышения своих достижений. Сила печатного слова действовала и на мирового рекордсмена Г. Коннолли, который начал в этом году осваивать четвертый поворот и уже добился результата 67 м (однако укажем, что результаты 69,02 и 69,14 он показал с трех поворотов).

Абсолютное большинство метателей

пока метает молот с трех поворотов, поэтому стоит рассмотреть вопрос о том, что же выгоднее: три или четыре поворота? Жаль, что в своей статье Е. Сюч не коснулся этого вопроса, а сразу стал рекламировать «четыре, пять и более поворотов». Вероятно, он ни разу не видел кинограммы метания молота В. Руденковым, иначе не стал бы утверждать, что наш рекордсмен применяет четыре поворота.

Увеличение числа поворотов кажется явлением прогрессивным. Действительно, если молот с трех поворотов летит дальше, чем с двух, то почему бы не прибавить еще один-два? Тем более что такие известные мастера, как экс-

рекордсмен мира С. Ненашев (64,71), Н. Добрывечер (64,12), швед Б. Асплунд (66,22) и японец Н. Окамото (66,48), метают молот с четырех поворотов, а мастер спорта Е. Сюч (61,43) — даже с пяти.

ЕСЛИ МЕТАТЬ С ЧЕТЫРЕХ...

Разбирая вопрос о числе поворотов, сначала рассмотрим все те неприятные последствия, которые принесет с собой четвертый поворот.

Первое, с чем сталкивается метатель, применяющий четыре и более поворотов, — это **нехватка круга**. Если при метании молота с трех поворотов спортсмены часто заступают, то здесь опасность увеличивается. Поэтому Е. Сюч предлагает первый поворот или два поворота делать на месте, на носке левой ноги. Эта схема применялась еще в довоенное время.

Техника поворотов на месте несколько отличается от обычной: отсутствие поступательного движения тела спортсмена облегчает вращение. Однако переход затем к повороту с продвижением довольно сложен. Техника остальных поворотов и финала ничем не отличается от метания с трех поворотов. Ненашев, Асплунд и Добрывечер за счет отточенности движения и аккурат-

ности «вписывают» четыре поворота и при обычном пяточно-носковом способе.

Как показывает практика соревнований, заступы у метателей, применяющих четыре поворота, встречаются не чаще, чем у остальных, поэтому можно утверждать, что с этой трудностью можно справиться. Однако возможностью для ошибок в этом случае больше — больше поворотов и меньше запас свободного пространства в круге. Боязнь заступов часто сковывает движения метателя и не позволяет ему полностью приложить всю силу. Вот почему на соревнованиях мы наблюдаем у метателей, применяющих четыре поворота, броски на 63—64 м вперемежку с бросками на 55—56 м. Метатели, применяющие только три поворота, имеют обычно разрыв в результатах значительно меньше.

Присоединение четвертого поворота происходит не чисто механическим путем: сделал три поворота, а потом прибавил еще один. Все происходит гораздо сложнее. Присоединение четвертого поворота сильно усложняет ритм движения, влияет на скорости предыдущих поворотов и размахиваний. Увеличивается число участников разгона молота, а также время, в течение которого разгоняется снаряд. Ритм движения будет несколько замедленным.

Прибавление дополнительного поворота, будь то второго к первому или четвертого к трем прежним, существенно снижает скорости предыдущих поворотов. Например, в броске с одного поворота скорость входа была 18,8 м/сек (дальность 52 м), а в следующем броске с трех поворотов на 63 м — 17,0 м/сек. Такое же действие оказывает и четвертый поворот.

Не значит ли это, что метание молота с четырех поворотов и создано для людей медлительных и неповоротливых? Нет! Как раз наоборот! При метании

Фамилия	Дальность броска (м)			
	с места	с одного поворота	с двух поворотов	с трех поворотов
Руденков	40	55	64,5	68,92
Бакаринов	39	54,5	62,5	66,80
Колодий	32,5	54	61,5	65,64
Самоцветов	38	55	62,5	66,53

ворот, должен начинать последний поворот быстрее, а следовательно, должен обладать и большей быстротой, чем спортсмен, метаящий с трех поворотов. С этой точки зрения, метание молота с четырех поворотов не оправдывает себя. Практика показывает, что успеха в метании с четырех поворотов достигают спортсмены, обладающие исключительной способностью быстро вращаться с молотом (имеющие рост 172—178 см и вес 85—95 кг): Асплунд, Окамото, Ненашев.

Соотношений скоростей при метании молота с трех поворотов всего три: между скоростями первого и второго поворотов, первого и третьего, а также второго и третьего. Четвертый поворот приносит с собой еще три соотношения: между скоростью этого поворота и первых трех. Отсюда можно понять, что ритм разгона молота значительно сложнее при четырех поворотах. Эта сложность ритма в сочетании с теми трудностями и требованиями, о которых уже говорилось, приводит к огромному количеству ошибок во время соревнований, к большому числу неудачных выступлений. И дело, может быть, не столько в личных качествах Ненашева, Асплунда и Добрывечера, сколько в тех объективных дополнительных трудностях, которые приносит четвертый поворот.

ворот. Опыт метателей, применяющих четыре поворота, еще мал, поэтому приведем лишь некоторые данные (табл. 1).

Как видно из представленных данных, метателям, применяющим четыре поворота, для достижения результата 60 м потребовалось значительно больше времени. Является ли достигнутый метателем результат достаточной компенсацией за усилия, потраченные на освоение четвертого поворота?

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВОРОТОВ

За время размахиваний и поворотов шар молота проходит путь 60—70 м, по 10—11 м за каждый оборот. На этом пути метатель разгоняет молот от нулевой скорости до скорости выпуска. Увеличение числа размахиваний и поворотов удлинит путь разгона молота, но повысится ли от этого скорость вылета?

Число размахиваний определяется способностью метателя набирать скорость от нуля в стартовом положении до скорости входа в первый поворот. Скорость входа является оптимальной для каждого спортсмена, и ее можно легко набрать и за два круга размахиваний. Если же увеличить число размахиваний до трех-четырех, это не повысит оптимальной контролируемой скорости входа и лишь существенно усложнит ритм движения. Поэтому абсолютное большинство спортсменов высокого класса применяют именно два круга размахиваний.

Путь разгона молота можно сравнить с длиной разбега у прыгунов. Задача одна — добиться максимальной скорости к моменту вылета снаряда или прыгуна. Но если прыгун в длину может изменять свой разбег на любое число метров и сантиметров, то метатель молота может выбирать только целое число поворотов для разгона своего снаряда — один, два, три и т. д. Соответственно будет меняться и длина разгона молота. Какое же число поворотов является оптимальным? Как объективно ответить на этот вопрос?

Смысл каждого поворота заключается в увеличении скорости молота и скорости собственного вращения метателя. И если в каком-то повороте скорость не увеличивается, то необходимость этого поворота сомнительна. Увеличение же числа поворотов с целью «переходнуть», «собраться к финалу», усложняет ритм и не приносит никакой выгоды метателю.

В табл. 2 приведены результаты лучших бросков при метании молота с места и с одного, двух, трех поворотов у членов сборной команды страны. Отметим, что эти метатели на тренировках

Таблица 1

Фамилия	Число поворотов	Сколько лет тренировки потребовалось для достижения результата		Личный рекорд
		от 0 до 60 м	от 60 до 65 м	
Коннолли	3	4	1	70,33
Руденков	3	1	2	68,92
Кривонос	3	2	4	67,32
Холл	3	3	2	67,23
Бакаринов	3	2	3	66,87
Самоцветов	3	3	1	66,53
Батовский	3	2	3	66,52
Асплунд	4	7	2	66,22
Сюч	4—5	10	—	61,43
Ненашев	3	4	—	64,71
Добрывечер	3	4	—	64,12

Примечание. Ненашев и Добрывечер перешли на метание молота с четырех поворотов, уже имея результаты лучше 63 м, но личные достижения показали при метании с четырех поворотов.

с трех поворотов на 65 м в последнем повороте скорость молота должна увеличиваться от 22,8 до 25 м/сек, а при метании с четырех поворотов молот разгоняется в последнем повороте от 23,2 до 25 м/сек. Скорость вращения самого метателя пропорциональна скорости молота.

Отсюда можно определить, что спортсмен, применяющий четыре по-

Каждого начинающего метателя интересует вопрос, сколько лет потребуется для того, чтобы пройти путь от новичка до мастера, показывающего результаты 60—65 м. Современное понимание техники метания молота и правильная система тренировки позволяют сейчас проходить путь от новичка до мастера за 2—4 года. Посмотрим, имеет ли при этом значение число по-

иногда делают броски с меньшего числа поворотов. Можно предположить, что при большей работе над метанием молота с одного и двух поворотов результаты их будут еще выше.

С увеличением числа поворотов дальность полета молота растет, и мы вправе задать вопрос: насколько эти метатели улучшат свои результаты, если овладеют четвертым поворотом?

Введем понятие **эффективности поворота**. Если Руденков метает молот с места на 40 м, а при метании с одного поворота его результат возрастает до 55 м, то нетрудно подсчитать, что эффективность первого поворота будет равна: $55 - 40 = 15$ м! Определим таким же способом эффективность второго поворота Руденкова, которая окажется равной 9,5 м, а затем третьего — 4,4 м. Теперь вычислим эффективность поворотов у других метателей (табл. 3).

Таблица 3

Фамилия	Эффективность поворота (в м)		
	первого	второго	третьего
Руденков	15	9,5	4,4
Бакаринов	15,5	8	4,3
Колодий	21,5	7,5	4,1
Самоцветов	17	7,5	4,0

Падение эффективности поворотов объясняется довольно просто. В первых, каждый последующий поворот выполняется на более высокой скорости, значит, спортсмену для разгона молота остается все меньше и меньше времени. Мощность метателя будет примерно постоянна при всех поворотах, а так как время уменьшается, то и объем произведенной работы тоже уменьшается. Отсюда понятно, почему эффективность поворотов непрерывно падает.

На рисунке представлены величины эффективности поворотов у различных метателей. Отложим по вертикали эффективности первых трех поворотов и соединим точки ломаной. Характер этих ломаных ясно показывает закон уменьшения эффективностей поворотов. У нас нет оснований предполагать, что эффективность четвертого и пятого поворотов будут изменяться по какому-то другому закону, а поэтому применяем уже известный. Продолжим пунктиром нашу ломаную до пересечения с линией четвертого поворота и определим искомую величину эффективности четвертого поворота у каждого метателя. У троих метателей она равна 0,5—0,7 м, а у Руденкова — нулю. Эффективности же пятого и последующих поворотов также оказываются равными нулю, поэтому их применение является бессмысленным. Представленные примеры и практика показывают, что в **четвертом повороте** можно рассчитывать на прирост результата лишь на 0—0,7 м!

КТО МЕТАЕТ С ЧЕТЫРЕХ

Рекордсмен Швеции **Б. Асплунд** в метании молота с четырех поворотов добился недавно результата 66,22. Киносъемка и наблюдения за ним во время соревнований на призы братьев Знаменских дают основания полагать, что третий поворот Асплунд делает не для

разгона молота, а для подготовки к финальному усилию, так как скорость молота и скорость вращения метателя в этом повороте не увеличиваются, а даже уменьшаются. Такая очень сложная схема метания отражается и на дальности бросков с меньшего числа поворотов: с места — 39 м, с одного поворота — 54, с двух — 61,5, с трех — 63 и с четырех — 66,22 м.

Эффективность третьего поворота у Асплунда всего 1,5 м, зато четвертый поворот дает ему 3,2 м. Таким образом, Асплунд разгоняет молот лишь в трех поворотах — первом, втором и четвертом. Поэтому даже нельзя квалифицировать его способ, как метание с четырех поворотов. Есть ли смысл делать один или два пустых поворота?

Н. Добрывечер имеет на своем счету 64,12. И этот спортсмен проходит один поворот (первый) без какого-либо ускорения. Усложнились форма движения и ритм, а разгон молота спортсмен производит только в трех поворотах. Отметим, что на тренировках Добрывечер с трех поворотов показывал результаты также выше 64 м. С прошлого года Добрывечер снова перешел на три поворота, как он метал до 1958 г.

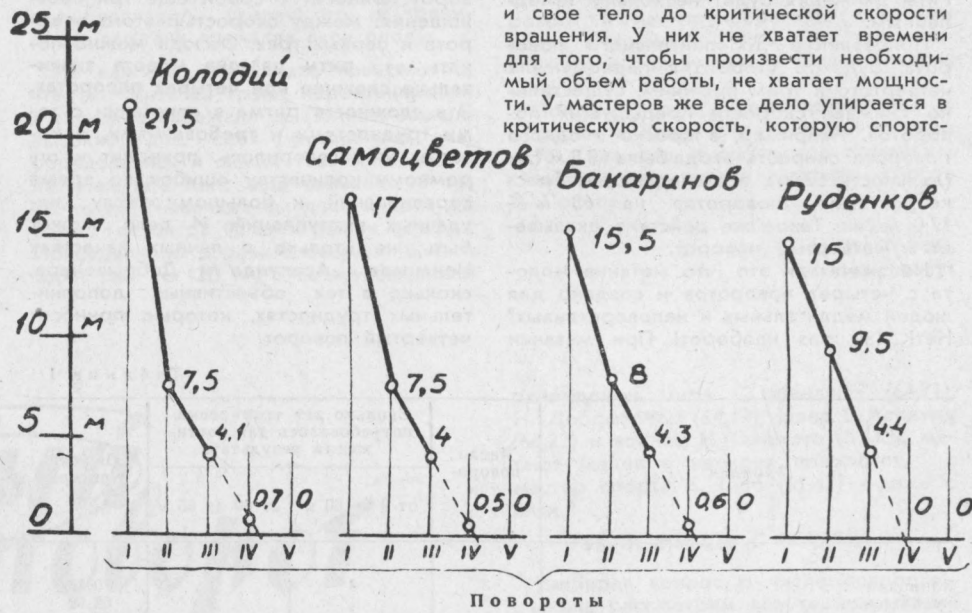
Техника экс-рекордсмена мира **С. Ненашева** больше подходит под понятие

тов. Один из его учеников, выступая на первенстве страны 1960 г., делал четыре круга размахиваний и пять поворотов. Вряд ли стоит тратить время для отработки этого фантастического по сложности ритма, чтобы показать результат 53 м. Такой бросок можно сделать и с одного поворота.

В 1958—1959 г. я много времени уделял метанию молота с четырех поворотов. Выступал в соревнованиях, показывая 62—64 м, но ни разу даже с заступом не смог сделать бросок на 65—66 м, а с трех поворотов это было доступно. Потратив на этот эксперимент немало времени, я снова вернулся к метанию молота с трех поворотов.

Искать метателей, у которых четвертый поворот значительно увеличивает дальность полета молота, долго не придется. Исследования Е. М. Лутковского показывают, что новички и спортсмены третьего разряда из его учебной группы прибавляют за счет четвертого поворота 3—4 м, метатели второго разряда — 2 м, а перворазрядники и мастера — 0—0,7 м. Все это легко объяснимо и нисколько не противоречит результатам нашего анализа.

Начинающие метатели не владеют техникой разгона молота, запас их располагаемой мощности мал, и они не могут за три поворота разогнать молот и свое тело до критической скорости вращения. У них не хватает времени для того, чтобы произвести необходимый объем работы, не хватает мощности. У мастеров же все дело упирается в критическую скорость, которую спортс-



Эффективность поворотов у метателей молота

«четыре поворота» — равномерный разгон молота во всех поворотах. Ненашев перешел на четыре поворота уже после того, как послал молот с трех поворотов на 63,15. Его тренер А. Сафаров считает, что если бы Ненашев не перешел на метание с четырех поворотов, то, возможно, имел бы более высокие и стабильные результаты.

О. Колодий также тренировался в метании молота с четырех поворотов, но успеха не имел. Его лучший тренировочный бросок был всего 64 м.

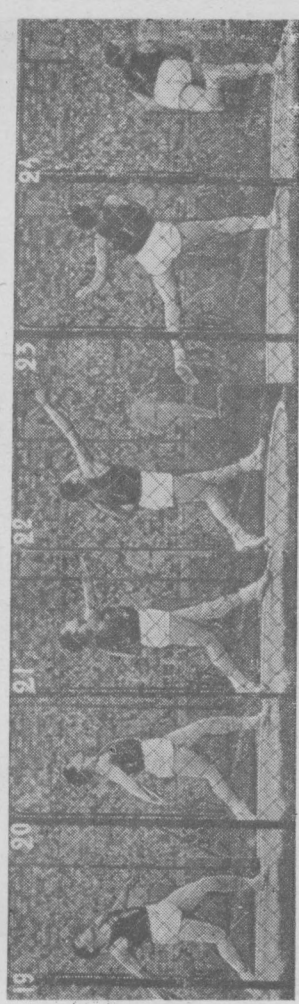
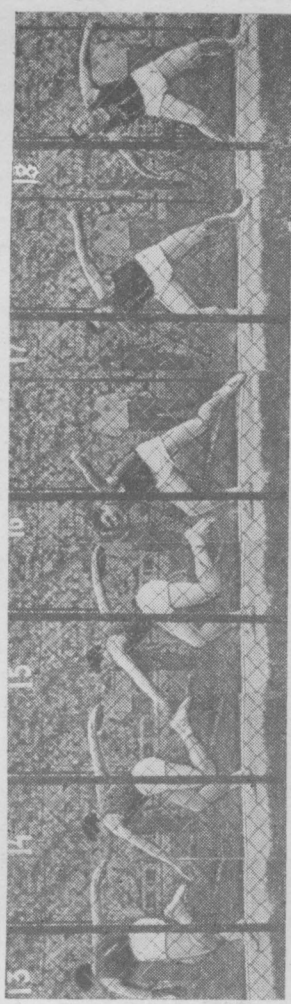
Что касается мастера спорта **Е. Сюча**, который применяет четыре и пять поворотов, то можно быть уверенным, что при правильной тренировке он сможет побить свой рекорд и с трех поворо-

мены развивают уже в третьем повороте, и у них дальнейшее повышение результата зависит от увеличения мощности и скорости.

Итак, перед тем как переходить на четыре поворота, нужно тщательно взвесить все за и против. Думаю, что здесь стоит поставить предупредительный знак: прежде подумай!

Можно высказать несколько парадоксальное утверждение: чем выше класс метателя, тем меньше для него оптимальное число поворотов. И будущее метания молота представляется мне не в виде десяти поворотов, а в виде броска с обычными тремя или даже двумя поворотами.

А. САМОЦВЕТОВ,
мастер спорта



ДИСК МЕТАЕТ КИМ БУХАНЦОВ

Одни из великих советских метателей диска Ким Буханцов из года в год, от соревнования к соревнованию повышает свои спортивные результаты. Так, в июле этого года он улучшил на 8 см «застоявшийся» рекорд О. Григалки, поставив диск на 57,05 (этот результат позднее был превзойден ленинградцем В. Трусеневым — 57,84, и литовцем А. Балтушиком — 57,93).

К. Буханцов систематически и упорно совершенствует технику метания. Приводимая кинограмма фиксирует его бросок на 54,25, выполненный на матче СССР — США, который проходил минувшим летом в Москве.

Войдя в круг для метания, К. Буханцов становится у заднего края круга, левой боком к направлению метания. Вес тела спортсмена распределяется на обе ноги, больше — на правую. Диск он держит у правого бедра. Затем магниткообразным движением справа через спину рука с диском перемещается выше; вес тела переносится больше на левую ногу (кадр 1). Далее начинается отведение руки с диском через сторону вправо-назад, одновременно вес тела переносится на правую ногу, и вслед за этим левая нога переставляется к ободу круга (кадры 2—8).

Такой, усложненный по сравнению с общепринятым, замах позволяет спортсмену лучше прочувствовать расслабленные мышцы плечевого пояса и руки, которая держит диск, но требует большой координированности и хорошо развитого чувства равновесия. Подобный замах яли, вернее, предшествующие ему движения выполнял многие великие дисковеды мира: рекордсмены мира Ф. Гордиен, Э. Пионтковский и другие.

К. Буханцов хорошо справляется с трудностями этого движения, о чем свидетельствует ясно видимое на кинограмме расслабление мышц туловища и руки с диском, а также хорошее равновесие. Однако в конце замаха он слегка поворачивает правую кисть наружу, раскрывая диск и поднимая его выше правого плеча (замах «над плечом»), что приводит к излишнему напряжению мышечной и надостной мышц, которые осуществляют поднимание руки с диском. Если же принять во внимание, что вместе с правой рукой поднимается левая, а также весь плечевой пояс, то следует признать, что напряжение мышц туловища и правой руки в конце замаха у Буханцова чрезмерное (кадр 6). Это отрицательно влияет на дальнейший ход

метания. Постараясь разобрататься в этом, Кадр 7 фиксирует начало поворота. Спортсмен как бы оседает всем телом на ногах. До какой-то степени снижается напряжение мышц туловища и правой руки, вознившее при поднимании руки с диском в конце замаха. Именно это позволяет ему относительно правильно начать поворот стрелительным выведением вперед колена правой ноги.

Примечательно, что К. Буханцов, как и лучшие в мире метатели диска Дж. Сильвестр, А. Ортег, Р. Бабка, правую ногу не задерживает долго на месте. Не ожидая, пока стопа левой ноги развернется носком в направлении метания, он сразу же, начав поворот, активно выводит колени правой ноги влево-вперед (кадры 8—11), что способствует развороту левой стопы влево. В результате, он получает возможность, что называется «сбежать» коленим правой ноги от диска уже в начале поворота и благодаря этому лучше выполнить финальное усилие.

Однако из-за чрезмерного напряжения мышц плечевого пояса и руки с диском в замахе он все же недостаточно «убегает» коленим правой ноги от диска. В связи с этим ему не удается сохранить в должной мере натяжение большой грудной мышцы, передней части правой дельтовидной мышцы и двуглавой мышцы плеча правой руки (кадр 8).

Кроме того, при выполнении поворота К. Буханцов недостаточно мощно отталкивается левой ногой (кадр 12). Между тем, мощное отталкивание левой ногой способствует ускорению вращения; газ больше опережает плечевой пояс спортсмена — инерциал между постановкой на грунт правой и левой ноги уменьшается, а натяжение мышц туловища и руки, которая держит диск, увеличивается, что позволяет метателю в финальном усилие лучше использовать их эластичные свойства.

У К. Буханцова хорошо движется правая нога (кадры 11, 12), но стопой левой ноги он выполняет недостаточно сильное заключительное вращательное движение, о чем свидетельствует ее высокое положение при приземлении спортсмена на правую ногу (кадр 13). В этот момент стопа должна быть на уровне колена левой ноги, чтобы затем быстрее коснуться грунта. Однако у Буханцова левая нога опускается на грунт с некоторым опозданием после постановки правой (кадры 13—16), что обуславливает слишком широкую постановку ног в положении перед финальным усилием (кадр 17).

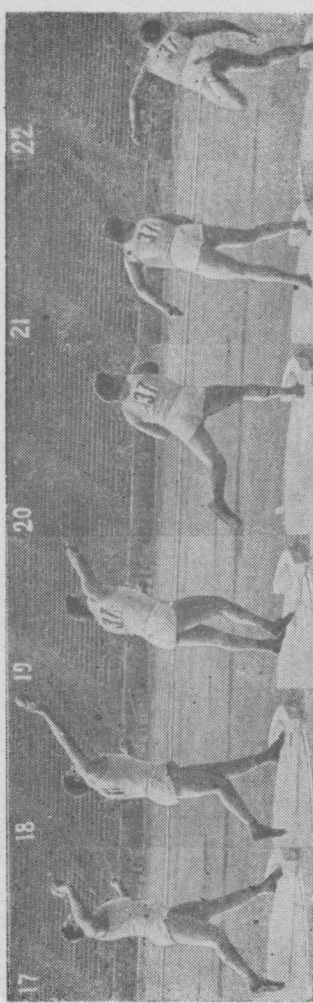
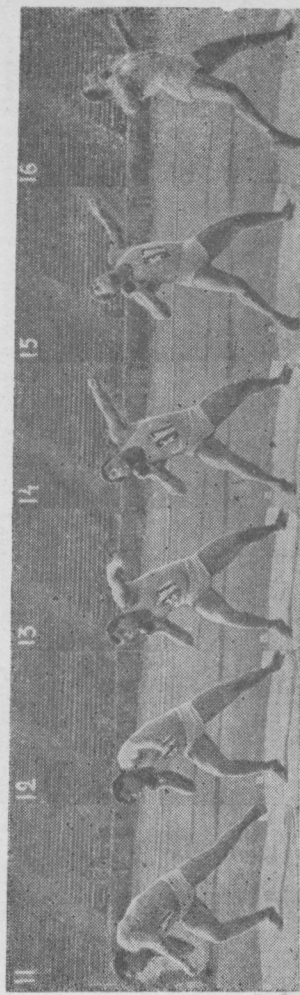
На кинограмме видно, что в исходном положении перед финальным усилием правая нога спортсмена недостаточно закружена, и это, естественно, мешает ему лучшим образом использовать мощностные мышцы в последующих движениях. Правда, частично спотырих восполняются хорошим наклоном туловища метателя вправо.

Положение руки с диском в этот момент также нельзя считать правильным. На кадре 17 видно, что метатель излишне раскрат и рука с диском находится почти на продолжении продольной оси тела. Преждевременное выведение руки с диском вперед не позволяет К. Буханцову должным образом использовать мощное разгибание правой ноги для выполнения финального усилия. К тому же спортсмен не имеет необходимого упора на правую ногу и вынужден подтягивать ее к левой, чтобы уменьшить расстояние между носками ног еще задолго до выпуска

диска (кадры 19, 20).

И все же К. Буханцов удается, выводя прямую ногу (хотя и недостаточно активно), закончить бросок в хорошем стиле. Особенно эффективно работает у него левая нога в момент финального усилия. Не поворачиваясь влево и сопротивляясь напору продвигающихся вперед таза, туловища, плечевого пояса и правой руки (кадры 18, 19), она сгибается и затем быстро разгибается (кадры 20, 21). Это, во-первых, резко останавливает движение таза, отчетливо видно с диском с удвоенной скоростью выхлестывается вперед. Во-вторых, разгибание левой ноги удерживает спортсмена от выхода из круга. В заключение можно сказать, что указанные недостатки техники метания не являются для Кима Буханцова типичными: ведь этот бросок у него далеко не лучший.

Б. Бутенко,
мастер спорта



ЯДРО ТОЛКАЕТ БОРИС ГЕОРГИЕВ

Одним из лучших толкателей ядра сейчас является ленинградский мастер спорта Б. Георгиев. На первенстве страны в Тбилиси он был третьим с результатом 17,65.

Как и все ведущие толкатели мира, в исходном положении Георгиев стоит в задней части круга спиной по направлению толкания. Следует напомнить, что такое исходное положение позволяет максимально увеличить длину пути воздействия на снаряд, прийти в более закрытое положение перед финальным усилием, что, в свою очередь, дает возможность больше загрузить правую ногу и рациональнее использовать в толчке мощные группы мышц ноги и туловища.

На кадрах 2-4 видно, как спортсмен начал готовиться к продвижению по кругу. Георгиев выполняет эту фазу хорошо. Значительно сгибая туловище и правую ногу в тазобедренном и коленном суставах. Правда, ему можно порекомендовать держать спину более прямой, чему будет способствовать более высокое положение головы. Это позволит лучше тонизировать мышцы спины и несколько отодвинуть за круг плечи и ядро, что увеличит путь приложения усилий тела к снаряду.

Скачок начинается с мощного маха левой ногой, который тянет метателя вперед по кругу. Под действием этой тяги правая нога выпрямляется, но спортсмен несколько задерживает ее у заднего края круга (кадры 3-7). Затем происходит перекат на пятку, что дополнительно растягивает мышцы задней поверхности бедра и голени (кадр 8), обеспечивая тем самым их мощное сокращение при отрыве правой ноги и быстрее подтягивание голени.

Георгиев, как и большинство метателей, владеющих современной техникой, при подтягивании голени поворачивает стопу правой ноги носком внутрь, что помогает после приземления быстрее перейти к выпрямлению правой ноги и выведению таза вперед по направлению толчка (кадры 9-11).

Почти одновременно с правой ногой ставится на грунт и левая (кадры 11, 12). Однако Георгиев рано начинает поворачивать плечи, и поэтому в исходном положении перед финалом он раскрывает несколько больше, чем это допустимо. Главная же ошибка Георгиева заключается в том, что он начал движение плечевым поясом раньше активного фи-

нального разгибания правой ноги. Это привело к раннему повороту плеч влево без должного выхода таза метателя вперед на левую ногу (кадры 13-16).

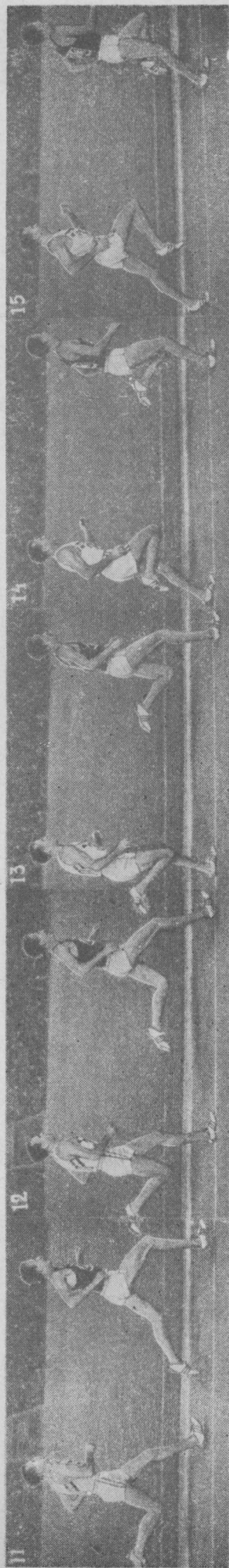
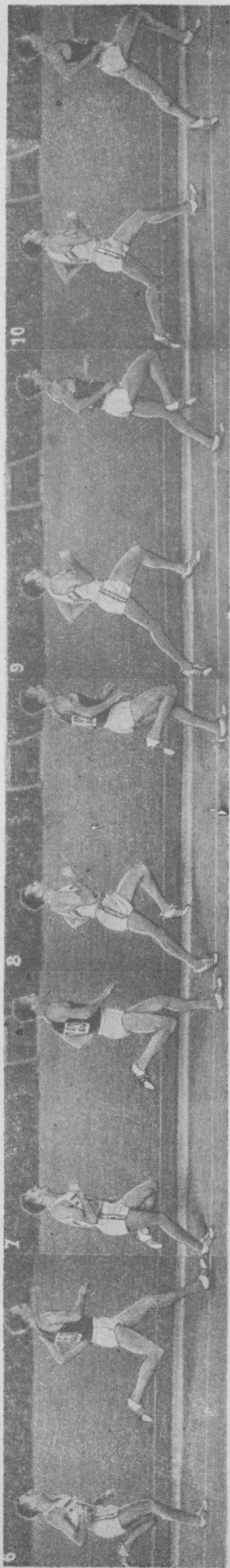
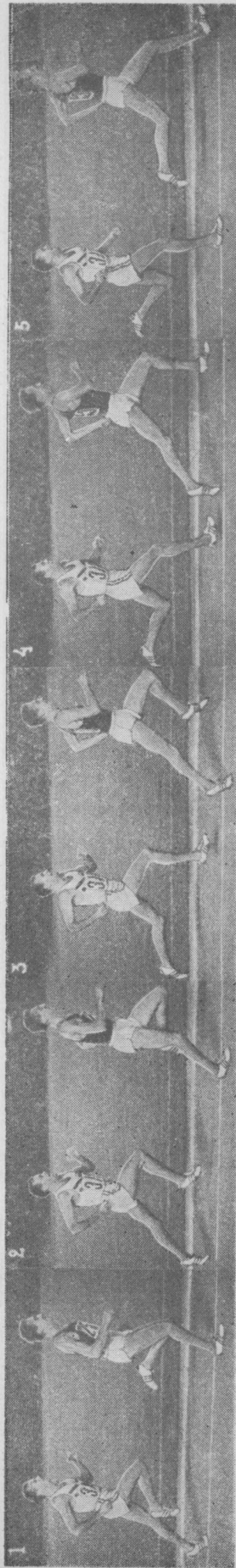
В то же время надо отметить, что в финальном усилии у спортсмена хорошо работает левая нога, которая, сгибаясь под давлением тяжести тела, затем с большой силой разгибается, мгновенно останавливая движение таза (кадры 16-18). Это, во-первых, способствует более быстрому продвижению вперед руки с ядром и, во-вторых, удерживает метателя от выхода из круга.

На кадрах 17 и 18 видно, что Георгиев, еще не вытолкнув ядра, оказывается в безопорном положении, лишившись из-за

этого возможности активно воздействовать на снаряд в конечной фазе финала. Между тем этого безопорного положения можно и не быть, если бы спортсмен раньше (сравнительно с плечевым поясом) начал активное выпрямление правой ноги.

Обычно запоздалая работа правой ноги в финальном усилии объясняется недостаточным развитием силы и быстроты. Нам кажется, что у Георгиева этот недостаток связан с изъятием в технике. По своим физическим данным он может уже сейчас толкать ядро значительно дальше.

Б. Бутенко,
мастер спорта



БЕГ РОБЕРА БОЖЕ И ДЭВИДА ПАУЭРА

Соревнования на призы имени братьев Знаменских 1961 г. привлекли большое количество спортсменов из разных стран. Москвитям запомнилось выступление на 5000 м французом П. Болотниковым, австралийца Пауэра, которые, соревнуясь с нашим прославленным бегуном П. Болотниковым, заняли второе и третье места.

До XVII Олимпиады бегун из Австралии мало был известен, однако это не помешало ему в Риме, на удивление многим знатокам, занять почетное третье место в беге на 10 000 м. Со старца до финиша Пауэр неотступно следовал по пятам меняющихся лидеров и лишь на финише уступил П. Болотникову и Г. Гродонскому.

Боже — еще очень молодой бегун, обративший на себя внимание на международных соревнованиях в Париже в июне этого года. В беге на 5000 м он оказал достаточное сопротивление П. Болотникову и, показав одинаковое с ним время, занял второе место. О технике бега Пауэра и Боже можно судить по наблюдениям за их бегом непосредственно на соревнованиях и по приведенным выше кинатограммам.

Бег француза полукружные легкие, спортсмен хорошо сохраняет равновесие во всех фазах бега, его движения слаженны и ритмичны. Вся дистанцию он пробегал с заведомой легкостью, без заметного утомления, сохраняя высокое положение туловища. В это

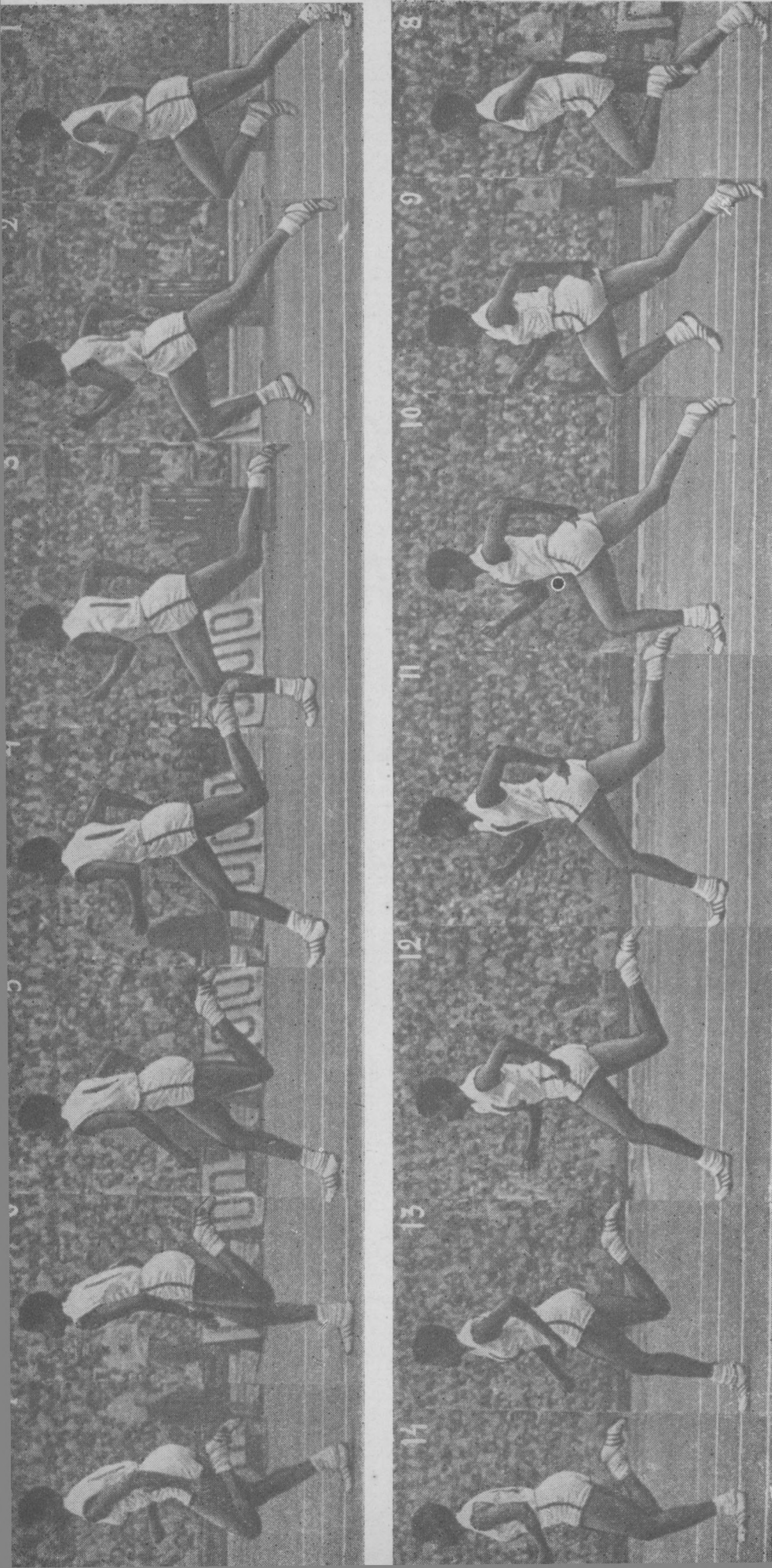
беге четко выражены чередования напряжения и расслабления мышц, что является признаком рациональной техники.

Подобного мы не можем сказать о технике австралийского бегуна. Пауэр всю дистанцию бежит напряженно, стараясь не отстать от лидеров. Поддерживая предельно высокую скорость главным образом за счет частоты шагов. Чувствуется, что ему не хватает сменной подготовки, чем всегда отличался его земляк мировой рекордсмен Х. Эллиот.

Недостаток силовых качеств лишил бег Пауэра легкости, которая характерна для техники лучших мастеров. Рисунком его бега по дистанции и особенно на финише, да и сам бегун находится далеко не в лучшей форме.

Французскому бегуну пока не хватает тренированности и опыта, чтобы бороться с П. Болотниковым, однако у него есть все основания добиться высоких результатов в беге на длинные дистанции на предстоящем первенстве Европы и Олимпийских играх в Токио.

С. Вакуров,
мастер спорта



КРЫЛАТЫЙ БЕГ ВИЛМЫ РУДОЛЬФ

15 июля 1961 г. десятки тысяч зрителей, присутствовавших на легкоатлетическом матче СССР—США, были покорены редчайшим по красоте и легкости бегом негритянки Вилмы Рудольф.

В июле прошлого года 19-летняя спортсменка установила феноменальный мировой рекорд в беге на 240 м — 22,9! Год спустя на соревнованиях в г. Штутгарте стала мировой рекордсменкой в беге на 100 м — 11,2! На XVII Олимпийских играх в Риме она принесла команде США три золотые медали (в беге на 100, 200 м и эстафете 4 × 100 м).

Вилма Рудольф обладает исключительными природными данными. При очень высоком росте (180,5 см) и небольшом собственном весе (58,5 кг) у нее длинные, сильные ноги. Для стиля ее бега характерны естественность и непринужденность, большая амплитуда движения ног и ритмичность.

Предлагаемая кинограмма показывает «королеву спринта» на 50-м метре дистанции 100 м, которую она выиграла в матче СССР—США, повторив время официального мирового рекорда — 11,3. Съёмка производилась со скоростью 32 кадра в секунду.

Кадры 1, 2, 8, 9 фиксируют окончание отталкивания — важнейшей фазы спринтерского бега. Толчковая нога мощным движением разгибается во всех суставах — тазобедренном, коленном и, наконец, голеностопном. Бросается в глаза общая устремленность спортсменки вперед. В фазе заднего толчка Рудольф несколько увеличивает наклон туловища вперед, создавая тем самым благоприятные условия для отталкивания в наиболее выгодном направлении.

Энергичный вынос бедра маховой ноги вперед-вверх (это хорошо видно на кадрах 2, 9) позволяет спортсменке лучше выводить таз вперед и выполнять отталкивание под острым углом к дорожке. Технику бега Рудольф особенно отличает ускоренный подъем бедра маховой ноги, который предвещает выпрямление другой ноги. Это ведущее движение спринтерского бега. К моменту, когда подъем бедра заканчивается (кадр 2), полностью распрямляется опорная нога. Вилма прекрасно завершает отталкивание от

дорожки посредством разгибания ноги в голеностопном суставе (кадры 1, 2, 8, 9). Многие наши спринтеры, даже мужчины, могут позавидовать ее стое, обладающей качествами стальной пружины.

В фазе полета (кадры 3—5, 10—12) толчковая нога непринужденно сгибается и затем выносится бедром вперед, а маховая, разгибаясь, стремительно движется вниз-назад. Бег Рудольф в этой фазе особенно свободен. Плечи не закрепощены, движение голени маховой ноги ненапряженное. Вынесение левого плеча вместе с одноименной рукой вперед (кадры 3—5) создает скручивание туловища и таза, благодаря чему мышцы после превращательного растягивания более эффективно включаются в работу.

Руки у Рудольф совершают движения синхронно движению ног. К моменту вертикали (кадры 6, 7) рука, отводящаяся назад, почти полностью разгибается в локтевом суставе, что также свидетельствует о замечательной способности спортсменки своевременно расслабляться.

Вследствие энергичного встречного движения бедер в фазе полета передняя часть стопы встречает дорожку близко к проекции о. ц. т. тела (особенно хорошо это видно на кадре 13). В результате ускоряется переход к моменту вертикали и увеличивается мощность последующего отталкивания. Излишнее вынесение голени вперед при приземлении у Рудольф отсутствует.

В момент вертикали (кадры 6, 7, 14) маховая нога сильно согнута в коленном суставе; спортсменка умеет расслабить мышцы ног еще в фазе полета, что позволяет ей выносить бедро вперед более быстро. Колено маховой ноги движется значительно ниже коленного сустава несколько согнутой опорной ноги (кадры 7, 14).

Стопа опорной ноги, упруго принимая на себя вес тела, опускается на дорожку до пятки (кадры 6, 14), а затем стопа уже упруго поднимается на носок (кадры 7—9). Завершающее отталкивание, за счет разгибания ноги в голеностопном суставе, Рудольф осуществляет очень быстро и сильно, как бы выгонуку своему телу. Превосходная техника бега Вилмы Рудольф может служить образцом для наших спринтеров, как женщин, так и мужчин.

В. Филлип,
мастер спорта

В этом году лично-командное первенство страны по легкой атлетике прошло на редкость оживленно. Зрителей в равной степени увлекал ход борьбы и за звание чемпионов страны, и за призовые места в командном зачете. Об итогах личного первенства писалось уже достаточно много и подробно, в том числе в предыдущем номере журнала «Легкая атлетика». Но командной борьбе уделено значительно меньше внимания; между тем, в ходе ее произошли поучительные события.

Как же сложилась борьба за первенство между командами союзных республик? Какие коллективы оказались лучшими?

Победительнице соревнований 1959 г., команде РСФСР г. Ленинграда, предстояла нелегкая задача защищать свой почетный титул от таких грозных соперников, как тринадцатикратная чемпионка прошлых лет команда РСФСР г. Москвы и сборная команда областей и автономных республик Российской Федерации. Пожалуй, как никогда сильной была и команда Украины. Интереснее, чем прежде, шла борьба за первенство и между другими командами — сборными коллективами республик Прибалтики, Закавказья, Средней Азии.

Заметные изменения произошли не только в подготовке команд, но и в их составах. На чемпионате выступило 1396 легкоатлетов (1022 мужчины и 374 женщины) из 140 городов страны. Более тысячи участников были моложе 25 лет. Такое широкое географическое распространение легкой атлетики и «омоложение» команд способствовало обострению борьбы спортсменов и улучшению их достижений. Более половины показанных результатов были на уровне нормативов мастера спорта и первого разряда (мастера спорта — 154, первого разряда — 876, второго разряда — 548, тогда как в 1959 г. результатов мастера спорта было 127, первого разряда — 717, второго разряда — 815).

Коллективы ведущей четверки — г. Ленинграда, г. Москвы и Украины выставили по две команды. Среди вторых команд наибольшего успеха добились легкоатлеты Украины, занявшие общее 6-е место. Однако команды ряда республик до сих пор продолжают выступать неполными составами и, естественно, многое теряют из-за этого.

Победа спортсменов города Ленина (старший тренер В. В. Атаманов) — достойная награда за труд, затраченный дружным коллективом ленинградских тренеров на подбор и подготовку сборной команды города, которая на чемпионате страны заняла первые места как в группе мужчин, так и в группе женщин. Ленинградские легкоатлеты завоевали наибольшее количество призовых мест, соревновались дружно и с огоньком. Даже девять второразрядных результатов, показанных ими за все дни состязаний, не изменили нашего хорошего мнения о команде в целом. Нули появились в протоколах из-за некоторого просчета тренерского совета, который не поверил в молодежь. Хороший ему урок на будущее!

Правда, у ленинградцев есть «свои» слабые виды — прыжки, метание молота и диска, десятиборье. Лучший прыгун тройным А. Кузнецов занял лишь 21-е место, сильнейший скороход на 20 км Н. Литвиненко финишировал 19-м, лучший бегун на 400 м Л. Иоффе — 13-м и т. д. А ведь в городе есть высококвалифицированные опытные тренеры по этим видам: Н. Зайцев, В. Ухов, П. Нижегородов, И. Шустер, Е. Лутковский и другие. Очевидно, ближайшая задача ленинградских тренеров — ликвидировать разницу в развитии отдельных видов легкой атлетики и обеспечить «отстающие виды» хорошо подготовленными резервами.

Второе место занял сборный коллектив городов, областей и автономных



ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА РАДУЮТ

республик РСФСР (старший тренер А. А. Пугачевский). Успех российских спортсменов вполне закономерен: они выступали хорошо подготовленными и, имея лишь пять первых мест, сумели на финише обогнать таких сильных соперников, как команды г. Москвы и Украины. Тем не менее, 2-е место на чемпионате страны вряд ли должно удовлетворять тренеров сборной команды и федерацию легкой атлетики РСФСР: резервами эта республика богаче всех других.

К сожалению, федерация легкой атлетики РСФСР и ее тренерский совет еще не нашли достаточно действенных форм и методов подготовки высококвалифицированных спортсменов во многих городах республики, особенно в таких отдаленных районах, как Сибирь, Алтай, Приморье. Факт, что отдельные спортсмены овладевают мастерством, казалось бы, в совсем не благоприятных для развития легкой атлетики местах, например в Ангарске и Норильске, свидетельствует лишь о том, что далеко не все тренеры применяют современную методику подготовки легкоатлетов и используют имеющиеся возможности. Вот почему сборная команда городов, областей и автономных республик РСФСР должна выступать гораздо лучше.

Коллектив легкоатлетов столицы (старший тренер А. В. Шушкин) выступил на чемпионате неудовлетворительно. Причина этого отнюдь не исчерпывается тем, что из соревнований, получив травму, выбыл Василий Кузнецов и, кроме нулей, ничего не дали команде марафонцы. Успехи прошлых лет, когда женский коллектив был сильнейшим в стране, очевидно, надолго успокоили тренеров физкультурных организаций столицы. Однако на чемпионате выяснилось, что в команде г. Москвы уже нет спортсменок, способных бороться за первое место хотя бы в одном из видов легкой атлетики: лишь в пяти видах москвички вошли в призовые тройки. Они потеряли немало мест и в



Двукратная чемпионка страны 1961 г. заслуженный мастер спорта Мария Иткина (Минск. «Динамо») финиширует в беге на 100 м

сборной команде страны. Ведь тренерский совет города все последние годы уделял внимание в основном опытным мастерам (кстати, не нуждавшимся в опеке) и совсем забыл о подготовке резервов, пренебрежительно относился к работе с молодыми легкоатлетками.

Слабость команды определила и ее мужская «половина». Низкой оказалась квалификация марафонцев, из которых ни один не выполнил зачетного норматива. Плохо подготавливают в столице прыгунов тройным, с шестом, в длину. В одиночестве выступает недавно ставший москвичом В. Брумель. Не видно равноценной замены И. Кашкарову в прыжках в высоту... Усилия тренеров Москвы давно пора мобилизовать не только на работу с женщинами во всех видах легкой атлетики, но и на тщательную подготовку марафонцев, а также стайеров: ведь за П. Болотниковым и за бегуном на 3000 м с препятствиями С. Ржициным нет никого.

В улучшении положения легкой атлетики в столице большую роль мог бы сыграть коллектив кафедры легкой атлетики Центрального института физической культуры, возглавляемый тренером сборной команды страны Д. П. Марковым. Но, увы, связи у института с тренерским советом города слишком слабые. В этом смысле москвичам следовало бы поучиться у ленинградцев... Безусловно, больше могли бы дать легкоатлетам столицы и тренеры, работающие в ЦСКА. Утратило свою былую славу московское «Динамо». Имеют все возможности работать лучше крупные спортивные общества «Труд» и «Спартак». Одним словом, 13-е место, занятое второй сборной командой г. Москвы, для городской секции легкой атлетики и ее тренерского совета сигнал серьезный и тревожный.

Сборная команда Украины (старший тренер П. И. Денисенко), завоевав 5 золотых медалей и 7 призовых мест, заняла свое «традиционное» 4-е место. Между тем, состояние легкой атлетики

в республике заметно улучшилось. Чем же тогда объяснить, что украинские спортсмены заняли лишь 4-е место? Думается, прежде всего — неравномерным развитием видов легкой атлетики, и в частности женских. Имея сильных бегунов на средние дистанции, команда не получила зачета в беге на 1500 м. Подвели также марафонцы. Слабо выступили украинцы в толкании ядра, метании диска, прыжках в высоту и с шестом, беге на длинные дистанции. Тренерский совет республики не во всех видах правильно определил состав первой команды.

Сейчас Украина имеет хорошие резервы легкоатлетов. Можно надеяться, что здоровое соперничество тренеров из Киева, Львова, Одессы, Днепропетровска, Харькова и других городов даст в результате сильное молодое пополнение в сборную команду республики. Залогом этому — тот факт, что на Украине выросли выдающиеся спортсмены В. Брумель, И. Тер-Ованесян, Ю. Кутенко, В. Цыбуленко, Л. Лысенко, многие другие; значит, украинские тренеры пользуются правильной методикой подготовки квалифицированных легкоатлетов.

В шестой раз за последние годы сборная команда Белоруссии заняла на чемпионате страны 5-е место. В условиях острой спортивной борьбы белорусские легкоатлеты сумели значительно «оторваться» от соперников только потому, что на подмогу опытным мастерам М. Иткиной, В. Горяеву, А. Болтовскому, Г. Голуновой, В. Булавкину пришли молодые надежные силы. Положительную роль сыграл, очевидно, и переход на тренерскую работу известных в прошлом спортсменов — М. Кривоносова, А. Юлина, Т. Лунева, В. Булатова. Воспитывая в основном молодежь, они добились некоторых успехов. Более активная работа федерации легкой атлетики и тренерского совета поможет легкоатлетам республики уже в ближайшие годы не уступать в состязаниях

сборным командам РСФСР и Украины и претендовать на призовое место.

В минувшем сезоне некоторых успехов в подготовке новых мастеров спорта добились организации Грузии. Это позволило команде республики несколько улучшить свое положение в итоговой таблице первенства страны — общее 8-е место. Грузинские легкоатлеты опередили своих постоянных соперников — команды Эстонии, Латвии и Литвы. Однако анализ выступлений спортсменов этих республик показывает, что уровень подготовленности их несколько ниже, чем в предыдущие годы. Так что успех грузинских легкоатлетов нельзя считать полным. Да и сама сборная команда Грузии не была полной: не имела зачетных участников в беге на 400, 1500, 10 000 м, 200 м с барьерами, марафонском и метании молота у мужчин, в беге на 200, 800 м и метании копья у женщин. В женской команде много и других слабых звеньев: плохо с прыжками в высоту и толканием ядра. Короче говоря, у грузинских тренеров непочтительный край работы по подъему легкой атлетики. В сборной команде мало спортсменов даже из крупнейших городов республики — очевидно, легкая атлетика развита в них очень слабо.

Легкоатлеты Латвии показали на чемпионате шесть мастерских результатов, заняли четыре призовых места и все же в общем зачете оказались лишь на 9-м месте. Команда республики была слабо представлена в беге на 100, 400, 5000, 10 000 м, 200 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, в метании диска и молота. Латвийские легкоатлеты утратили свои прежние позиции в беге на 800 м, по существу не подготовлены в метании диска и прыжках в длину. Правда, в республике есть сильные метатели копья и способные молодые спортсмены в некоторых других видах — может быть, неудача сборной команды не повторится?..

Одного чемпиона-рекордсмена и трех призеров первенства страны дала команда Литвы. Она была представлена почти во всех видах программы, но успеха добились немногие спортсмены. Отличились метатели и прыгуны в длину. Почти совсем не подготовленными оказались спринтеры, барьеристы, прыгуны в высоту у мужчин. Неудовлетворительно выступили и женщины — в беге на 200 м, прыжках в длину, метании диска. В свое время появление в сборной команде республики И. Пипине было воспринято как знак того, что заслуженный тренер СССР К. Баркалая всерьез занялся воспитанием квалифицированных бегунов на средние дистанции. К сожалению, это была единственная «ласточка», за которой до сих пор не устремились к победам новые питомцы того же тренера, сколько-нибудь заметные бегуны на средние или длинные дистанции.

Любителями легкой атлетики еще не забыты успешные выступления на отечественных и зарубежных стадионах легкоатлетов Эстонии. Но от этих успехов осталось лишь воспоминание. На чемпионате страны ниже своих возможностей выступил Ч. Валлман, единственным призером стал М. Паама, занявший 2-е место в метании копья. В команде отсутствовали бегуны на 100, 200,

Призеры первенства страны в метании копья эстонец Март Паама (справа) и латыш Янис Лусис показали одинаковый результат 81,01



1500 м. Где же преемники замечательных спортсменов Э. Веедоусме, Л. Виркуса, Х. Пярнакиви? Совсем нет в республике бегунов на 3000 м с препятствиями и прыгунов в длину с разбега. Эстонские прыгуны тройным не так давно задавали тон, а сейчас их вообще не было среди зачетных участников команды. Очень слабо выступили и женщины, показавшие не более десяти зачетных результатов. В первую очередь виноваты в этом тренеры Эстонии, которые ослабили работу по подготовке легкоатлетов высокого класса.

Из коллективов других республик заслуживает внимания команда Казахстана. За последние годы в этой республике собралась целая группа квалифицированных тренеров, возглавляемая Ф. П. Суловым. Сам в прошлом хороший бегун, он сумел подготовить чемпиона страны. В сборную команду республики входят спортсмены из 10 городов, и это прежде всего свидетельствует, что работа по легкой атлетике в Казахстане идет по правильному пути. Республиканская Федерация легкой атлетики и тренерский совет имеют хорошие перспективы для больших успехов сборной команды.

Выступление на чемпионате страны легкоатлетов из Азербайджана еще раз показало, насколько порочна практика «прописки» какого-либо вида спорта лишь в одном городе республики. Легкая атлетика в Азербайджане до сих пор развивается неравномерно: почти нет бегунов на 1500, 5000, 10 000 м, барьеристов и бегунов на 3000 м с препятствиями, прыгунов с шестом, метателей диска и копья. Есть основания говорить, что в Азербайджане не развита и женская легкая атлетика. За весь 1961 г. тренеры республики не подготовили ни одного мастера спорта. Это непростительно хотя бы потому, что в Баку есть отличный стадион, институт физкультуры, специалисты высокой ква-

лификации. Что же делают азербайджанские тренеры? Где их ученики?

Большого можно было ожидать от команды Узбекистана. Однако только В. Баллод сумела добиться звания чемпионки страны по прыжкам в высоту. Мужчины оказались не готовыми к напряженной спортивной борьбе. Очевидно, в республике проводится мало соревнований, и легкая атлетика еще не завоевала популярности как у молодежи, так и у руководителей спортивных организаций. В Узбекистане очень мало оборудованных мест для тренировок и состязаний легкоатлетов. Республиканский тренерский совет не пользуется поддержкой руководства спортивных обществ.

Примерно такое же положение с легкой атлетикой в Туркмении, Таджикистане, Армении и Молдавии (в Киргизии оно понемногу улучшается). В этих республиках легкой атлетики в широком смысле слова просто нет. Отдельные спортсмены-энтузиасты предоставлены самим себе. Сборными командами спортивные общества и союзы спортов обществ и организаций занимаются от случая к случаю. А ведь климатические условия в Средней Азии, на Кавказе и в Молдавии позволяют проводить тренировки в беге, прыжках и метаниях на воздухе в течение всего года. И если бы способная молодежь вовлекалась в спорт, если бы было у работников местных спортивных организаций желание серьезно развивать легкую атлетику, то сборные команды этих республик выступали на соревнованиях значительно лучше.

Места команд и количество набранных ими очков видны на прилагаемой таблице. В целом сборные команды республик в этом году выступили лучше, чем в 1959 г. Однако недостатков в работе с легкоатлетами по-прежнему много. Главное — тренеры еще недостаточно хорошо воспитывают молодых спортсменов, которые должны быть в



Впервые чемпионом СССР в беге на 3000 м с препятствиями стал Алексей Конов (Ереван, «Буревестник»). На первенстве страны по кроссу он добился второй золотой медали на дистанции 5000 м

центре внимания при подготовке республик к III Спартакиаде народов СССР 1963 г.

В. САДОВСКИЙ,
ответственный секретарь Федерации легкой атлетики СССР

Сравнительная таблица количества очков и занятых мест на первенствах СССР 1959 и 1961 гг.

Команды	1959 г.						1961 г.					
	мужчины		женщины		всего очков	место	мужчины		женщины		всего очков	место
	очки	место	очки	место			очки	место	очки	место		
РСФСР (г. Ленинград)	63 661	1	32 906	1	96 567	1	90 948	1	50 569	1	141 517	1
РСФСР (области, края, АССР)	63 204	2	31 886	3	95 090	2	90 886	2	47 174	3	138 060	2
РСФСР (г. Москва)	62 305	3	32 633	2	94 938	3	89 563	3	47 693	2	137 256	3
Украинская ССР	62 288	4	31 243	4	93 531	4	89 546	4	47 153	4	136 699	4
Белорусская ССР	41 670	5	26 679	6	68 349	5	60 994	5	33 788	5	94 782	5
Украинская ССР-II							57 453	6	29 672	7	87 125	6
РСФСР (г. Ленинград-II)							49 591	8	27 106	8	76 697	7
Грузинская ССР	33 574	8	15 864	10	49 438	9	50 752	7	23 757	10	74 509	8
Латвийская ССР	24 465	10	28 287	5	52 752	8	40 312	13	31 164	6	71 476	9
Литовская ССР	36 267	7	24 500	7	60 767	6	45 017	10	25 362	9	70 379	10
Эстонская ССР	37 166	6	20 714	8	57 880	7	44 644	11	18 890	11	63 534	11
Казахская ССР	31 227	9	17 751	9	48 978	10	44 132	12	13 343	14	57 475	12
РСФСР (г. Москва-II)							45 623	9	10 015	16	55 638	13
Азербайджанская ССР	15 602	14	14 764	11	30 366	14	37 186	14	18 431	12	55 617	14
Узбекская ССР	17 592	13	14 732	12	32 324	12	31 941	15	17 694	13	49 635	15
Киргизская ССР	9 354	15	9 730	15	19 084	15	30 092	16	11 015	15	41 107	16
Туркменская ССР	7 590	16	7 864	17	15 384	17	28 341	17	3 360	18	31 701	17
Молдавская ССР	21 289	12	10 586	13	31 875	13	13 254	19	9 737	17	22 991	18
Таджикская ССР	23 671	11	9 808	14	33 479	11	14 872	18	1 180	20	16 052	19
Армянская ССР	6 758	17	8 933	16	15 691	16	12 057	20	1 310	19	13 367	20

У нас на Алтае

Алтайский край. Житница нашей страны... С каждым годом здесь улучшается благосостояние населения, многообразие становятся интересы тружеников сельского хозяйства. Но вот с физкультурой и спортом дела у молодежи обстоят пока плохо: мало квалифицированных преподавателей-тренеров, мало спортивных баз.

Пропагандировать физкультуру и спорт с успехом могли бы молодые специалисты, приезжающие в Алтайский край на работу. Но, к сожалению, многие из них не имеют навыков работы организаторами физкультурного движения и не могут помочь местной молодежи так, как надо. Впрочем, известны и другие примеры...

Добрая слава идет, например, о выпускниках Алтайского сельскохозяйственного института. Большинство будущих механизаторов и полеводов — активные спортсмены. Команды института выступают на городских и краевых соревнованиях, участвуют в розыгрышах республиканских первенств. Не далее как летом этого года институтские волейболисты завоевали первый приз в состязаниях сельскохозяйственных вузов РСФСР. Легкоатлеты неплохо выступили на республиканских соревнованиях в Краснодаре, заняв 6-е место среди 27 команд. Студент IV курса механического факультета В. Кондратьев выиграл прыжки в длину, был вторым в беге на 200 м. Призовые места заняли и его товарищи — Г. Хмурович и В. Полосухин.

Бюро легкоатлетической секции института вместе с кафедрой физического воспитания заботятся не только о росте спортивного мастерства студентов, но и о том, чтобы они приобрели навыки, необходимые для работы в качестве тренеров или физкультурных организаторов. Эти усилия не проходят бесследно.

Год назад закончил факультет механизации Олег Вилутис. Как отличнику учебы, ему предлагали остаться при кафедре, но он предпочел поехать в совхоз «Алтай», Табунского района, и с головой окунулся в интересную работу. Для уборки урожая были своевременно подготовлены машины.

Не забывает Вилутис и о том, что физкультура и спорт помогают людям лучше трудиться, укрепляют их здоровье. В свободное от работы время молодого инженера можно часто видеть на спортивной площадке. Он руководит занятиями легкоатлетов. Некоторые из его воспитанников, например Галя Пивко, Тамара Науменко, начали показывать рядные результаты. Более опытные спортсмены — механизатор Анатолий Погорелов, штукатур Павел Воробьев — теперь уже сами обучают новичков из своих бригад бегу, прыжкам и метаниям.

Методист совхоза по производственной гимнастике Г. Н. Тютюнников хорошо отзываясь о Вилутисе и других энтузиастах спорта. Так, активно участвует в жизни коллектива физкультуры совхоза помощник Вилутиса Яков Синицин. На краевых предпосевных соревнованиях он выиграл бег на 5000 м и обеспечил этим первое место команде совхоза.

Табунский район сейчас передовой по массовой физкультурной работе. На III краевом фестивале молодежи сельские физкультурники этого района стали победителями в легкоатлетических состязаниях, оттеснив на второе место команду Октябрьского района — самого крупного в Барнауле.

...Отлично трудятся по специальности и хорошо пропагандируют физкультуру и спорт и многие другие выпускники Алтайского сельскохозяйственного института. Среди них — В. Красовский, работающий в селе Ново-Зыряново, Е. Рабинович, уехавший на целинные земли Казахстана... Они успешно совмещают производственную работу с общественной. Две специальности — по сельскому хозяйству и физкультуре — безусловно помогут молодым специалистам лучше выполнять задачи по строительству коммунистического общества, которые намечены новой Программой КПСС.

О. ОТРАДНЫЙ,

судья республиканской категории

Вещкалько строк

Окончание летнего сезона советские спортсмены отметили массовыми соревнованиями в честь XXII съезда КПСС. Это были кроссы, традиционные эстафеты на призы «Золотой осени» и местных газет, осенние первенства городов и областей, наконец матчевые встречи между командами спортивных обществ, городов и республик.

«Золотая осень». Два года назад физкультурники горьковского завода «Красное Сормово» выступили инициаторами проведения эстафет «Золотой осени». С тех пор эстафеты завоевали популярность во многих городах и республиках. В отличие от эстафет на призы местных газет соревнования в эстафетном беге на призы «Золотой осени» проводятся на стадионах отдельно для мужских и женских команд. Особенно удачно эти соревнования проходят на своей родине, у сормовичей. Вот и в этом году участники эстафет было столько, что соревнования пришлось проводить в два этапа. В предварительных забегах определялись сборные цеховые команды, которые затем выступали на заключительном этапе. Женщины соревновались в эстафетах 4 × 100 м и 400 + 300 + 200 + 100 м и мужчины —

4 × 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м. Среди женских команд победу одержал коллектив сварочного цеха. У мужчин сильнейшими были спортсмены первого судомеханического цеха.

На дистанциях кроссов. Всесоюзному легкоатлетическому кроссу, проведенному в Мукачеве и, как известно, закончившемуся победой в командном зачете спартаковцев, предшествовали многочисленные кроссы на первенство городов, республик, спортивных обществ. Кроссы помогли выявить много молодых способных бегунов, привлекли к занятиям в легкоатлетических секциях тысячи юношей и девушек. В городском кроссе г. Бреста приняли участие команды 39 коллективов физкультуры. На кроссе Брестской области спортсмены соревновались на дистанциях 3000 и 5000 м (мужчины) и 1000 м (женщины). Победителями были показаны результаты: Г. Янцевич — 17.22.0, Г. Гришин — 10.20.6 и Т. Разумеева — 3.53.6. В кроссе г. Кемерово мужчины стартовали на дистанции 3000 м и женщины — 1000 м. А. Турбенков и Л. Выкова закончили бег первыми за 9.26.6 и 3.26.0. На старт городского кросса в Кунгуре вышли 215 легкоатлетов. Из них 6 выполнили норму первого спортивного разряда, 36 — второго и 50 — третьего.

Соревнуются юные. До первого снега соревновались по легкой атлетике юные спортсмены. Они участвовали в школьных спартакиадах, городских и районных первенствах. Около 1000 учащихся оспаривали переходящий приз облспортсоюза г. Астрахани. Среди средних школ побе-

дила команда школы № 10, среди восьмилетних школ — команда школы № 12. В г. Красноводске закончились соревнования по пионерскому четырехборью. Три дня оспаривали первенство 11 школьных пионерских дружин города. Городские соревнования юных легкоатлетов состоялись в г. Актюбинске. За звание чемпионов города боролись свыше 300 мальчиков и девочек. В г. Коломне были проведены районные соревнования для сельских школ, в которых участвовали 26 школьных коллективов физкультуры. Лучшими оказались спортсмены Песковской и Коробчевской школ. На некоторых юношеских соревнованиях юные спортсмены показали высокие результаты, нередко превышающие рекордные достижения. Так, на соревновании детских спортивных школ Львовской области чемпион Всесоюзной спартакиады школьников этого года, воспитанник ДСП г. Львова Игорь Матвеев преодолел планку на высоте 2,03. Это лучший результат, показанный в стране юношами 15—16 лет.

Награждение тренера. Медалью «За трудовую доблесть» награжден старейший легкоатлет, а теперь тренер и спортивный судья Сибири Максим Никифорович Ногин. Он возглавляет областную легкоатлетическую секцию в г. Новосибирске.

Для всех возрастов. Интересные соревнования состоялись на Центральном стадионе в г. Алма-Ате. Здесь на открытых соревнованиях выступали люди самого разного возраста: от юной школьницы до пожилого человека.

БОЛЬШЕ ПРАВ ТРЕНЕРСКИМ СОВЕТАМ

Когда был создан наш республиканский тренерский совет, то перед каждым из его 15 членов встал один вопрос: как работать?

У нас не было своего опыта. О работе тренерских советов в Москве и Ленинграде мы имели отрывочные сведения. Но как же увеличить темпы развития легкой атлетики в Узбекской республике? Что предпринять, чтобы подтянуть отстающие виды: барьерный бег, бег на средние и длинные дистанции, метания и многоборья?

Жизнь подсказала нам, что тренерский совет должен работать прежде всего коллективно. Каждый из членов совета был назначен ответственным за определенный раздел: за развитие бега на короткие дистанции — Ю. Шоломицкий, за прыжки — А. Григоренко, за многоборья — Ю. Красильников и Г. Коцарев, за барьерный бег — А. Борисов.

После обмена мнениями мы составили годовой план работы совета, который утвердил президиум республиканской федерации легкой атлетики. В своей работе мы руководствовались решением всесоюзной конференции тренеров 1957 г., а также материалами, которые периодически рассылает по республикам Всесоюзный тренерский совет. Мы рассматриваем и годовые планы подготовки спортсменов из сборной команды республики, на протяжении года контролируем их выполнение, заслушиваем отчеты тренеров, работающих с сильнейшими легкоатлетами Узбекистана.

Большое внимание мы уделяем разработке детального плана подготовки узбекских легкоатлетов к участию в III Спартакиаде народов СССР. Совет считает III Спартакиаду важнейшим событием ближайших лет и прилагает все усилия, чтобы наша команда в 1963 г. выступила лучше, чем в 1959 г.

В молодежи — залог наших будущих успехов. Только в ее рядах мы можем найти кандидатов в сборную команду республики и из недавних школьников подготовить достойную смену опытным мастерам. Чтобы привлечь внимание молодежи к легкой атлетике, мы объявили конкурс, предусматривающий, что его участники ежегодно будут улучшать свои результаты и к году Спартакиады поднимут их до уровня I разряда. Списки легкоатлетов, выполняющих условия конкурса, периодически публикуются в республиканской спортивной газете.

Для членов сборной команды республики составлен перспективный план учебно-тренировочной работы, а также — планы роста средних и лучших результатов на 1961—1963 гг. Методические рекомендации плана тренировки на год даны с учетом не только календарных сроков соревнований для членов сборной команды, но и климатических условий Узбекистана. Мы широко рекомендуем как ведущим спортсменам республики, так и молодым легкоатлетам обратить внимание на свою физическую подготовленность, как основу высоких достижений; советуем, как определить объем тренировки по видам, количество занятий на весь год и на каждый месяц и т. п. Нами разработаны и контрольные упражнения, с помощью которых тренеры ежемесячно проверяют физическое состояние спортсменов. Кроме того, тренерский совет дважды в год проверяет качество физической подготовки легкоатлетов на специальных соревнованиях. В конце года тренеры сборной команды отчитываются перед тренерским советом.

Для связи с тренерами в городах республики периодически выезжают члены тренерского совета и сильнейшие спорт-

смены. Они проводят собеседования и совместные тренировки — передают передовой опыт, который мы приобретаем, бывая на всесоюзных соревнованиях и тренерских конференциях.

Некоторые наши тренеры ведут научную работу; обобщают опыт подготовки спортсменов старших разрядов в условиях Узбекистана. Эффективным средством общения тренеров по легкой атлетике стали регулярные научно-методические конференции, на которых обсуждаются различные проблемы спортивной тренировки. На эти конференции мы приглашаем специалистов из Москвы, Ленинграда, Киева.

Для более успешной подготовки к III Спартакиаде народов СССР в нашей республике открыта высшая школа спортивного мастерства. На легкоатлетическом отделении ее занимается 180 человек. Созданы также легкоатлетические отделения в детских спортивных школах. В Ташкенте начала работать специализированная школа по легкой атлетике, рассчитанная на 500 человек. Но, несмотря на большой приток юношей и девушек в ДСШ, ряд видов легкой атлетики (барьерный бег, прыжки с шестом, метания, многоборья) развивается в Узбекистане слабо. Тренерский совет предложил чаще проводить соревнования по многоборьям, обязав каждого участника выступать в одном из технически сложных видов: например, спринтеров — в барьерном беге, прыгунов в высоту и длину — в прыжках с шестом и т. д. Коллективам — участникам командных состязаний предложено вместе со взрослыми выставлять команды юношей и девушек.

Осуществление многих наших начинаний, к сожалению, нередко наталкивается на объективные трудности. Так, на большинстве стадионов нет мест для метаний. А ведь можно было бы установить сетки для снарядов, как это делается в залах, и тем значительно улучшить условия для тренировки метателей. В плохом состоянии содержатся дорожки и секторы. Нет освещения, и это не позволяет проводить тренировки вечером, когда летом не так жарко. Отсутствуют также теплые раздевалки и душевые. Остро ощущается нехватка спортивного инвентаря. Редко можно встретить и опилочные дорожки, хотя в условиях нашей сырой и неустойчивой зимы они необходимы и очень полезны.

Особенно горько, что работа тренерского совета республики не встречает поддержки со стороны руководящих работников спортивных обществ и ведомств. С нашими советами и рекомендациями мало считаются. Например, намерение ознакомиться с ходом подготовки сборной команд «Мехнат» и «Буревестник» к VII Спартакиаде профсоюзов и оказать им посильную помощь нам удалось осуществить только после активного вмешательства республиканского совета Союза спортивных обществ и организаций.

Роль тренерских советов в развитии легкоатлетического спорта, бесспорно, велика и, по нашему мнению, будет возрастать с каждым годом. Думается, что увеличатся и права тренерских советов, которые пока лишь сугубо совещательный орган, мало влияющий на практическую деятельность тренеров, секций и отдельных спортсменов. Очевидно, было бы весьма полезно провести специальную конференцию или совещание представителей республиканских и городских тренерских советов, чтобы детально обсудить насущные вопросы их работы.

В. БАРЫШЕВ,
Н. БЫКОВ,

г. Ташкент

заслуженные тренеры Узбекской ССР

Традиционные эстафеты на призы местных газет привлекли в этом году рекордное число участников и зрителей. В столице Чувашии в 23-й раз был проведен эстафетный пробег на приз газеты «Советская Чувашия». Первый раз на старт этого соревнования чувашские спортсмены вышли 29 лет назад. В эстафете, проведенной по улицам города нефтяников — Баку, приняли участие 44 команды — около 800 спортсменов. Абсолютно лучшее время показали учащиеся 66-й школы

Наримановского района. На приз газеты «Знамя коммунизма» соревновались спортсмены г. Усть-Каменогорска. В Западно-Казахстанской области эстафета состоялась не только в областном центре г. Уральске, но и в районных центрах. Традиционные эстафеты по улицам городов были проведены также на Украине, в Белоруссии и в других республиках страны.

Победил «Буревестник». Традиционная комбинированная эстафета на приз Мос-

В. Шескалько
СТРОК

совета прошла по улицам столицы. Эстафета разыгрывалась в 44-й раз. Лучшее время на дистанции длиной 16 км 520 м — 40.17.6 показала команда Института физкультуры. Приз за победу в комплексном зачете завоевали спортсмены «Буревестника».

Последние старты сезона

Для многих советских спортсменов выступление на лично-командном первенстве страны не стало финишем послеолимпийского сезона. С тбилисского стадиона «Буревестник» они отправились в другие южные города страны, чтобы в заключительных стартах на ведомственных чемпионатах подвести окончательные итоги сезона. Спартакотцы провели свой всесоюзный чемпионат в Ужгороде, динамовцы соревновались в Батуми, легкоатлеты «Труда» померились силами в Краснодаре. Последние старты сезона были даны в конце октября в Душанбе, где встретились на открытом первенстве Таджикистана спортсмены шести союзных республик, а также в Ужгороде, где была проведена в конце октября — начале ноября серия республиканских соревнований, в которых вместе с украинскими легкоатлетами принимали участие и спортсмены других союзных республик. В закарпатском городе Мукачево пролегли трассы первенства страны по кроссу.

На некоторых из этих соревнований были показаны неплохие результаты, пали рекорды республик и обществ. Группа легкоатлетов впервые выполнила нормативы мастера спорта. Границы сезона раздвинулись. Однако то, что в нынешнем году после первенства СССР многих легкоатлетов ожидало еще два, а то и три старта, не способствовало их успешному выступлению в чемпионате страны.

Можно лишь приветствовать введение традиционного календаря всесоюзных соревнований на 1962—1964 гг. Но Федерации легкой атлетики СССР следовало бы активнее вмешиваться в планирование соревнований спортивными обществами и ведомствами, с тем чтобы чемпионат страны стал действительно кульминационным пунктом сезона, а ведомственные соревнования проводились до первенства СССР.

Во время последних стартов этого года многие из спортсменов значительно превзошли свои достижения на чемпионате в Тбилиси. Взять, к примеру, состязания динамовцев. Ленинградка Л. Кузнецова на первенстве страны была пятой — 50,18, а покажи она свой батумский результат (54,50) в дни чемпионата страны, — и серебряная медаль была бы вручена ей. Значительно лучше, чем на первенстве СССР, выступил на динамовских соревнованиях Ю. Бакаринов. Метнув молот на 67,30, он показал второй результат в стране в сезоне 1961 г. Вновь высоким мастерством блеснул в спринте Н. Политико. В условиях полного штиля он легко и непринужденно пробежал 100 м за 10,3. У многих наблюдавших его бег создалось впечатление, что уверенный в своей победе ленинградец на последних 5—7 метрах не прилагал особых усилий для достижения более высокого результата. А проявил он побольше

воли к победе, — и несколько тысяч зрителей стали бы свидетелями установления нового рекорда страны.

На динамовском чемпионате в Батуми еще раз продемонстрировала хорошую спортивную форму М. Иткина, преодолев 100 м за 11,5. На этом, пожалуй, и заканчивается все хорошее, что можно было увидеть в дни динамовского чемпионата. В командной борьбе с первого дня состязаний определились претенденты на первое и третье места. За первенство, в основном, боролись украинцы и москвичи, а на третье место претендовали ленинградцы, спортсмены РСФСР и Белоруссии. С минимальным перевесом победить удалось москвичам, а исход борьбы за третье место решили считанные очки. С перевесом в 26 очков ленинградцы опередили легкоатлетов Российской Федерации.

Что же показали соревнования сильнейших команд общества «Труд»? Прежде всего то, что общество обладает большими резервами молодых способных легкоатлетов. Так, в беге на 100 м все три призера состязаний у мужчин выполнили нормативы мастера спорта. Чемпион общества В. Гнойной и третий призер Г. Богородский добились такого успеха на этой дистанции впервые. Высокое мастерство продемонстрировали участницы финального забега на 80 м с барьерами. Двум легкоатлеткам удалось показать результат 10,8.

Вновь вне конкуренции был на дистанции 110 м с барьерами рекордсмен А. Михайлов — 14,0. Приходится лишь сожалеть, что в обществе мало внимания уделяют барьерному бегу, надеясь лишь на рекордсмена страны. Стоит отметить выступление В. Воробьева в беге на 400 м, где он установил свое личное достижение. Отличилась в метании копья А. Шаститко, показавшая второй результат в стране в нынешнем сезоне — 55,03.

Немало высоких результатов было зафиксировано и на всесоюзных соревнованиях спартакотцев. В беге на 100 м впервые выполнили норму мастера спорта москвич Н. Сошников и И. Суворов из коллектива РСФСР — 10,4. Такого же успеха добился и В. Балахин из Бреста на дистанции 110 м с барьерами — 14,3. Мировое достижение для глухонемых спортсменов установил В. Скоромохов — 14,6.

Вновь продемонстрировала отличное мастерство Г. Евсюкова из Краснодара, победив в прыжках в высоту с результатом 1,71. Второй призер состязаний З. Мельник (Днепропетровск) не только впервые выполнила норму мастера спорта, но и повторила рекорд Украины — 1,68. В отряд новых мастеров спорта вошли также дискболб В. Гринвальд (Днепропетровск) — 55,25 и десятиборец О. Дырдин (Алма-Ата) — 6875 очков.

В спортивной печати уже сообщалось

о повторении Л. Макошиной всесоюзного рекорда в беге на 80 м с барьерами. Однако, как выяснилось, ее результат был показан при сильном попутном ветре, что не позволяет утверждать это достижение в качестве рекорда Украины и страны. Приведем результаты участниц финала: Л. Макошина (Киев) 10,6; Г. Макаркина (Москва) 10,7; В. Ильичева (Ленинград) 10,9; Г. Сурина (Днепропетровск) 11,0.

Из достижений, показанных в Душанбе, можно отметить лишь удачный бросок молота А. Балтовским (Брест) — 65,91. Это третье достижение в стране в сезоне 1961 г.

Первенство страны по кроссу было разыграно на трудных горных трассах возле города Мукачево. Предполагается, что эти трассы станут традиционным местом проведения всесоюзного кросса. Смена чемпионов произошла на двух дистанциях — 5000 м у мужчин и 2000 м у женщин. Здесь впервые победителями стали А. Конов (Ереван) и Т. Бабинцева (Ленинград). В командном зачете первенствовали спартакотцы, на втором месте кроссмены «Динамо» и на третьем — «Труд». Лишь на одно очко отстали от спортсмен «Труда» представители ЦСКА. Характерно, что, добившись командных первых мест на дистанциях 1000 и 2000 м у женщин и 5000 м у мужчин, армейцы потерпели поражение из-за плохого выступления юношей и девушек.

О. ВОЛОДИН

Технические результаты командного первенства общества «Динамо» г. Батуми, стадион «Динамо», 11—14 октября

Мужчины, 100 м. Н. Политико (Ленинград) 10,5 (в забеге 10,3). 200 м. Н. Политико 21,8. 400 м. В. Макаров (Москва) 48,7. 800 м. А. Иванов (УССР) 1,51,3. 1500 м. М. Гайлис (Латвия) 3,49,5; Э. Терновский (Москва) 3,49,6; Ю. Кучанов (БССР) 3,50,0. 5000 м. Ю. Смирнов (РСФСР) 14,34,2; Э. Терновский 14,38,0; Ю. Тюрин (Москва) 14,44,0. 10 000 м. А. Киселев (РСФСР) 30,43,6; К. Орентас (Литва) 30,47,0. 110 м с/б. М. Стороженко (УССР) 14,6. 200 м с/б. В. Корневский (БССР) 24,2; В. Федоров (УССР) 24,3. 400 м с/б. В. Корневский 53,7. 3000 м с/п. В. Евдокимов (Ленинград) 9,00,2. Эстафеты. 4 × 100 м. Москва (Г. Климов, В. Ширинский, В. Токарев, В. Гуляев) 42,8. 4 × 400 м. Москва (В. Редькин, В. Клыков, В. Стародубцев, В. Марков) 3,17,9.

Высота. Р. Шавлакадзе (Грузия) 2,00. Длина. А. Ваушпас (Литва) 7,45. Шест. И. Чувили (Узбекистан) 4,20. Тройной. А. Алябьев (УССР) 16,02.

Диск. В. Ярас (Литва) 54,21. Копье. В. Овчинник (РСФСР) 73,23; Ч. Валлман (Эстония) 72,80. Молот. Ю. Бакаринов (Москва) 67,30. Ядро. В. Симонов (РСФСР) 16,73. Десятиборье. И. Чувили 5841 (10,8; 6,71; 10,62; 1,75; 53,4; 16,4; 33,02; 4,30; 41,83; 5,31,2).

Женщины, 100 м. М. Иткина (БССР) 11,5; Г. Резчикова (РСФСР) 11,6; Т. Бурдинская (БССР) 11,8. 200 м. Г. Резчикова 24,6; Л. Аузия (Латвия) 25,0; Ж. Афанасьева (РСФСР) 25,6 (в забеге 25,5). 400 м. А. Чалова (Киргизия) 56,8; В. Подопригора (Москва) 57,4; Ж. Афанасьева 57,5. 800 м. В. Подопригора 2,09,7; А. Рубан 2,12,6; В. Гилева (обе РСФСР) 2,14,7. 80 м с/б. Л. Хитрина (УССР) 11,1; И. Кауце 11,2; А. Миглане (обе Латвия) 11,2.

Эстафета 4 × 100 м. БССР (Л. Марукович, Л. Барабина, М. Иткина, Т. Бурдинская) 48,2.

Высота. Л. Костенко (Ленинград) 1,65. Длина. Л. Шмакова 5,80; В. Бузова (обе РСФСР) 5,80.

Диск. Л. Тугуши 50,42; И. Мхеидзе (обе Грузия) 48,84; А. Желобкович (БССР) 48,02. Копье. Л. Кузнецова (Ленинград) 54,50. В. Бондаре 51,00; И. Яунземе (обе Латвия) 47,70. Ядро. М. Кузнецова (УССР) 15,51; И. Солондова (Москва) 14,13; В. Потапова (Москва) 13,94. Пятиборье. В. Бузова 4196 (11,4; 9,50; 1,40; 5,88; 25,8).

Командное первенство. I группа: Москва 70,154; УССР 69,847; Ленинград 59,788. II группа: Литва 26 496.

Технические результаты сильнейших команд общества «Труд» г. Краснодар, стадион «Динамо», 11–13 октября

Мужчины. 100 м. В. Гнойной (Горький) 10,4; А. Пласкеев (Ленинград) 10,4; Г. Богородский (Новосибирск) 10,4; 200 м. В. Гнойной 21,7; Г. Богородский 21,7; А. Пласкеев 21,8. 400 м. В. Воробьев (Свердловск) 47,8; Д. Шопшин (Краснодар) 48,0. 800 м. В. Воробьев 1:53,7. 1500 м. А. Архаров (Москва) 3:52,3. 110 м с/б. А. Михайлов (Ленинград) 14,0; А. Яшкин (Ростов-на-Дону) 14,8. 400 м с/б. П. Седов

(Краснодар) 53,2. 3000 м с/п. М. Матюхин (Иркутск) 9,00,4. Эстафета 800 + 400 + 200 + 100 м. Свердловск (А. Зернов, Н. Некридухин, Ю. Кошелев, В. Воробьев) 3:15,0.

Высота. И. Кухарев (Ленинград) 1,95. Длина. О. Сорокин 7,50; Л. Купершток (оба Москва) 7,37. Шест. В. Розенфельд (Ленинград) 4,10. Тройной. Б. Востроухов (Свердловск) 15,52; О. Сорокин 15,45; А. Теркель (Москва) 15,32.

Диск. В. Труснев (Ленинград) 53,63. Копье. М. Золотарский (Свердловск) 66,80. Молот. О. Колодий 63,79; И. Захаров (оба Ленинград) 62,35. Ядро. В. Труснев 16,04. Десятиборье. В. Смирнов (Московская обл.) 6059 (11,3; 6,51; 14,06; 1,55; 52,8; 16,6; 43,80; 3,50; 50,59; 4,42,0). Ходьба 20 км. М. Лавров (Воронеж) 1:29,49,2; В. Каменский (Московская обл.) 1:31,00,0; А. Жудин (Волгоград) 1:31,59,0.

Женщины. 100 м. Л. Игнатьева (Брянск) 11,8; Н. Иванова (Краснодар) 11,9; Р. Неволина (Пермь) 12,0. 200 м. Л. Игнатьева 24,0; Н. Иванова 24,9; З. Матистович (Ленинград) 25,0. 400 м. З. Матистович 56,5; А. Сухановская (Ярославль) 57,0. 80 м с/б. Г. Волкова (Ленинград) 10,8; Н. Тарасенко (Московская обл.) 10,8. М. Голубева (Ленинград) 11,0. Эстафета 400 + 300 + 200 + 100 м. Ленинград 2:14,4.

Высота. И. Константинова (Москва) 1,60. Длина. Н. Протченко (Краснодар) 6,04; В. Шапунова (Ленинград) 6,01.

Диск. М. Королева (Ленинград) 47,30. Копье. А. Шастико 55,03; Т. Бычкова (обе Ленинград) 51,90. Ядро. З. Дойникова (Ленинград) 15,95. Пятиборье. М. Голубева 4478 (11,2; 11,95; 1,57; 5,58; 26,4).

Технические результаты чемпионата страны по кроссу

г. Мукачево, 29 октября
Юноши. 1000 м. В. Жалим (сб. сельской молодежи) 2:49,4; В. Вилима («Жальгирис») 2:51,3; А. Сычев («Спартак») 2:52,8. Девушки. 500 м. Т. Дунайская (сб. сельской молодежи) 1:22,5; Т. Смагина («Труд») 1:25,3; Г. Пучкова («Динамо») 1:26,8.

Мужчины. 5000 м. А. Конов («Буревестник») 14:35,6; В. Евдокимов («Динамо») 14:37,0; Э. Сыромолотов (ЦСКА) 14:39,0. 8000 м. А. Артышок («Буревестник») 23:44,6; Н. Потемкин («Спартак») 23:45,8; Ф. Хузин («Труд») 23:52,2.

Женщины. 1000 м. Л. Лысенко («Авангард») 3:08,1; В. Муханова («Спартак») 3:08,5; Т. Дмитриева (ЦСКА) 3:10,0. 2000 м. Т. Бабинцева («Трудовые резервы») 6:57,4; Н. Откаленко (ЦСКА) 7:00,0; Н. Тымчук (сб. сельской молодежи) 7:03,0.

Ленинградский марафон



рейших легкоатлетов страны О. Бушман. Старт давал также участник первых пробегов В. Неугасов.

Технические результаты:
1. К. Воробьев (Ленинград, «Буревестник») 1:35,01,4; 2. Е. Павлов (Московская обл., «Труд») 1:36,07,4; 3. В. Волоснов (Советская Армия, Ленинград) 1:37,10,0; 4. Г. Фокин (Пермь, «Труд») 1:38,44,0; 5. Б. Парфенов (Ленинград, «Водник») 1:39,29,0.

Спортсмены старше 40 лет:
1. Н. Сафронов (Пермь) — 1:45,54,0.

Спортсмены старше 50 лет (дистанция 15 км): 1. В. Бунак (Курск, «Спартак»); 2. Н. Харитонов (Ленинград, Авторемонтный завод).

В. ГАЛАКТИОНОВ



Победитель пробега г. Пушкин — Ленинград среди спортсменов старше 50 лет В. Бунак (г. Курск)

Старт пробега в г. Пушкин

Три брата-спортсмена Василий, Анатолий и Борис Молодцовы — неоднократные участники пробега. С окончанием соревнования их поздравляет мать

Традиционный ленинградский «малый» марафон, тридцатикилометровый пробег по маршруту г. Пушкин — Ленинград, в этом году проводился в 35-й раз. Спортсмены посвятили его историческому XXII съезду Коммунистической партии Советского Союза.

Сразу же лидерство захватил владимирский бегун В. Батов, впервые выступивший в ленинградском марафоне. На пятом километре лидера обошли А. Абрамов (Брянск) и К. Воробьев (Ленинград). К ним примкнул и спортсмен из Чимкента Т. Халин. За десять километров до финиша Т. Халин и К. Воробьев вместе вели бег, но более опытный Воробьев (он выиграл пробег прошлого года) уже на улицах Ленинграда сумел усилить темп и на Дворцовой площади финишировал первым.

Осенний ленинградский марафон прошел на высоком спортивном уровне, более 40 участников впервые выполнили нормативы I спортивного разряда.

Интересно, что судейская коллегия в этом году была составлена из участников первых пробегов. Главным судьей был участник первого пробега, один из ста-





Новые

МАСТЕРА СПОРТА

К 1 ноября 1961 г. число кандидатов на присвоение почетного звания «Мастер спорта СССР» достигло 134 человек. Приведем распределение новых мастеров спорта по союзным республикам:

РСФСР (области, края, АССР)	
Полина Калинина (Волгоград, «Спартак») 800 м — 2,08,8	
Лев Конов (Смоленск, «Буревестник») марафон — 2: 24,21,4	
Альбина Сухановская (Ярославль, «Труд») 400 м — 56,0	
Игорь Суворов (Иркутск, «Спартак») 100 м — 10,4	
Геннадий Богородский (Новосибирск, «Труд») 100 м — 10,4	
Леонид Фейгин (Инта, «Труд») высота — 2,01	
РСФСР (Ленинград)	
Виталий Кунарев («Буревестник») 100 м — 10,4	
Эдуард Потемкин («Динамо») 110 м с/б — 14,4	
Людмила Кутузова (СКА) 100 м — 11,7	
Игорь Лещенко («Буревестник») 400 м с/б — 52,3	
Геннадий Подлазов («Буревестник») копьё — 73,90	
Валерий Южалин («Буревестник») высота — 2,00	
Юрий Попов («Динамо») марафон — 5-е место на первенстве СССР	
Людмила Камаева («Труд») длина — 6,02	
РСФСР (Москва)	
Евгений Аракелян («Спартак») 400 м — 47,2	
Николай Сошников («Спартак») 100 м — 10,4	
Тамара Данилова («Буревестник») копьё — 52,93	

Украинская ССР	
Раиса Петруша (Киев, «Буревестник») копьё — 51,29	
Зинаида Мельник (Днепропетровск, «Спартак») высота — 1,68	
Владимир Гринвальд (Днепропетровск, «Спартак») диск — 55,25	
Игорь Матвеев (Львов, «Авангард») высота — 2,03	
Белорусская ССР	
Виктор Балихин (Брест, «Спартак») 110 м с/б — 14,3	
Каролина Петрович (Витебск, «Урожай») диск — 49,56	

Латвийская ССР	
Александр Русинов (Рига, СКА) 100 м — 10,4	
Азербайджанская ССР	
Разик Селимзанов (Баку, «Тр. резервы») 100 м — 10,4	
Грузинская ССР	
Гиви Виблиани (Тбилиси, «Буревестник») высота — 2,00	
Инга Мхеидзе (Тбилиси, «Динамо») диск — 49,61	
Гурам Гудашвили (Тбилиси, «Колмеурне») диск — 54,20	
Эстонская ССР	
Калью Юркатамм (Тарту, «Калев») 110 м с/б — 14,4	
Казахская ССР	
Олег Дырдин (Алма-Ата, «Спартак») десятиборье — 6875	
Киргизская ССР	
Лидия Черенева (Фрунзе, «Локомотив») 80 м с/б — 11,0	
Наркос Мулладжанов (Фрунзе, «Спартак») молот — 62,58	

Лидирующее положение среди союзных республик в подготовке новых мастеров спорта занимает Российская Федерация, тренеры которой в Москве, Ленинграде, областях, краях и АССР подготовили 68 новых мастеров спорта. Успешно поработали в нынешнем году и тренеры Украинской ССР, где 31 легкоатлет выполнил нормативы мастера спорта. Кандидаты на звание мастера спорта распределяются следующим образом по союзным республикам:	
РСФСР (области, края, АССР)	33
РСФСР (Ленинград)	20
РСФСР (Москва)	16

Всего по РСФСР		69
Украинская ССР		31
Грузинская ССР		10
Латвийская ССР		7

Белорусская ССР	4
Киргизская ССР	3
Казахская ССР	2
Таджикская ССР	2
Узбекская ССР	1
Литовская ССР	1
Армянская ССР	1
Азербайджанская ССР	1
Туркменская ССР	1
Эстонская ССР	1

Итого 134

Ни одного нового мастера спорта, к сожалению, не подготовлено еще в 1961 г. в Молдавской ССР.

Интересно проследить распределение кандидатов на звание мастера спорта по спортивным обществам и ведомствам:

«Буревестник»	40
Советская Армия	21
«Спартак»	20
«Динамо»	14
«Труд»	12
«Авангард»	8
«Локомотив»	4
«Даугава»	3
«Тр. резервы»	3
«Колхозник»	2
«Водник»	1
«Калев»	1
«Урожай» (РСФСР)	1
«Урожай» (БССР)	1
«Варпа»	1
«Колмеурне»	1
«Алга»	1

Итого 134

Как же распределяются кандидаты на присвоение звания «Мастер спорта СССР» по видам легкой атлетики? Наиболее популярными оказались прыжки в высоту, где мастерский рубеж впервые превзошли 19 легкоатлетов, и бег на 100 м у мужчин — 16 спортсменов. В метании копьё у мужчин норму мастера спорта выполнили 8 легкоатлетов, в беге на 110 м с/б — 7 спортсменов, в спортивной ходьбе на 50 км — 5 легкоатлетов, в беге на 400 м с/б — 4 спортсмена.

Наибольшее количество впервые выполненных мастерских результатов зафиксировано у женщин в прыжках в высоту — 9, в метании диска — 6, метании копьё и прыжках в длину — по 4.

Ни одна легкоатлетка не сумела в нынешнем году впервые выполнить норму мастера спорта в беге на 200 м.



ЗА РУБЕЖОМ

РИМ — БОЛОНЬЯ — СИЕНА

На V традиционные международные соревнования легкоатлетов в Риме собрались многие сильнейшие спортсмены Европы. Итальянцы называют эти соревнования митингом дружбы спортсменов. Олимпийский стадион Рима, хорошо знакомый по прошлогодним баталиям, вновь принял гостей — легкоатлетов Советского Союза, Польши, Франции, Финляндии, Югославии, ФРГ, Швеции, Швейцарии и Марокко.

15 октября. В Риме солнечное воскресенье. Отличная погода, 25 градусов тепла. Праздник открылся показательными выступлениями детей. А вот и первый старт. Бег на 400 м с барьерами. 25 тысяч темпераментных зрителей приветствуют победителя, своего соотечественника Салваторе Морале, который заканчивает бег с новым рекордом Европы и Италии — 49,7. Второй на финише — Георгий Чевычалов также с хорошим результатом — 50,8.

В барьерном беге на 110 м итальянец Неро Свара и Валентин Чистяков имели одинаковый результат — 14,0. Виктор Липснис, выиграв всего 6 см у рекордсмена Польши в толкании ядра Альфреда Сосгурника, завоевал золотую медаль. Его результат — 18,15.

В тройном прыжке борьба разгорелась между рекордсменом мира Юзефом Шмидтом (Польша) и Витольдом Креером. Встречный ветер помешал показать высокие результаты. Золотую медаль получил Шмидт — 16,26, серебряную

завоевал Креер, проиграв победителю всего один сантиметр. В секторе для метания копьё острая борьба шла между польским рекордсменом Янушем Сидло и Владимиром Кузнецовым. Золотой медали добился Сидло — 82,12. Вторым был Кузнецов — 81,37, третьим — рекордсмен мира итальянец Карло Лиеворе — 74,00.

Через два дня почти в том же составе спортсмены стартовали в Болонье. Сильный дождь перед соревнованиями и ураганный ветер во время выступления спортсменов не позволили показать высоких результатов. Стоит отметить победу Чевычалова в беге на 400 м с барьерами — 51,5 и Кузнецова в метании копьё — 79,71. Интересно, что Морале на этот раз бежал 200 м, но был лишь шестым. Креер вновь проиграл польскому прыгуну, но на этот раз не Шмидту, а Рихарду Мальхерчику. Результат победителя 16,33, у Креера — на 4 см меньше.

Третье выступление советских легкоатлетов состоялось в маленьком городе Сиена. Оно было организовано рабочим спортивным союзом легкой атлетики. Кроме итальянцев, в соревнованиях приняли участие спортсмены ЧССР, Польши, Венгрии, Румынии, Югославии и СССР.

Много новых искренних друзей мы приобрели и в этом замечательном городе. Сиена насчитывает всего 240 тысяч жителей. В местных органах управления здесь более половины

мест принадлежит коммунистам. Итальянские друзья с гордостью называют Сиену коммунистическим городом.

Маленькой Сиене более 1300 лет. Когда-то она пыталась соперничать с Флоренцией. Но последние 6—7 веков мало повлияли на внешний облик города. В центре Сиены находится уютный стадион. Он расположен в низине и надежно защищен от ветров.

Золотую медаль снова завоевал наш копьеметатель В. Кузнецов — 81,39. Серебряной ограничился Липснис, снова, как и в Болонье, проигравший Сосгурнику. Результат победителя 18,21, у Липсниса — 17,50. С результатом 52,1 Г. Чевычалов был первым в барьерном беге на 400 м. Василий Савинков и Валерий Булышев заняли первое и второе места в беге на 800 м. Результат первого 1.51,7, второго — 1.51,8. В тройном прыжке победителем опять был Шмидт — 16,40. С результатом 15,90 второе место завоевал Креер.

В целом мы довольны своими стартами в Италии. Несмотря на то, что все советские спортсмены очень напряженно выступали в течение всего лета, они показали в Риме, Болонье и Сиене неплохие результаты.

В. БУРОВ



Януш Сидло (в центре) очень доволен своей победой. Он сумел обойти таких мастеров, как Владимир Кузнецов (справа) и Карло Лиеворе (слева)

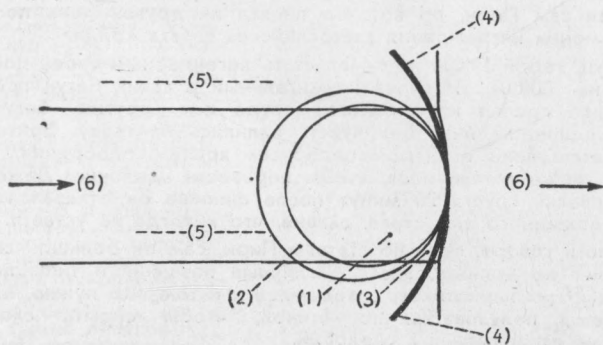
ПРОБЛЕМЫ дискуссии МНЕНИЯ

По сравнению со многими другими видами спорта легкая атлетика имеет преимущество в объективном определении достигнутых результатов во времени и пространстве. Измерения проводятся с рубежа, откуда начинается бег, прыжок или бросок. Такими рубежами являются старт

и финиш в беге, брусok и планка в прыжках, с рубежа проводится также метание копья. Но для метания диска и молота, для толкания ядра место «разгона» ограничено, кроме того, кругом.

Почему для этих трех видов легкой атлетики не установлен лишь «рубеж»? Чем обоснованы правила о круге, который в современном понимании спорта является анахронизмом. Здесь стоит напомнить, что в начале нашего века метание диска осуществлялось из... квадрата, позднее квадрат был заменен кругом, но и эта замена одной геометрической фигуры другой не решила проблему.

Никому ведь не приходит в голову установить определенную максимальную длину разбега для прыгуна или копьеметателя. А от метателей диска и молота требуют умения двоякого рода: умения метать свой снаряд и умения метать его из круга. Эта несправедливость побуждает поднять вопрос об изменении правила о кругах для метаний, об их практическом упразднении.



ТОЛЬКО ЛИ ИЗ КРУГА?

Если исходить из того, что во всех видах легкой атлетики (в том числе и в метании копья) имеется только рубеж, причем длина разбега правилами не ограничивается, то и для метания диска и молота и толкания ядра, на наш взгляд, следует также иметь только рубеж-линию, с которой метания осуществлялись бы без всякого ограничения кругом.

Этим рубежом-линией должна быть часть окружности, позади которой было бы «свободное пространство для разбега», подобно тому, как это имеет место при метании копья или прыжках в длину.

На рисунке изображены круги для толкания ядра и метания молота (1) и для метания диска (2) и место для метания копья (3) с рубежом-линией (4), за которыми имеется свободное, ничем не ограниченное место для разбега (5). Рубеж мог бы быть для всех четырех видов метания и толкания одинаковым, причем более удобным был бы несколько больший радиус окружности (например 5 м). Разбег, скачок или поворот производились бы без какого-либо ограничения перед этим рубежом в направлении (6) броска.

Вопросы, касающиеся предохранительной сетки при метании диска и молота, здесь не затрагиваются.

Наш проект имеет уже свою историю. В 1945 г. он дискутировался в чехословацкой печати, а затем в ряде зарубежных газет. Через три года конгресс Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ) представил его на рассмотрение подкомитета комиссии по разработке правил соревнований. Однако проект не был ни одобрен, ни отвергнут. Думается, что пора вновь поднять вопрос о целесообразности метания из круга.

В. НЕЧЕСАЛ
Прага, Чехословакия

ТРИДЦАТЬ СРЕБРЕНИКОВ

Гордона Пири

Возможно ли, чтобы в одном человеке благополучно уживались два, казалось бы, таких несовместимых качества, как талант и подлость, высокая одаренность и низость души? Вопрос этот волновал умы в разные эпохи — может быть, потому, что, ставя его, сама жизнь давала порой противоречивые ответы.

Вспомните бессмертную пушкинскую трагедию «Моцарт и Сальери». Великий композитор Моцарт был убежден, что Гений и злодейство

Две вещи несовместные!

Его друг, куда менее даровитый Сальери, придерживался иного мнения. Он полагал, что человеку, отмеченному печатью таланта, все дозволено...

Известного английского бегуна на длинные дистанции Гордона Пири гением не назовешь, но спортсмен это был, несомненно, незаурядный. Как рекордсмен мира в беге на 5000 метров он вошел в историю легкой атлетики. Но, видимо, одной спортивной славы бывшему рекордсмену показалось мало. Его жгло желание выделиться на ином поприще. Теперь Пири решил прославиться не как бегун, а как клеветник.

И вот 15 октября телетайпы крупнейших европейских информационных агентств отстукали сенсационную новость:

«Недавно перешедший в профессионалы Гордон Пири утверждает на страницах лондонской воскресной газеты «Пипл», что многие атлеты, против которых он выступал на беговых дорожках всего мира, принимают возбуждающие средства, чтобы выигрывать международные соревнования. В частности, он упоминает знаменитого советского бегуна Владимира Куца».

Признавая, не хотелось верить, что Пири оказался способным на такую мерзкую клевету, решил облить грязью своего товарища по спорту, бегуна, пользующегося заслуженной всемирной славой.

Но вот телеграф передал обширное изложение статей, опубликованных в «Пипл», и для сомнений не осталось места. Да, Пири сделал это. Его подпись стоит под несколькими столбцами самой убогой, низкопробной антисоветской брехни. Именно антисоветской, потому что новоявленный профессионал кладет охулку не только на доброе имя Владимира Куца. Он заодно пытается опорочить и Петра Болотникова, и Алексея Десятникова, и других советских бегунов. Мало того, с наглой безапелляционностью Пири «обвиняет» все советское спортивное движение, заявляя, будто в СССР прием перед стартом возбуждающих наркотиков является «обязательным» для спортсменов, хотя они этого или нет.

Надо ли говорить, что самые реакционные газеты Запада с упоением подхватили провокационные вымыслы бывшей «звезды» английских стадионов! Даже претендующий на солидность американский журнал «Ньюс уик», обычно мало интересующийся спортом, нашел на своих страницах место для пространнейшей выдержки из «разоблачений» Пири.

«Методика» клеветы у Г. Пири примитивна до предела и рассчитана на читателей, понятия не имеющих о легкой атлетике. Не располагая, разумеется, никакими фактами, никакими доказательствами, он оперирует «подозрениями», «предположениями», «мнениями» каких-то анонимных, никому не ведомых «официальных лиц».

«Я **подозреваю**... что Куц либо принимал допинг, либо находился под гипнозом (?!), когда одерживал свои победы, в том числе и победу в Мельбурне...» «Я **думаю**, что именно из-за допинга в течение двух дней после каждого соревнования Куц отказывался от всяких выступлений...» «Я **считаю**, что Куц великодушный спортсмен и **не утверждаю**, что он когда-либо мог принять допинг по собственному желанию, но я **полагаю**, что его заставляли делать это руководители команды...» и так далее, в том же духе.

И все эти откровения клеветника преподносят так, словно 100 000 зрителей на мельбурнском стадионе не видели, как одерживал свои замечательные победы Владимир Куц, словно десятки кинокамер не фиксировали каждую деталь этих памятных забегов, будто сотни репортеров не беседовали сразу же после финиша с выдающимся советским бегуном, который охотно отвечал на их вопросы.

«В Мельбурне на дистанции 10 000 метров Куц бежал весьма странно», — вещает Пири. Что ж, тактика советского бегуна действительно могла показаться англичанину странной. Ведь Куц, которого недаром называли «рыцарем беговой дорожки», взял на себя, как всегда, самую трудную задачу — лидировать, прокладывая путь, задавая темп бегу от начала до конца. Так поступал человек, прозванный мировой печатью «самым смелым бегуном в мире». Пири же известен как представитель диаметрально противоположной тактики — он любит загребать жар «чужими ногами», «сидеть на пятках» у лидера, «выигрывать из-за спины».

Каждый волен строить тактику, исходя из собственных сил и возможностей. Но любой честный спортсмен, если он обладает хотя бы элементарной порядочностью, должен испытывать чувство благодарности к сопернику, который помог ему показать высокий результат. А ведь за полгода до Мельбурнской олимпиады именно Куц дал возможность Пири установить в норвежском городе Бергене мировой рекорд на 5000 метров. Тогда англичанин как тень следовал по пятам за советским бегуном до последнего круга, а на финише проскользнул вперед из-за его спины — и был первым. В то время Пири публично заявлял в печати, что своим мировым рекордом обязан Куцу. Теперь он об этом умалчивает...

Да, Куц действительно вел себя «странно». Ведь он даже уступил английскому бегуну дорожку: вот, мол, предлагаю тебе равный поединок. И если бы Пири был честным, смелым бойцом, если бы он не отсиживался за широкой спиной соперника, как знать, может быть, олимпийский стадион в Австралии явился бы местом рождения феноменального мирового рекорда. Но англичанин отказался от борьбы с поднятым забралом и проиграл. И вот теперь, через пять лет, он попытался взять «реванш» — только не на беговой, а на чернильной дорожке. Очень верно заметила французская спортивная газета «Экип», комментируя писания Пири в английском еженедельнике: «В Мельбурне Пири был дважды побит Куцем — на 10 и 5 тысяч метров. Этим все сказано!»

Жалкий завистник в подтверждение своих пакостных «предположений» заявляет, что во время вручения олимпийских медалей за победу на 5000 метров Куц якобы вел себя странно: «Казалось, он не имел представления о том, что происходит и куда нужно смотреть».

Нам неизвестно, куда смотрел и как чувствовал себя в это время сам Пири, но вот что писала на другой день после церемонии награждения австралийская газета «Эйдж»:

«Куц, герой 10 000 м, сумел стать легендарным своей победой на 5000 м... И снова изумительный русский бегун после финиша сделал круг почета, тогда как другие бегуны, пришедшие за ним, без чувств валились на траву. Зрители приветствовали его громоподобным криком одобрения. Ни разу он не остановился, чтобы перевести дыхание. Даже в раздевалке спустя 20 минут после финиша он отказался от предложенного ему стула, заявив, что никогда не устает».

Кстати говоря, судя по статьям Пири, сам он большой специалист по допингу, знает различные названия и типы возбуждающих наркотиков, осведомлен и о том, что нужно, оказывается, пользоваться косметикой, чтобы скрыть следы приема всевозможных снадобий.



Мистер Пири заявляет, что советские спортсмены добились замечательных успехов, в частности, благодаря тому, что в СССР ученые и врачи поставили медицину на службу спорту. Что верно, то верно. Но только советские ученые идут не теми путями, которые живописует Пири. Они заботятся прежде всего об укреплении здоровья спортсменов, об их рациональном питании, о контроле за тренировочными нагрузками, а не о том, чтобы пичкать атлетов вредоносными наркотиками, губительно действующими на человеческий организм. Это полностью противоречило бы этике советского врача.

Что же непосредственно толкнуло английского бегуна на моральное грехопадение? Совершенно ясный ответ на это дала французская газета «Юманите», писавшая:

«Гордон Пири сейчас страшно нуждается в рекламе. Он в настоящее время находится в Барселоне, где собирается выступить в новой роли профессионального бегуна. И вот каждое воскресенье в еженедельнике «Пилл» он рассказывает о своей жизни спортсмена-любителя, стараясь переворочить как можно больше грязного белья. Сперва он очернил одного бельгийского спортсмена. Теперь Пири пустился в антисоветские разговоры, быстро разобравшись, что это очень ходкий товар в Барселоне. Что ж, уже в самом начале своей карьеры он заручился поддержкой франкистских газеток. Заметьте,— продолжает «Юманите»,— что Гордон только «подозревает». Но есть подозрения, которые являются грубым оскорблением. Видимо, Гордон позабыл об этом, гоняясь за рекламой. В СССР, если верить Пири, насильно дают допинг каждому. Для очередного «выступления» мы можем посоветовать Гордону сенсационный ход — трюк, который приведет в восторг его новоявленных друзей среди франкистских пигмеев. Пусть Пири заявит, что Валерию Брумелю (разумеется, насильно!) вкатили лошадиную дозу какого-то наркотика невероятной взрывной силы и только после этого он прыгнул на 2 метра 25 сантиметров... Смех разбирает от гордоновских сказок!»

Конечно, французская газета права. Клеветнические побасенки Г. Пири у любого честного, здравомыслящего человека способны вызвать только презрительный смех.

Даже в новой роли «разоблачителя» Пири придерживается своей излюбленной тактики «выскальзывания из-за спины». Дело в том, что сенсационное обнажение неприглядных нравов западных спортсменов-любителей стало за последние месяцы ходким товаром в европейской, и особенно американской прессе. Достаточно вспомнить нашу великую мемуары известных бегунов Майка Агостини и Дана Вэрна, заработавших на разоблачениях изрядные гонорары. Справедливости ради следует, однако, сказать, что Агостини и Вэрн, рисуя

различные махинации на стадионах, взятки, незаконные выплаты за выступления, применение наркотиков и т. п., либо ссылались на свою собственную биографию, либо не называли других имен, а говорили только о неких «знаменитых бегунах» или «известных метателях».

Что касается Гордона Пири, то он не только пошел по пятам Агостини и Вэрна, но и превзошел их, видимо рассчитывая, что за «конкретную» брехню заплатят подороже...

Франкистская печать, видимо, и впрямь учуяла в длинном англичанине «своего». Перед его первым выступлением в Сан-Себастьяне в испанских газетах была поднята невероятная рекламная шумиха. Но, по свидетельству агентства Франс Пресс, когда соревнования начались, три четверти мест на трибунах сан-себастьянского стадиона пустовали. Эти пустые трибуны были достойным ответом честных людей Испании грязному клеветнику. Организаторы состязаний, рассчитывавшие сорвать на выступлениях Пири изрядный куш, были разочарованы. Убытки понесла и английская радиотелевизионная компания Би-Би-Си, купившая монопольное право на трансляцию этого бега. Пири проиграл испанцам Арруизу и Алдасу целых 15 секунд.

Впрочем, сам гастролер был доволен: ведь он сполна получил обусловленную контрактом сумму — 1200 фунтов стерлингов. Мы не в состоянии подсчитать, чему равна эта сумма в переводе на древнебиблейскую валюту, но, видимо, она послужила весомым дополнением к тем тридцати сребренникам, которые Пири получил за свою пачкотню в редакции «Пилл».

И последнее. Оболгав Владимира Куца, Пири делает свой заключительный трюк в излюбленной им тактической манере. Он выражает лицемерное сожаление по поводу «неожиданного ухода» Куца со спортивной арены и называет этот уход «одной из самых таинственных загадок нашего времени».

Полноче, мистер Пири, какие уж тут загадки! Замечательный спортсмен Владимир Куц старше вас на четыре года и в большой спорт пришел гораздо позднее. Но сделал он во славу спорта неизмеримо больше, чем добрый десяток гордонов пири, и сошел с дорожки непобужденным. Остается добавить, что за последние годы заслуженный мастер спорта, неоднократный рекордсмен мира и олимпийский чемпион Владимир Куц получил высшее физкультурное образование и сейчас, став тренером, передает свой опыт и знания молодым легкоатлетам.

Англичанин Гордон Пири предпочел другой путь. Может быть, он и принесет ему еще фунты, доллары, франки или пезеты. Но настоящая цена самого Пири теперь хорошо известна.

М. ЗАСЛАВСКИЙ

Понемногу

* Французская легкоатлетическая федерация (ФФА) запретила своим спортсменам в течение года принимать участие в проводимых в Швеции состязаниях ввиду того, что шведские организаторы соревнований по легкой атлетике часто награждают победителей чрезмерно дорогими призами, нарушая тем самым статус любительства. * Западные статистики легкой атлетике, основываясь, как правило, на данных об американских спортсменах, утверждают, что вершин мастерства спринтеры и прыгуны в высоту достигают в 22 года, средние же — в 23 года, прыгуны с шестом — в 24 года, прыгуны в длину, метатели диска и пятиборцы — в 25 лет, стайеры и копьеметатели — в 26 лет. * Известный индийский бегун на 400 м Милха Сингх предполагает в будущем спортивном сезо-

не попробовать свои силы на дистанции 800 м. * На предстоящих XVIII Олимпийских играх в Токио на пьедестал почета будут подниматься не только три призера, но и спортсмены, которые добьются четвертого, пятого и шестого места. * Западногерманский барьерист Мартин Лауэр, являющийся, как известно, рекордсменом мира на дистанции 110 м, после двухмесячного лечения недавно выписался из клиники. Он подвергся за это время нескольким операциям, и в связи с заражением крови ему угрожала ампутация стопы. По мнению врачей, Лауэр не сможет больше бегать. Однако спортсмен решил не бросать легкой атлетике и попробовать свои силы в толкании ядра. * На американских стадионах нередки случаи, когда легкоатлеты умирают во время соревнований. 4 сентября 1961 г. на трассе пробега на 17 км в США умерли два стайера — 18-летний Деннис Лин Стонер и Бэрри Ван Эмбарг в возрасте 21 года. О качестве медицинского контроля за спортсменами на трассе свидетельствует следующий факт: незадолго до своей кончины Бэрри

Ван Эмбарг несколько раз падал, но организаторы соревнований не оказали спортсмену помощи и не заставили его прекратить выступление. Таким образом, только в летнем сезоне этого года во время соревнований погибли четыре американских легкоатлета. * Первым советским легкоатлетом, показавшим на дистанции 3000 м с препятствиями время лучше 9 минут, был заслуженный мастер спорта Владимир Казанцев (Москва). Десять лет назад он установил всесоюзный рекорд — 8.49,8. То, что в 1961 г. было под силу лишь одному советскому легкоатлету, ныне выполняют десятки наших бегунов; в 1961 г. рубеж 9.00,0 превзошли 23 советских легкоатлета, а киевлянин Г. Таран довел рекорд СССР до 8.31,2. * Лучшим легкоатлетом Великобритании в нынешнем сезоне был признан студент Оксфордского университета Адриан Меткалф — за выдающийся результат в беге на 400 м — 45,7. Это, как известно, лучшее достижение в мире в сезоне 1961 г. * Двух высших мировых достижений для девушек не старше 19 лет — неофициальных рекордов мира — добились в этом году 18-летняя

рижская легкоатлетка Ренате Жаце. Она прыгнула в длину на 6,15 и набрала в пятиборье 4500 очков. * Бельгийский марафонец Вандендриссе ежедневно до работы совершает 40-километровую пробежку. Спортсмен рассказывает, что для этого ему приходится вставать в 4 часа утра. «Многие считают меня ненормальным», — говорит Вандендриссе, — но я твердо верю, что ни за что не преодолел бы эти 40 км днем при ярком освещении». * Первые женские олимпийские игры по легкой атлетике открылись 20 августа 1922 г. в Париже. На самой короткой дистанции (60 м) первенствовала чехословацкая спортсменка Мекжидкова — 7,6 (мировой рекорд), а на самой длинной — 1000 м — французенка Брерд — 3,12,0 (также мировой рекорд). * Неофициальным мировым рекордом в марафонском беге является достижение эфиопского легкоатлета чемпиона XVII олимпийских игр Абебе Бикила — 2: 15.16,2, а в двойном марафоне на 54 мили (около 87 км), проведенном на трассе Дурбан — Питерсбург (ЮАР), рекорд равен 5: 56.32,0. Он установлен Дж. Меклером 31 мая 1960 г.

БУНТ ПРОТИВ ААЮ

Недовольство зрело давно. Впервые свое выражение оно нашло в сенсационном отказе нескольких американских легкоатлетических «звезд» отправиться в европейское турне. Сборная США уехала на «старый континент» без Гарольда Коннолли, Перри О'Брайена, Отиса Дэвиса, Ола Ортера. Именитые спортсмены бросили вызов любительскому атлетическому союзу США. Вслед за тем в печати выступили олимпийские чемпионы Боб Морроу и Боб Мэттиас.

«На нас экономят,— заявил обладатель трех золотых олимпийских медалей спринтер Морроу.— Если бы руководители ААЮ сами попробовали обходиться на те деньги, которые идут на содержание спортсменов во время заграничных поездок, им пришлось бы отказаться от ежедневных коктейлей. От спортсменов, которые не имеют возможности даже прилично поесть, требуют рекордов». Спринтера решительно поддержал двукратный олимпийский чемпион десятиборец Боб Мэттиас, который в 17 лет впервые стал победителем олимпиады, а уже через несколько лет был вынужден оставить спорт.

Руководителей ААЮ, вернувшихся из поездки по Европе, ждал неприятный сюрприз. Национальная атлетическая ассоциация колледжей (НСАА) бросила им перчатку, прекратив деловые отношения с ААЮ. Положение обострилось настолько, что печать поспешила сообщить: «В небольшой комнате Олимпийского дома на нью-йоркской Парк-Авеню умирает Любительский атлетический союз. Здесь на него ведет ожесточенную атаку НСАА». К руководителям этой спортивной организации присоединилась Национальная ассоциация университетских тренеров по легкой атлетике. Особенно же тяжелый удар ААЮ нанесло заявление 50 лучших легкоатлетов страны, выразивших готовность выйти из этой организации и стать членами другой легкоатлетической ассоциации, как только она будет создана.

И студенческая организация, и тренеры, и ведущие спортсмены упрекают руководителей ААЮ в неправильной практике организации международных встреч, в плохом обслуживании спортсменов во время ответственных соревнований, в монополизации ключевых позиций в союзе и, наконец, в расовой дискриминации. Так, всему миру известно, что американский спорт своей славой во многом обязан негритянским атлетам. Это не раз признавал и президент Международного олимпийского комитета американец Эвери Брендедж. Но «в нашем спорте до сих пор существует неуважение прав негритянских атлетов»,— говорится в письме, подписанном такими признанными мастерами, как Рафер Джонсон, Отис Дэвис, Гарольд Коннолли, Билл Нидер, Боб Морроу, Джон Юлсес, Боб Эвант, Ринк Бабка, Джим Битти, Макс Труэкс и другие. Спортсмены имеют в виду два скандальных инцидента, виновником которых является ААЮ.

Еще в начале сезона эта организация приняла приглашение спортивного союза Южно-Африканской Республики направить в турне по стране нескольких спортсменов. Расисты из ЮАР нагло потребовали, чтобы среди гостей не было «цветных». ААЮ согласился удовлетворить это беспрецедентное требование.

Второй инцидент произошел в тexasском городе Хьюстоне в июне этого года. Во время традиционных выступлений легкоатлетов с молчаливого согласия ААЮ трибуны стадиона

были разделены на две части: для белых и для черных. В знак протеста Ральф Бостон, Джон Томас и другие ведущие спортсмены отказались выступать в этих соревнованиях. Руководители ААЮ и не подумали дать отпор расистам.

Мы уже говорили о заявлениях Морроу и Мэттиаса, где они жаловались на плохие условия, в которых оказываются американские спортсмены во время зарубежных выступлений. Это же подтверждает и журнал «Спортс-иллюстрийтед»: «Перед началом Олимпийских игр в Риме наши легкоатлеты вылетели в Европу на самолете. Полет продолжался 14 часов, тут же после прибытия в Швейцарию спортсмены приняли участие в соревнованиях в Берне. Затем их толкнули в вагоны (по шесть человек в одно купе) и 14 часов везли по ужасающей жаре в Рим. Вообще ААЮ славится «умением» составлять вопиющие расписания во время заграничных поездок. Характерным примером служит европейское турне нынешнего года, когда за 16 дней спортсмены провели четыре напряженнейших матча. А женская сборная США, выступавшая в Москве 15 и 16 июля, уже 17 июля вылетела в ФРГ и в тот же день выступала в матче с немками».

Одной из причин недовольства действиями ААЮ является то, что, по мнению Билла Бауэрмана — главного тренера по легкой атлетике Орегонского университета, «союз контролируется небольшой группой лиц из Нью-Йорка и Нью-Джерси, которые больше всего заинтересованы в том, чтобы увековечить себя на должностных постах. О легкой атлетике эти люди думают только во вторую очередь». Той же точки зрения придерживается и тренер Канзасского университета Билл Истон, который говорит: «Отбор тренеров для заграничных поездок, выбор мест соревнований и избрание официальных лиц стали объектом политических махинаций. С тех пор, как я себя помню, всеми делами в союзе вершат одни и те же лица». Особенно острой критике подвергся почетный секретарь Дан Феррис, вот уже более 50 (!) лет находящийся у руля ААЮ. Он уполномочен единолично решать все вопросы, касающиеся международных соревнований и выступления американских легкоатлетов внутри страны.

Свою борьбу против бунтовщиков руководители ААЮ повели с «kozyрей». Дан Феррис во всеуслышание заявил: «ААЮ является членом ИААФ, и я думаю, что эта международная федерация не согласится признавать за какой-либо другой организацией право представлять американскую легкую атлетику». Здесь стоит сказать, что ААЮ — это союз, который объединяет не только легкоатлетов, но и представителей других любительских видов спорта: боксеров, пловцов, баскетболистов и т. д. Помимо легкоатлетов, против руководства ААЮ восстали и баскетболисты, которые напомнили Феррису, что еще 13 лет назад хоккеисты вышли из этого союза и создали свою организацию. На Зимнюю олимпиаду 1948 года из США были посланы две команды — от ААЮ и от нового союза. Международная лига хоккея на льду допустила к соревнованиям только «раскольников», которые с тех пор окончательно отделились от ААЮ.

Трудно сказать, чем завершится бунт в ААЮ. Но очевидно, что он отражает недовольство некоторой части американских спортсменов и тренеров положением в легкой атлетике и некоторых других видах спорта в США.

С. Шенкман

Два новых короткометражных фильма, посвященных легкой атлетике, выпустила в этом году Центральная студия документальных фильмов.

«Прыгает Брумел» — так назвали кинематографисты первый из них (авторы сценария Н. Вайсфельд и Н. Рязанцева, режиссер-оператор А. Левитан). Этот фильм-очерк демонстрируется на экране всего 10 минут. За этот короткий срок авторы знакомят зрителей с советской школой прыжков в высоту. На экране — школьная физкультурная площадка в украинском городе Луганске. Здесь начался спортивный путь рекордсмена мира Валерия Брумеля. Его достижения в прыжках до сих пор украшают таблицу школьных рекордов. Затем авторы фильма приглашают нас заглянуть в творческую лабораторию советских тренеров, развивающих и оттачивающих мастерство замечательного прыгуна.

На экране возникают эпизоды незабываемых побед московского студента над недавним обладателем мирового рекорда американцем Джоном Томасом. Зритель видит, как рождаются феноменальные результаты в прыжках в высоту. А вот и долгожданный штурм рекорда мира. Специальные виды киносъемки позволяют детально рассмотреть особенности различных способов прыжков в высоту.

ФИЛЬМЫ

О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Кинокартину «Прыгает Брумел» с интересом посмотрят и спортсмены, и тренеры, и многочисленные любители легкоатлетического спорта.

Традиционной встрече сборных команд легкоатлетов двух стран — Советского Союза и Соединенных Штатов Америки — посвящен фильм «Матч столетия». Этот фильм в двух частях поставлен режиссером Ф. Киселевым по сценарному плану журналиста В. Сечина. Он подробно показывает увлекательные перипетии двухдневной борьбы самых сильных легкоатлетов мира. Много интересных деталей сумели запечатлеть на пленку объективы кинооператоров.

Два новых спортивных фильма, созданных кинематографистами столичной студии документальных фильмов, уже отпечатаны массовым тиражом.

ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ЗА 1961 г.

Всесоюзная конференция тренеров 1, 3
Боевая программа действий 12, 2
Главное направление 1, 2
За творческую работу. Обращение все-
союзного совещания тренеров по лег-
кой атлетике ко всем тренерам и
легкоатлетам Советского Союза 2, 3
Михайлов В. Космонавт готовится
в путь 9, 2
Мы строим коммунизм 10, 2
Пионеры со спортом дружны 6, 2
Повседневно воспитывать спортсменов,
4, 2
Реальная программа действий 8, 2
Решающий фактор 2, 2
Советскому космонавту 5, 2
Стоянов В. Юрий Гагарин: «В спор-
те я всегда находил источник сил»
7, 2
Нынешнее поколение будет жить при
коммунизме! 11, 2

В коллективах физкультуры

Галактионов В. В Роцинской РТС
6, 6
Кузьмин А. Когда не страшны мо-
розы 12, 3
Мартиров С. За 69-й параллелью
5, 3
Миллионы на старте 8, 23
Павлович В. Королева спорта или
золушка 1, 4
Патрикеев А. Если время измерить
делами 7, 4
Пашинин В. Дух творчества 4, 4
Пашинин В. Инженер тренирует
спортсменов 7, 5
Чистов А. Когда о «королеве» забы-
вают 9, 10

Легкая атлетика в школе и вузе

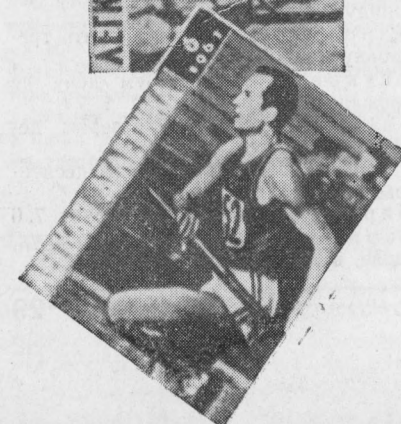
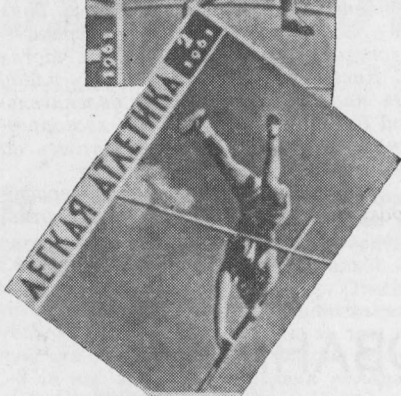
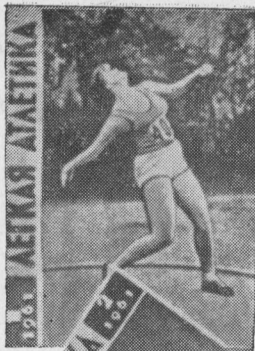
Бобкин А. Работать с перспективой
4, 6
Буланчик Евг. Не только много-
борье 5, 5
Валик Б. Самые быстрые 11, 3
Валик Б. Отбирать лучших 2, 4
Волков Вл. Чтобы не старились
юные 11, 6

Гагуа Е. Что же главное в подготов-
ке юных? 9, 13
Гальченко Г. Школьникам свои сна-
ряды для метаний 3, 3
Герчиков А. Проблема № 1 1, 6
Герчиков А., Филин В. Улучшить
работу ДСШ 8, 4
Герчиков А., Теннов В. Они при-
дут на смену мастерам 10, 3
Ильнич В. Легкоатлетическая лапта
6, 5
Павлович В. Растет смена 3, 22
Павлович В. Мы едем на остров
Маргит 7, 11
Павлович В. Стадион на Песча-
ной 12, 8
Парафианович С. Такой ли долж-
на быть система соревнований? 12, 7
Перед VII Всесоюзной спартакиадой
учащихся 8, 6
Петухова Н. Есть ли резервы в
«Трудовых резервах»? 10, 6
Садовский В. Всестороннее разви-
тие — залог успеха 3, 2
Тахтаров Б. Здесь растет смена
1, 8
Три вопроса тренерам 11, 5
Филин В., Топчийн В. Об олим-
пийских резервах 12, 5
Ханякин А. Массовые весенние со-
ревнования в вузе 3, 6
Штангер И. По пионерским сту-
пенькам 6, 5
Шуляцкий Ф. Специализация и пер-
спектива 8, 3

Техника и методика тренировок

Верхошанский Ю. К рубежу
18 метров 1, 12
Верхошанский Ю. Штанга в тре-
нировке прыгуна 6, 9
Гайс И. Устранять недостатки в тех-
нике скороходов 5, 9
Голохматов Н. Зимние старты —
залог успеха 1, 17
Голубничая М. Да, 100 м с барье-
рами нужны 4, 12
Горожанин В. Пересмотреть систе-
му упражнений 3, 8

Дьячков В. Основы системы трени-
ровки в прыжках в высоту 8, 10;
9, 19
Дьячков В. Почему шестовики вы-
ступили неудачно 3, 10
Еремин Ю. Совершенствовать пры-
жок в длину 5, 11
Зайцев Н. Применять упражнения
разумно 8, 13
Захаров Ю. Советы землякам 1, 16
Казлаускас В. Тренировка мара-
фонцев в условиях юга 12, 11
Коробков Г., Филин В. Заканчи-
ваем обсуждение статьи В. Горожа-
нина 10, 11
Коробов А. Улучшить методику под-
готовки спринтеров 8, 12
Крейнис З. Расширить арсенал спе-
циальных упражнений 10, 15
Крымин Г. Работать с юными 10, 10
Кузнецов А. Эволюция техники
прыжка в длину 11, 10
Кузнецов М. Шестое чувство 7, 7
Кузнецов С. Вернуть мировой ре-
корд 1, 10
Куц В. О тактике бега на длинные
дистанции 4, 9
Леоненко И. От мирового рекорда
к олимпийской медали 6, 13
Лимарь П. Обучение технике мета-
ния молота 1, 14
Литуев Ю. Не только скорость, но и
ритм 6, 7
Лукин М. Амортизация ли это? 12, 12
Львов Б. Олимпиада глазами судьи
3, 17
Макаров А. От третьего ко второму
разряду 2, 6; 4, 15
Макаров А. Нельзя форсировать тре-
нировку 12, 13
Моргунов Б. Отрицанием делу не
поможешь 10, 10
Оббариус Д. Где же резервы де-
сятиборцев? 2, 8
Оббариус Д. Занимайтесь десяти-
борьем 10, 8
Оббариус Д. Только ли талант 7, 6
Оббариус Д. Советуем — на воздух,
в поле, в лес! 4, 14



Ойфебах Л. Упражнения и сущность современного бега 8, 12
Пивоваров Б. Лучшее упражнение — бег 7, 10
Покровский А. С этим нельзя согласиться, 8, 14
Попов В. От третьего ко второму разряду 7, 7
Прохоров Т. Овладейте мастерством барьерного бега 9, 17
Пугачев И. Проверяем на практике 7, 10
Садовский В. И спринт и барьерный бег 2, 10
Самоцветов А. Разминка метателя молота 8, 8
Самоцветов А. Четвертый поворот 12, 14
Синицкий З. Как мы готовились к олимпиаде 3, 14
Сорокин М. Беговые упражнения нужны 7, 9
Сулиев Л. Как избежать ошибок при изучении метания копья 8, 7
Суслов Ф. Успех обеспечит беговая подготовленность 6, 11
Тахтаров Б. Почему неправ Горожанин 9, 16
Филип В. Проблемы, волнующие тренеров 5, 13
Фруктов А. Могут ли скороходы выступать лучше? 5, 7
Шорец П. Тренировка Алексея Конова 2, 13
Шустер И. Тренировка в прыжках с шестом 11, 8

Наука и спорт

Бачваров М. Реактивная сила маха 6, 14
Куканов Г. Молот для тренировки 6, 16
Пуни А. О непосредственной подготовке к соревнованию 7, 13
Ратов И., Федоров В., Мирский М. Перспективы электромиографии 7, 14
Самоцветов А. Ядро полетит дальше 4, 18; 5, 14
Семенов Д. Много спорного 6, 15
Донской Д. Заключение по дискуссии 6, 15
Фарфель В., Головина Л., Кучин Л. Сейсмография и легкая атлетика 1, 18
Федоров В. Штанга — спутник легкоатлета 9, 30

По Советскому Союзу

Азаров Г. За массовость легкой атлетики 8, 24
Аксельрод С. Соревнования и классификация 3, 20
Балтыньш Р., Конкин В. На приз газеты «Сина» 6, 17
Барышев В., Быков Н. Больше прав тренерским советам 12, 21
Васильев В. Динамовцы, равняйтесь по Крееру! 9, 20
Верный помощник спортсменов 2, 24
Викторов В. Достойный наследник 1, 22
Владимиров Б. Студенты строят стадион 11, 20
Волков Вл. Замечательный педагог 9, 24
Володин О. Последние старты сезона 12, 22
Впечатляющие цифры 11, 12
Готовьтесь к летним стартам 2, 21
Долгопятов Г. Гости из Кубы 2, 20

Еленский Г., Федосеева В. Устремленный высь 5, 18
Имени братьев Знаменских 7, 16
Кожухов Н. Легкой атлетике на Дону — 50 лет 3, 26
Косвинцев Б., Володин О. Имени братьев Знаменских 8, 15
Косвинцев Б. О чем говорят первые старты 7, 18
Косвинцев Б. Чемпионат больших надежд 11, 14
Косвинцев Б., Пугачевский А. Третий матч гигантов 9, 4
Курашов А. Где обувают спортсменов 6, 20
Курашов А. По первому зову 3, 5
Лучшие П. Болотников и Т. Пресс 2, 22
Маевский В. Настоящий парень 9, 22
Михайлов Ю. На зимнем стадионе 3, 24
Нехлин М. Школе «Зенит» — четверть века 5, 17
Николаев А. Армейцы могут выступать лучше 10, 17
Новые мастера спорта 2, 18; 5, 16; 9, 26; 10, 22; 11, 19; 12, 24
Отрадный О. У нас на Алтае 12, 20
Откаленко В. Жонглеры дутыми цифрами 7, 21
Откаленко В. Один процент мастерства 9, 11
Подвода итоги работы 9, 25
Прагер Р. В замыкающей группе 8, 19
Садовский В. Итоги чемпионата радуют 12, 17
Салуцкий А. День чемпионки 3, 23
Сергеев П. Побеждают творчество и труд 8, 20
Слепнев Г. Когда работает актив 4, 22
Смыслов В. Талант 3, 22
Степаненко П. Закрепить римские успехи 1, 21
Срыбник М., Косвинцев Б. Самая массовая 10, 12
Теннов В. Воин, спортсмен, педагог 2, 15
Теннов В. Сборная команда или коллектив физкультуры 6, 18
Финиш спортивной зимы 5, 21
Хавжу М. «Быстрейшая лань Европы» 3, 10
Шагин Н. Преодоленные рубежи 3, 19
Энтин Н. Миллионы выйдут на старт 4, 20

Легкая атлетика в цифрах

25 лучших легкоатлетов мира в 1960 г. 4, 26; 5, 23; 6, 22; 7, 23
25 лучших легкоатлетов СССР в 1960 г. 1, 31; 2, 25; 3, 27; 4, 23
10 лучших легкоатлетов СССР на 1 сентября 1961 г. 10, 19
Разрядные нормы и требования по легкой атлетике на 1961—1964 гг., 4, обложка

За рубежом

Абрамов Г. Английские киноиллюзии и действительность 3, 27
Абрамов Г. Универсиада 1961 г. 6, 29
Буров В. Рим — Болонья — Сиена 12, 28
Бутенко Б. В гостях у немецких друзей 1, 26
В совете ИААФ 6, 30
Второй фальстарт 10, 25
Гаврилин В. Стартует молодая Куба 8, 26
Гаврилов К. На конгрессе в Афинах 1, 24
Гиттер В. О том, что согревает сердца 6, 28

Гиттер В. Команда дружных 6, 28
 Григорьев А. Призы «Юма» у советских кроссменов 5, 27
 Гурков А., Шелухин А. В гостях у Эмиля Затопека 7, 30
 Гурков А. 82 ступеньки славы 10, 27
 «Дело Вэрна» 11, 24
 Долгопятов Г., Швейцер И. Новые рекомендации ИААФ 4, 28
 Еленский Г. Соперничество сильнейших 7, 25
 Завражный В. Победа в Женеве 4, 29
 Заславский М. Тридцать серебряников Гордона Пири 12, 26
 Ионов Д. В гостях у друзей 8, 27
 Кардонов В. Милкха Сингх 2, 30
 Коробков Г. Победа на «Уайт-сити» 11, 21
 Коробков Г., Филин В. Опыт сильнейших спринтеров мира 7, 28
 Косвинцев Б. Там, где будет чемпионат Европы 8, 29
 Кршак П. Оспаривая приз газеты «Pravda» 10, 31
 Лалиашвили В., Эль-Хадим А. Ральф Бостон 9, 28
 Линова Л. «Рыцари» из «Экип» 10, 26
 Локшин И. Почетные олимпийцы 1, 28
 Львов Б., Смирнов Н. Наследники рекордсменов 11, 28
 Международное объединение тренеров по легкой атлетике 5, 29
 Михайлов Г. Рекордсмен с «Комсомольца» 6, 30
 Не тая секретов 5, 28
 Нечесал В. Только ли из круга? 12, 25
 Озолин Н. В стране XVIII Олимпиады 11, 25
 Откровенность за откровенность 6, 3
 Петров Б. РСФСР — ГДР 178 : 149 8, 24
 Расистские барьеры на беговых дорожках 10, 3
 Семичев А. Прогресс или деградация? 10, 32
 Сизоненко А. Семья Греческу и ее «родственники» 9, 27
 Сидоров А. Универсиада осталась в сердцах 10, 24
 Славин М. Старты по тарифу 5, 30
 Тер-Ованесян И. Встречи в «Мэдисоне» 5, 25
 Товарищеские встречи в народном Китае 1, 24
 Тун Г. Будущее за Руденковым 11, 23
 Уилт Ф. Дейв Зим 6, 26
 Уилт Ф. Отис Дэвис 8, 30
 Уилт Ф. Милкха Сингх 8, 31
 Уилт Ф. Дан Вэрн 10, 30
 Уилт Ф. Дайрол Бёрлесон 10, 31
 Что сказал бы Кубертэн 7, 3
 Шенкман С. Джей Сильвестр 11, 30
 Шенкман С. «Летучая голландка» вчера и сегодня 10, 29
 Шенкман С. Сумасшедшее пианино 6, 24
 Шенкман С. Фиберглассовые шесты, дорожка из grosстекса и некоторые другие проблемы 8, 29
 Шенкман С. Бунт против ААЮ 12, 28
 Шуберт З. Затишье перед бурей 8, 28
 Янецкий А. Большие задачи чехословацких спортсменов 3, 30

Критика и библиография

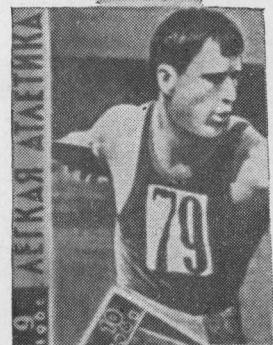
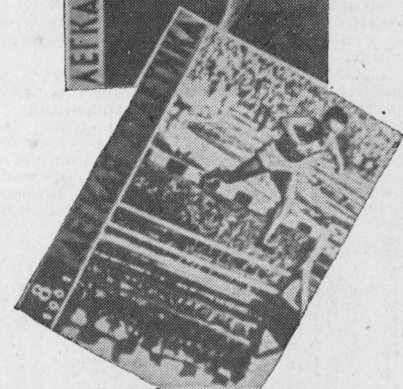
Макаров А. «Дорога в спорт» 9, 32
 Макаров А. «Так становятся чемпионами» 1, 29

Консультация

Воробьев Г. Лечение ахилловых сухожилий 4, 31
 Воробьев Г. Травмы мышц предотвратимы 11, 31
 Иоффе Л. Никотин вредит здоровью 2, 31
 Марьяновский Д. Алкоголь — злейший враг спортсмена 1, 30
 Марьяновский Д. Почему это произошло 6, 32

Кинограммы на вкладках и статьи к ним

Бутенко Б. Ядро толкает Борис Георгиев 12
 Бутенко Б., Диск метает Ким Буханцов 12
 Вакуров С. Бег Робера Боже и Дэвида Пауэра 12
 Григалка О. Диск метает Тамара Пресс 2
 Григалка О. Ядро толкает Тамара Пресс 2
 Григалка О. Ядро толкает Виктор Липснис 1
 Григалка О. Ядро толкает В. Варью 7
 Дьячков В. Прыжок с шестом Рональда Морриса 3
 Дьячков В. Техника прыжка в высоту победителей Римской олимпиады 4
 Ильин И. Барьер преодолевает Г. Дэвис 7
 Ионов Д. Прыгает Игорь Тер-Ованесян 6
 Казанцев В. На дистанции Григорий Таран 8
 Казанцев В. Препятствие атакует Николай Соколов 3
 Казанцев В. Бег Мишеля Жази и Витольда Барана 10
 Коробков Г. Петр Болотников — 28,18,8 1
 Коробов А., Эль-Хадим А. Бежит Френсис Бадд 10
 Кузнецов С. Прыгает Татьяна Щелканова 9
 Лалиашвили В., Эль-Хадим Ахмед. Прыгает Ральф Бостон 2
 Лалиашвили В., Эль-Хадим А. Техника прыжка в длину Ральфа Бостона и Игоря Тер-Ованесяна 10
 Марков Д. Победный бросок А. Ортера 6
 Марков Д. Толкает ядро Д. Лонг 6
 Матвеев В. Копье метают В. Цыбуленко и М. Паама 5
 Митропольский Л. Изучайте технику метания молота 1
 Озолин Н. Техника тройного прыжка 7
 Пугачевский А. Бежит Х. Эллотт 5
 Пугачевский А. Техника стайерского бега 9
 Садовский В. Бег молодых спринтеров 9
 Садовский В. Бег олимпийского чемпиона 5
 Садовский В. Бег с барьерами на 200 м 11
 Суслов Ф. Бег Василия Савинкова и Владимира Цимбалука 11
 Филин В. Бежит Мариан Фойк 11
 Филин В. Крылатый бег Вилмы Рудольф 12



ВЫПИСЫВАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ СПОРТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ СТРАН

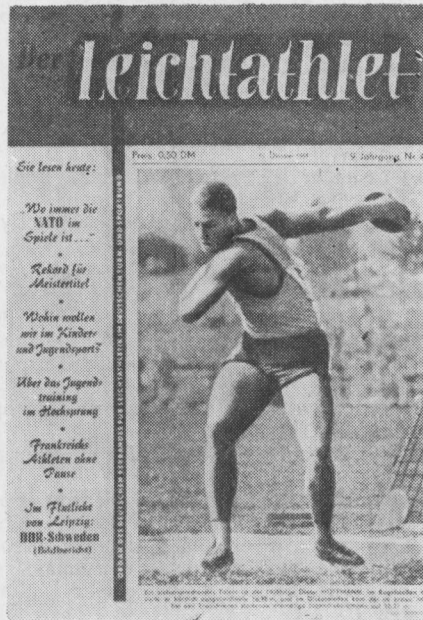
«Союзпечать» распространяет в СССР спортивные издания социалистических стран. Подписка без ограничений принимается всеми почтовыми отделениями и конторами связи.

Любители легкой атлетики могут подписаться на следующие журналы социалистических стран, освещающие вопросы техники и методики этого вида спорта: «Бюлетин—лека атлетика и гимнастика» («Бюллетень—легкая атлетика и гимнастика»), издающийся в Народной Республике Болгарии, «Шпорт эш тудомань» («Спорт и



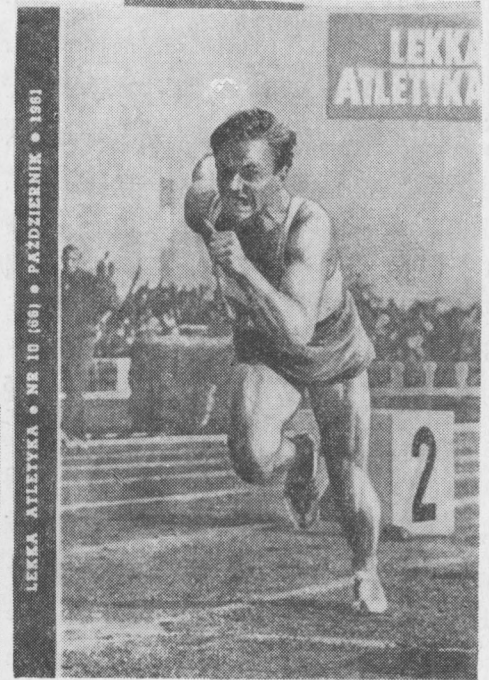
наука»), выходящий в Венгерской Народной Республике, «Дер Лейхтатлет» («Легкоатлет») — издание Германской Демократической Республики, «Лекка атлетика» («Легкая атлетика»), выходящий в Польской Народной Республике и «Лекка атлетика» («Легкая атлетика»), издающийся в Чехословацкой Социалистической Республике.

«Бюлетин—лека атлетика и гимнастика» (на болгарском языке) — журнал Центрального совета Союза физической культуры и спорта Народной Республики Болгарии. Освещает работу по легкой атлетике и гимнастике. Периодичность — 6 номеров в год. Подписка принимается на год и полгода. Подписная



цена: на год — 30 коп., на полгода — 15 коп. В каталоге — № 5592.
«Шпорт эш тудомань» (на венгерском языке) — издаст Совет по делам физической культуры и спорта Венгерской Народной Республики. Научный журнал. Обобщает опыт, накопленный различными спортивными школами. Большое внимание на страницах журнала уделяется легкой атлетике. Периодичность — 12 номеров в год. Подписка принимается на год и полгода. Подписная цена: на год — 1 руб. 20 коп., на полгода — 60 коп. В каталоге — № 6365.

«Дер Лейхтатлет» (на немецком языке) — журнал легкоатлетического союза в Sportivno-gymnasticheskom soюзе Германской Демократической Республики. Освещает легкоатлетическую жизнь ГДР и других стран мира, систематически публикует статистические материалы. Периодичность — 52 номера в год. Подписка принимается на год, полгода и квартал. Подписная цена: на год — 2 руб. 60 коп., на полгода — 1 руб. 30 коп., на квартал — 65 коп. В каталоге — № 7237.



«Лекка атлетика» (на польском языке). Журнал, широко освещающий вопросы методики тренировки польских и зарубежных легкоатлетов. Периодичность — 12 номеров в год. Подписка принимается на год и полгода. Подписная цена: на год — 1 руб. 80 коп., на полгода — 90 коп. В каталоге — № 9188.

«Лекка атлетика» (на чешском языке) — журнал Чехословацкого союза физического воспитания. Освещает работу по легкой атлетике в стране, публикует материалы по технике и методике тренировки. Периодичность — 12 номеров в год. Подписка принимается на год и полгода. Подписная цена: на год — 90 коп., на полгода — 45 коп. В каталоге — № 10 195.

Редакционная коллегия

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

Художественный редактор В. И. Казакова

Сдано в производство 4/XI 1961 г. А10715. Зак. 610. Подписано к печати 9/XII—1961 г. Формат бумаги 60 × 92
2 бум. листа, 4 печ. л. 0,5 п. л. обложка Тираж 28 000 экз. Цена 30 коп.

Издательство «Физкультура и спорт». Типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза, Москва, Денисовский пер., д. 30.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ

Москва, К-104, Малая Бронная, д. 4, Телефоны: Б 3-04-57, Б 8-96-72

ИЗДАТЕЛЬСТВО „ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“



Спортивные игры

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Шахматный бюллетень

ИЗДАТЕЛЬСТВО ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Шахматы

в СССР

Подписывайтесь
НА СПОРТИВНЫЕ
ЖУРНАЛЫ

1962

ЦЕНА 30 коп.

