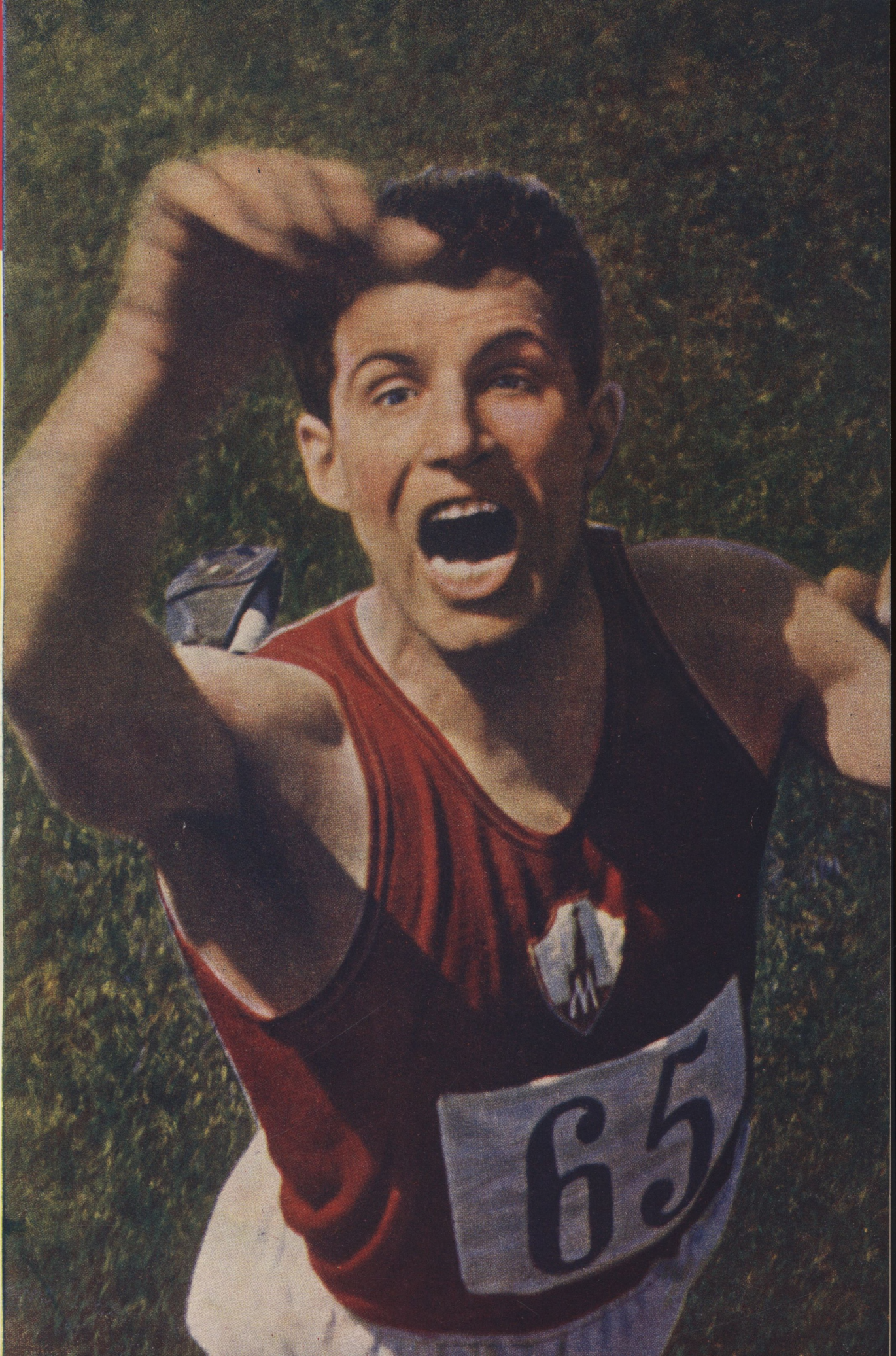


# АЛЕКАЯ АЛЕИКА

2  
1962





# Пленум принял постановление

Как уже сообщалось в нашем журнале, в конце ноября прошлого года в Москве состоялся пленум совета Федерации легкой атлетики СССР, обсудивший деятельность Федерации и наметивший задачи дальнейшего развития легкоатлетического спорта в стране.

Пленум совета Федерации легкой атлетики СССР собрался в период, когда вся страна, весь советский народ были заняты глубоким изучением и претворением в жизнь величественных предначертаний новой Программы Коммунистической партии Советского Союза, принятой на XXII съезде КПСС — съезде строителей коммунизма. Физкультурники и спортсмены, вместе со всем советским народом единодушно одобряют решения XXII съезда КПСС и преисполнены решимости осуществить планы партии.

В нашей стране, первой прокладывающей пути к коммунизму, созданы все условия для воспитания человека нового, коммунистического общества, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В период развернутого строительства коммунизма главное внимание всех физкультурных организаций, федераций и секций легкой атлетики должно быть обращено на повышение политической и трудовой активности спортсменов, мобилизацию их усилий и энергии на претворение в жизнь программы коммунистического строительства, выполнение и перевыполнение заданий семилетнего плана. Необходимо всемерно поддерживать творческую инициативу молодежи во всех областях жизни, неустанно развивать трудовой патриотизм физкультурников и спортсменов.

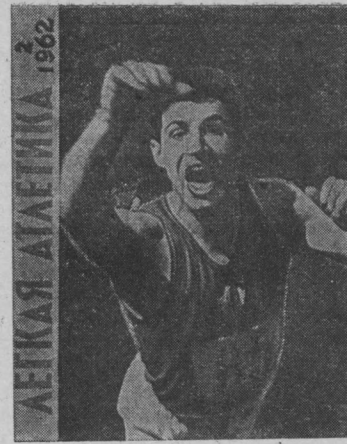
Большую роль в коммунистическом воспитании молодежи призвано сыграть дальнейшее массовое развитие физической культуры и спорта. В этом благородном деле легкая атлетика должна стать маяком как в области разработки и применения передовых методов тренировок, так и в области создания новых, более прогрессивных форм организации работы.

Пленум отмечает, что за отчетный период Федерация легкой атлетики СССР, федерации и секции на местах проделали определенную работу по развитию легкоатлетического спорта, повышению мастерства легкоатлетов и выполнили поставленную задачу — превзойти по количеству очков сборную команду США и обеспечить завоевание первого места на XVII Олимпийских играх.

Эта победа стала возможной благодаря подъему уровня мастерства советских легкоатлетов. Так, если на 1 января 1949 г. в стране насчитывалось 246 мастеров спорта по легкой атлетике, которые были подготовлены за период 1937—1948 гг., то за период 1949—1961 гг. было подготовлено 1103 новых мастера спорта! Это позволило нашей стране в 1960-м олимпийском году превзойти США по количеству мастеров спорта (сравнивая достижения советских и американских легкоатлетов по действовавшей у нас классификации 1957—1960 гг.).

Успехи советских спортсменов свидетельствуют о том, что работа, направленная на увеличение массовости легкоатлетического спорта и повышение мастерства, дала положительные результаты.

Вместе с тем, и это главное, Федерация легкой атлетики СССР, федерации легкой атлетики союзных республик, секции городов, областей, ДСО и ведомств еще не использовали всех возможностей, которые предоставлены нашим общественным физкультурным органам в деле руководства дальнейшим развитием легкой атлетики и не преодолели до конца недостатки в работе, присущие бывшим секциям.



Наша обложка: сильнейший армейский копьеметатель чемпион страны 1961 г. Владимир Кузнецов (Москва). Фото А. Бородулина. На второй странице: рекордсмен Европы и СССР в десятиборье офицер Советской Армии Юрий Кутенко (Львов) во время прыжка в длину. Фото М. Боташева. На третьей странице: Геннадий Влизнецов (Харьков) — талантливый прыгун с шестом. В минувшем году он довел личный рекорд до 4,45. Фото А. Яковцева. На четвертой странице: наш фотокорреспондент М. Боташев запечатлел за дружеской беседы группу сильнейших бегуний Европы на 800 м. Слева направо — олимпийская чемпионка Л. Лысенко (Днепропетровск), З. Скобцова (Иваново), Н. Тымчук (Винница) и рекордсменка СССР Б. Кулгва (Усти-на-Лабе)

## СОДЕРЖАНИЕ

Пленум принял постановление . . .	1
Легкая атлетика в школе и вузе	
Г. Гальченко — Путем многоборья	3
Р. Козьмин, О. Цынкаловский — Доступно каждому . . .	5
Техника и методика тренировок	
Л. Бартев — И это называется прогрессом . . .	7
Р. Тоомсалу — Быстро, но неправильно . . .	9
И. Тер-Ованесян — О разминке, «настройке» и новых ощущениях	10
В. Кузнецов — Реальные рубежи 65 и 90 метров . . .	11
Д. Оббариус — Занимайтесь десятиборьем . . .	12
В. Быстров — Зимняя тренировка в пятиборье . . .	15
По Советскому Союзу	
Г. Азаров — Под огнем критики . . .	16
За спортивное долголетие . . .	18
Что, где, когда в предстоящем сезоне	19
В. Филиппов — Закрытым стадионам — равноправие . . .	20
Легкая атлетика в цифрах	
25 лучших легкоатлетов СССР в 1961 г. . . . .	21
За рубежом	
Е. Кайтмазова — Европа, 1961 год	24
В. Юрьев — Артур Лидьярд и его метод . . .	26
О. Григалка — Вокруг круга . . .	27
С. Борисов — Манфред Прейссгер и его товарищи . . .	29
Программа VII первенства Европы	30
Консультация	
В. Геселевич — Контроль за весом . . . . .	31

На страницах журнала фото А. Бурдукова, В. Владимиров (оба Москва), В. Галактионова (Ленинград), О. Григалки (Москва), П. Кршака (Братислава), В. Осепяна (Москва). В номере на вкладке кинограммы бега М. Иткиной (фото В. Молина), метания молота Ю. Вакарисова (фото А. Самоцветова) и прыжка с шестом М. Прейссгера (фото В. Молина)

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2  
1962

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

(81)

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА  
СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И  
ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ФЕВРАЛЬ  
ГОД ИЗДАНИЯ 8-й

Большим упущением в работе федераций и секций по-прежнему остается узкий круг решаемых ими вопросов (главным образом комплектование сборных команд) и отсутствие тесных связей с секциями легкой атлетики коллективов физкультуры. Федерация и секции еще крайне медленно решают вопросы массовой подготовки общественного актива и его участия в практической работе. Эти недостатки полностью относятся и к работе Федерации легкой атлетики СССР и ее президиума, а также к деятельности отдельных республиканских федераций.

Украинская федерация и ее президиум, например, не опираются на широкий актив, в первую очередь представителей коллективов физической культуры. Федерация, по существу, не знает положения дел с развитием легкой атлетики в областях, городах и районах республики.

Федерация Белорусской ССР сосредоточила все внимание на группе спортсменов, входящих в состав сборной команды республики, и не использовала всех возможностей для увеличения общественного актива, не проявляет должной заботы о секциях коллективов физической культуры.

Пленум отметил, что за последние два года резко ухудшилась работа по легкой атлетике и в г. Москве. Городская секция не уделяет этому виду спорта должного внимания, не стремится к созданию и укреплению секций в коллективах физической культуры. Секция не анализирует состояние легкоатлетического спорта в ДСО и ведомствах, не помогает создать и укрепить общественные секции легкой атлетики в 22 районах Большой Москвы.

В таких союзных республиках, как Армения, Таджикистан, Молдавия, федерации легкой атлетики не проявляют должной инициативы и настойчивости в деле развития легкой атлетики. В этих республиках, по существу, нет сложившихся и целенаправленно работающих тренерских коллективов, из года в год срываются планы подготовки спортсменов — разрядников и мастеров спорта.

Серьезные недостатки имеются и в работе всесоюзной федерации, ее президиума, Всесоюзного тренерского совета и комиссий. За отчетный период федерация не нашла действенных форм связи с республиканскими федерациями и секциями на местах, не проявляла настойчивости и оперативности в распространении передового опыта работы секций коллективов физической культуры, опыта составления и проведения районного, городского, республиканского календаря.

Всесоюзный тренерский совет (председатель Г. Коробков) недостаточно контролирует внедрение передовой методики в практику учебно-тренировочной работы, медленно решает вопросы, связанные с ликвидацией отставания советских легкоатлетов в беге и некоторых видах метаний для мужчин.

Президиум Всесоюзной коллегии судей (председатель М. Томилин) ограничил свою деятельность главным образом назначением главных судейских коллегий. Вопросы подведения итогов всесоюзных соревнований, работы главных судей и судейских коллегий на местах он обсуждает крайне редко, не делая практических выводов. Президиум судейской коллегии не заботится также о подготовке и издании методических материалов, обобщающих передовую практику судейства.

Пленум совета федерации постановляет:

1. Признать работу Федерации легкой атлетики СССР и ее президиума за период с 15 августа 1959 г. по ноябрь 1961 г. удовлетворительной.

2. Считать главной задачей всесоюзной федерации, федераций и секций легкой атлетики создание широкого общественного актива, привлечение его к руководству массовым развитием легкоатлетического спорта; организации секций легкой атлетики во всех коллективах физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений.

3. Обязать президиум федерации обеспечить дальнейший рост массового спортивного мастерства легкоатлетов в стране, разработать и принять эффективные меры, направленные на ликвидацию отставания советских спортсменов в беге и некоторых других видах легкой атлетики.

4. Поручить президиуму федерации, республиканским федерациям и местным секциям разработать детальные планы мероприятий, обеспечивающих дальнейший подъем массовости и повышение спортивного мастерства легкоатлетов, что должно привести к выполнению заданий по подготовке спортсменов-разрядников по каждому району, городу, области, республике. Обеспечить за период 1961—1965 гг. подготовку 1900 мастеров спорта и более 20 000 легкоатлетов первого спортивного разряда.

5. Обратит внимание федераций и секций на необходимость неуклонного выполнения требований Единой всесоюз-

ной спортивной классификации о количестве соревнований для легкоатлетов различной квалификации. Пленум подчеркивает, что борьба за стабильность высоких результатов прямо зависит от твердого проведения в жизнь организационно-методических требований о количестве стартов для легкоатлетов, и обязывает тренерские советы строго контролировать выполнение этих требований.

6. Обязать федерации и секции сосредоточить внимание на работе с детьми в секциях общеобразовательных школ и в ДСШ, рассматривая эту работу как один из главных этапов подготовки резервов; взять под контроль дело выпуска квалифицированных спортсменов из ДСШ и секций; судить о деятельности тренеров, работающих с детьми, в первую очередь, по качеству разносторонней физической подготовленности их учеников, а также по количеству их учеников, успешно продолжающих выступления по группе взрослых.

7. Пленум подчеркивает, что в настоящее время, в период разнервного строительства коммунистического общества в нашей стране, воспитательная работа со спортсменами приобретает особо важное значение. Вся работа федераций и секций должна быть направлена на воспитание человека коммунистического общества, активного строителя коммунизма, для которого труд на благо общества является органической потребностью.

Все федерации и секции должны повысить требовательность к спортсменам и непримиримо относиться к проявлениям зазнайства, недисциплинированности, аморальности и т. п.

8. Пленум обязывает Всесоюзный тренерский совет обеспечить надлежащую подготовку сборной команды страны к международным встречам, и в первую очередь к матчу с командой США и VII первенству Европы. Считать неотложной задачей обеспечение выигрыша у американских легкоатлетов раздельно мужским и женским составом команды.

9. Пленум считает, что подготовка к III Спартакиаде народов СССР является одной из насущных задач всех федераций и секций. Особо важное значение имеет подготовка и проведение соревнований на всех этапах, предшествующих финальной части Спартакиады.

10. Поручить Всесоюзному тренерскому совету разработать и осуществить мероприятия, обеспечивающие передачу обобщенного передового опыта тренировки во все союзные республики, ДСО и ведомства. Пропаганда современных методов спортивной тренировки должна проводиться настойчиво и систематически всеми тренерскими советами союзных республик.

11. Пленум обязывает президиум федерации, а также федерации и секции на местах усилить контроль за работой тренеров и предъявлять повышенные требования к тем из них, кто работает недобросовестно. Пленум подчеркивает, что проведение тренерами учебно-тренировочных занятий должно сочетаться с большой организаторской деятельностью и выполнением определенных общественных обязанностей.

12. Президиуму федерации совместно с Всесоюзным тренерским советом регулярно оказывать помощь в деле развития легкоатлетического спорта в союзных республиках, и в первую очередь Армении, Молдавии, Таджикистане, Туркмени.

13. В целях усиления пропаганды легкоатлетического спорта признать необходимым создание комиссии по пропаганде легкой атлетики. Привлечь к работе комиссии представителей прессы, радио, телевидения и кино.

14. Президиуму федерации всемерно укреплять связь с федерациями и секциями на местах, улучшить обмен опытом работы, оперативнее решать текущие вопросы. Считать необходимыми регулярные выезды работников аппарата федерации, тренеров сборной команды и членов совета федерации для оказания практической помощи федерациям и секциям на местах.

15. Обязать президиум Всесоюзной коллегии судей улучшить качество судейства соревнований, смелее включать молодых судей в составы главных судейских коллегий, систематически заслушивать отчеты местных коллегий судей об их работе. Считать неотложной задачей президиума Всесоюзной судейской коллегии создание методического пособия по судейству легкоатлетических соревнований.

16. Пленум обращает внимание всех федераций и секций на необходимость приобретения активистами легкой атлетики второй спортивной специальности. Для этого в вечерние школы тренеров следует направить любителей легкой атлетики, зарекомендовавших себя на общественной работе, в первую очередь инструкторов-общественников.

Наиболее рациональный путь подготовки юных легкоатлетов лежит через многоборность занятий, обеспечивающих разностороннюю физическую подготовленность. Легкоатлетические многоборья для детей получили у нас «права гражданства». Они включены в классификационную программу для юношей разного возраста; новая программа отделений легкой атлетики ДСШ составлена с учетом многоборий; все чаще школьные соревнования проводятся по троеборьям, пятиборьям.

В связи с этим несколько странно выступление заслуженного мастера спорта Е. Буланчика в журнале «Легкая атлетика» (№ 5, 1961 г.) со статьей «Не только многоборье», ставящее под сомнение избранное в настоящее время направление в работе с детьми. Его вывод о том, что специализация учащихся ДСШ в одном-двух смежных видах легкой атлетики, с использованием других видов спорта, дает лучшие результаты, чем занятия на основе многоборий, противоречит практике. Об этом говорят и приведенные Е. Буланчиком примеры. Да и сам автор занимается с детьми, применяя различные виды бега, прыжков, метаний, а также другие виды спорта, о чем свидетельствуют результаты его учеников. Таким образом, сутью многоборья, Е. Буланчик, по сути дела, сам идет по пути многоборной подготовки, только без определенной системы.

Именно занятия легкоатлетическими многоборьями в сочетании с дополнительными видами спорта обеспечивают разностороннюю физическую подготовленность и, что очень важно, помогают определить возможность специализации юного легкоатлета в каком-то отдельном виде.

## СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Легкоатлетические многоборья, сочетающие различные виды легкой атлетики, являются прекрасным средством разностороннего гармонического развития детей и укрепления их здоровья. Упражнения, включенные в многоборья, динамичны, увлекательны и, кроме того, доступны учащимся различного возраста. Чередование же уроков легкой атлетики, построенных на основе многоборности, с уроками гимнастики, игр и лыжного спорта обеспечивает разнообразие занятий. Это дает возможность не только улучшить общую физическую подготовленность учащихся, но и помогает учителю определить, каким видом спорта лучше заниматься тому или иному ученику.

Однако несмотря на большую ценность многоборий в физическом воспитании, они еще недостаточно распространены среди школьников. Целенаправленной подготовкой многоборцев — будущих десятиборцев — занимаются далеко не все ДСШ и очень редко школьные секции легкой атлетики.

В учебной же работе по физической культуре в школе многоборья до сих пор не занимают подходящего им места.

В настоящее время подготовка юных многоборцев ведется по принятой у нас системе «малых многоборий», которая предусматривает постепенное увеличение количества видов в зависимости от возраста занимающихся и улучшения физической подготовленности (троеборье, четырехборье, шестиборье, восьмиборье, десятиборье). Таким образом обеспечивается постепенное нарастание нагрузки, чтобы в школьном возрасте не перегрузить организм и подвести юношу к участию в соревнованиях по десятиборью. Такая система подготовки вполне приемлема и дает положительные результаты.

Нам кажется, что не следует бояться включения в многоборья для детей таких так называемых технически-сложных видов десятиборья, как барьерный бег, прыжки с шестом. Научные исследования и педагогические наблюдения К. П. Субботиной, Е. П. Терезникова, В. В. Тепфера (Москва) и других, показали, что при правильной организации занятий и применении инвентаря, соответствующего физическим возможностям детей, вполне возможно обучать этим видам легкой атлетики с 11—12-летнего возраста. Дети среднего школьного возраста лучше осваивают упражнения, которые требуют быстроты, точности, высокоразвитого мышечного чувства и хорошей ориентировки в пространстве и времени, чем упражнения, требующие силы, длительного внимания и выносливости.

Для более широкого развития многоборий необходимо улучшить спортивную работу в общеобразовательной школе. Надо внедрить в практику учебной работы школы уроки, построенные на основе легкоатлетических «школьных» многоборий. Для этого необходимо расширить легкоатлетическую часть школьной программы, включив в нее все виды, входящие в десятиборье.

## ШКОЛЬНЫЕ МНОГОБОРЬЯ

Проверив на практике различные варианты уроков, построенных на основе различных многоборий, и чередование их с уроками гимнастики, игр и лыжной подготовки, мы пришли к заключению, что в общеобразовательной школе возможно и целесообразно изучать технику всех видов десятиборья в его «соревновательной последовательности» на трех следующих один за другим уроках. Для этого из видов десятиборья надо создать три школьных многоборья, в которых соответственно физическим возможностям учащихся разных классов были бы облегчены условия выполнения каждого вида и которые в целом составляли бы полное десятиборье:

**1-й урок, четырехборье** — бег на скорость, прыжок в длину с разбега, тол-

кание ядра, прыжок в высоту с разбега;

**2-й урок, троеборье № 1** — бег на скорость на удлинённых отрезках, бег с барьерами, метание диска;

**3-й урок, троеборье № 2** — прыжок с шестом, метание копья, бег на выносливость.

Естественно, что здесь должны применяться такие дистанции бега, такой вес снарядов, высота и расстановка барьеров на дистанции, которые соответствуют физическим возможностям учащихся разных классов.

В предлагаемые нами многоборья включается бег на скорость на коротких и удлинённых отрезках и на выносливость. Это соответствует десятиборью, где участники выступают в беге на 100, 400 и 1500 м. Мы предлагаем применять для различных классов следующие дистанции бега:

5—6-е классы — 30—40 м (с высокого старта), 100—150 и 450 м;

7—8-е классы — 50—60 м (старт с опорой на руку), 200—250 м и 600—900 м;

9—11-е классы — 80—100 м (с низкого старта), 300—400 м и 1000—1500 м.

Соответственно должны облегчаться и условия барьерного бега. Если в 5-м классе занятия и соревнования по барьерному бегу целесообразно проводить на дистанции 30—35 м с тремя барьерами, то постепенно следует увеличивать дистанцию, высоту и количество барьеров и расстояние между ними. За основу здесь могут быть взяты данные из норм нагрузки для детей, разработанные Федерацией легкой атлетики СССР. К 11-му классу дистанция барьерного бега должна быть доведена до 110 м, а высота барьеров до 1 м.

Подобным же образом изменяется и вес снарядов для метаний. Для учеников 5-го класса ядро должно весить не более 2 кг, диск — 650 г и копье (дротик) — 200 г. К 11-му классу вес снарядов постепенно может быть доведен до нормального.

Могут быть облегчены условия соревнований и в прыжках в длину, в высоту, с шестом. Так, в младших классах мы измеряли прыжок в длину от следа, без учета заступа, затем в зоне шириной 60 см и только в 7-м классе — от бруска. В 5-м классе ученикам давалась только одна попытка, в 7—8-м классах — две и только в старших — три. В прыжках с шестом первое время соревнования проводились лишь на длину прыжка и т. д.

В первой половине первой четверти и во второй половине четвертой чередуются уроки, построенные на школьных многоборьях: первый урок — четырехборье, второй — троеборье № 1, третий — троеборье № 2, четвертый — четырехборье и т. д. Во второй половине первой четверти, во второй четверти и во второй половине третьей четверти уроки легкой атлетики чередуются с уроками гимнастики и спор-

тивных игр. В конце второй и в первой половине третьей четверти целесообразна такая последовательность уроков: лыжи — легкая атлетика, лыжи — гимнастика, лыжи — игры, лыжи — легкая атлетика и т. д. Такое чередование уроков физической культуры в течение учебного года дает возможность выполнить учебный план.

Теоретические занятия — беседы о задачах на четверть, о развитии физической культуры и спорта в СССР, о гигиеническом влиянии физических упражнений и т. д. — рекомендуется планировать на начало каждой четверти. Контрольные уроки по общей физической подготовленности проводятся в конце учебного года, а по технике выполнения упражнений — после прохождения данного раздела программы.

Предлагаемая нами система организации школьных уроков физической культуры на основе многоборий не ставит своей целью сделать всех учащихся

легкоатлетами-многоборцами. Мы рассматриваем легкоатлетические многоборья, в первую очередь как одно из наиболее эффективных средств разносторонней физической подготовки и гармонического развития учащихся. Многоборья способствуют внедрению легкой атлетики в школу. Возможно, что многие учащиеся полюбят этот замечательный вид легкой атлетики и решат совершенствоваться в десятиборье и пятиборье (девушки). Остальные же ученики, получив хорошую многоборную подготовку, с успехом будут специализироваться в одном из видов легкой атлетики или в каком-либо другом виде спорта.

Уроки физической культуры, построенные на основе многоборий, проводились нами в течение двух лет в школе № 11 города Йошкар-Ола Марийской АССР и полностью оправдали себя.

Таким образом, мы пришли к выводу,

что в общеобразовательной школе на уроках физической культуры возможно и целесообразно обучать основам техники всех видов десятиборья, применяя специальный детский инвентарь, соответствующий физическим возможностям учеников. Уроки легкой атлетики, построенные на основе многоборий, следует чередовать с уроками гимнастики, игр и лыжной подготовки в течение всего учебного года.

Такая система школьных уроков помогает лучше усвоить учебный материал и повысить уровень физической подготовленности учащихся. Учащиеся знакомятся с техникой основных видов легкой атлетики и на уроках получают разностороннюю физическую подготовку, которая является необходимой базой для их будущих успехов в спорте.

**Г. ГАЛЬЧЕНКО,**

учитель физического воспитания  
г. Йошкар-Ола

## ...МНОГО ИНТЕРЕСНЫХ ВОПРОСОВ ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Много интересных вопросов затронули авторы статьи «Улучшить работу ДСШ» А. Герчиков и В. Филин. Соглашаясь со многими их высказываниями, хотелось бы некоторые из них дополнить, по другим поспорить.

Детские спортивные школы должны решать сложную задачу отбора наиболее способных детей, часть из которых в будущем пополнит сборную команду страны. Можно подбирать десятки контрольных упражнений и все же допускать грубые ошибки и просчеты при отборе. Почему? Потому что дети развиваются по-разному и зачастую даже в одной семье можно видеть огромные различия в их физическом развитии.

Соревнования и контрольные испытания помогают установить, кто из юных спортсменов в настоящее время может показать лучший результат, но почти никогда не определяют, кто из них через год или два (не говоря уже о 4—5 годах регулярной тренировки), окажется сильнее. Может случиться даже так, что сегодня мы не обратим внимания на самого талантливого, который показал плохой результат потому, что за год, предшествовавший набору, сильно вырос и от общего его роста отстал рост мышечный. Есть и другие факторы, влияющие на результат: у очень талантливого ребенка может отсутствовать общая физическая подготовленность, а лишенный большого дарования может быть подготовлен хорошо.

Возникает вопрос: нужен ли конкурсный отбор до поступления в школу? Да, нужен, но следует отбирать весьма осторожно, продуманно, принимая не только тех, кто сейчас сильнее, а и тех, кто завтра может им быть. Отбору должно предшествовать обучение на 5—6 занятиях, чтобы дети могли сначала выучить контрольные упражнения, и таким образом их возможности в какой-то степени уравнились. При этом следует принимать во внимание и результаты, показанные на тренировке.

Контрольные упражнения должны быть максимально просты, повторность их — 5—6 раз. Бег скоростной лучше давать на 20—30 м с хода, так как старты требуют длительного обучения. Прыгучесть следует определять несколькими различными упражнениями — прыжками с места и с разбега, одностайными, тройными, пятерными на правой, левой ноге (двумя ногами), помня, что качество прыгучести по-настоящему можно выявить лишь после определенной силовой подготовки. При отборе бегунов иногда можно отдать предпочтение бегуну с худшим результатом, особенно если у него плохая техника, так как надо учитывать, что плохая техника — чаще всего следствие меньшей тренированности.

Установление испытательного срока, безусловно, целесообразно, но мне кажется, что 2—3-месячный срок недостаточен. Не лучше ли первый год обучения вообще считать конкурсным, с правом отчисления тех юных спортсменов, которые не проявят никаких волевых качеств, упорства в тренировочной работе, которые плохо учатся, недисциплинированы. Условия конкурсного отбора должны быть известны ученикам. Это мобилизует их, заставляет приобрести те качества, которые обеспечат им право дальнейшего обучения в школе. Эти предложения ни в коей мере не должны развязать руки любителям «просеивания» детей.

В разделе «Перспективное планирование» авторы утверждают, что до 10—12 лет детям заниматься легкой атлетикой вряд ли следует. Здесь же мы можем найти другие высказывания: «До 10—11 лет совершенствование всесторонней физической подготовленности осуществляется главным образом путем расширения двигательного опыта, овладения многочисленными умениями в труде, играх и спортивных упражнениях, в результате чего улучшается координация движений».

Неужели легкоатлетические формы движения стали противоречить расширению двигательного опыта или, может быть, они не способствуют улучшению координации движений или мешают овладению навыками в труде, играх и спортивных упражнениях? Постановка вопроса о нежелательности занятий легкой атлетикой до 10—12 лет не нова, но, безусловно, вредна. В самом деле, какие есть основания лишать детей возможности заниматься тем видом спорта, где все движения наиболее естественны?

Возраст до 10—12 лет авторы называют «периодом введения в легкую атлетику». Мне кажется, что период введения в легкую атлетику окончился тогда, когда ребенок перестал ползать и начал ходить, бегать и прыгать. Легкую атлетику вернее назвать спортом, который должен ввести ребенка во все другие виды спорта, даже больше, — спортом, который должен ввести ребенка в жизнь.

Дети и сами не будут ждать до 10—12 лет, когда их начнут обучать легкой атлетике. Бег взапуски, прыжки через канавы, бросание камней на дальность — это ли не легкая атлетика? И не становится ли лучшим бегуном, прыгуном, метателем тот, кто в детстве больше занимался этими видами, не ожидая разрешения законодателей спорта.

**Г. КРЫМИН,**  
тренер

г. Махачкала

# ДОСТУПНО КАЖДОМУ

## О ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ В ТРЕНИРОВКАХ

Олимпийский 1960-й год характеризовался изумительным ростом результатов в спорте. Советский богатырь Юрий Власов показал в троеборье 537,5 кг, австралийский атлет Герберт Эллиот пробежал 1500 м за 3.35,6... Все это плоды громадной тренировочной работы спортсменов на протяжении многих лет.

Тренировки высокой интенсивности с нагрузками большого объема систематические, напряженные, в которых спортсмены готовятся к выдающимся достижениям, обычно проводятся под постоянным врачебным контролем. Но как быть с юными спортсменами?.. К сожалению, их многомиллионную армию обеспечить постоянным наблюдением врачей на занятиях пока еще нет возможности, а регулярные медицинские осмотры в физкультурных диспансерах (2—3 раза в год) не дают срочных данных. (Срочными данными принято называть показатели состояния организма спортсмена под влиянием нагрузки, полученные непосредственно на занятиях).

Чтобы спорт оказывал наилучшее влияние на организм юношей и девушек, тренеры должны уметь, используя объективные методы, определять доступные нагрузки для каждого ученика на определенном этапе тренировки. Чем, например, руководствуются тренеры, когда предлагают юным легкоатлетам повторный бег  $6 \times 100$ ,  $4 \times 400$ ,  $3 \times 600$  м? Почему тот или иной отрезок надо пробегать шесть, а не пять или восемь раз? Где здесь объективные критерии?

Многие тренеры, работающие с юными бегунами, исходят из того, что если вчера спортсмен пробежал столько-то отрезков, то завтра их число надо увеличить на один-два. Для некоторых тренеров «мерой» дозировки является падение скорости на пробегаемых отрезках или субъективные ощущения спортсменов, выраженные в их ответах на вопросы тренера: «Как себя чувствуешь?», «Можешь ли пробежать еще?» и т. п. Мы не отрицаем, что опытные тренеры и бегуны довольно точно определяют необходимые тренировочные нагрузки. Однако, чем квалифицированнее тренеры, тем с большей радостью используют они в своей работе данные врачей и физиологов, которые специально изучают влияние тренировочных нагрузок на организм бегунов.

Часто приходится наблюдать, как тренер предлагает своим ученикам подсчитать пульс до начала занятия и после него и с удовлетворением отмечает: пульс значительно повысился (а иногда и быть не могло) — значит, тренировочная нагрузка была достаточной. Безусловно, ориентироваться по пульсу занимающихся можно, но для этого надо

регулярно, в течение многих месяцев измерять у них пульс во время занятий. Важно не только знать изменения пульса, но и проследить возвращение его к исходному уровню после тренировочной нагрузки — в так называемый период восстановления.

В этой статье мы хотели бы поделиться как опытом совместной работы врача с тренером, так и опытом самостоятельной работы тренера в области врачебно-педагогического контроля. Для этой цели предлагаем два очень простых и в то же время объективных способа (они проверены нами на группах юношей, тренирующихся в беге на 800 м) определения влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов. Эти способы позволяют тренерам легко определять воздействие на организм спортсменов всей тренировочной нагрузки одного занятия или части ее, например количества беговых отрезков, скорости их пробегания, длительности интервалов для отдыха.

Чтобы определить общее воздействие тренировочного занятия на организм, мы измеряли пульс и давление крови под влиянием дополнительной нагрузки, которой являются любые физические действия: бег на местности, прыжки, приседания и т. д. Необходимое условие для получения заметной ответной реакции организма — их стандартизация, небольшой объем, достаточная интенсивность выполнения. Мы применяли бег на месте с высоким подниманием бедра.

В начале занятия у спортсмена измерялись пульс и артериальное давление крови в покое. Пульс подсчитывается на лучевой артерии левой руки у основания большого пальца. Давление крови определяется при помощи ртутного манометра и фонендоскопа. Для этого на левое плечо чуть выше локтевого сустава накладывается манжетка, соединенная с манометром, в которую нагнетается воздух до тех пор, пока фонендоскопом, приложенным к сгибу локтевого сустава, уже не удастся прослушивать биение пульса. Затем воздух

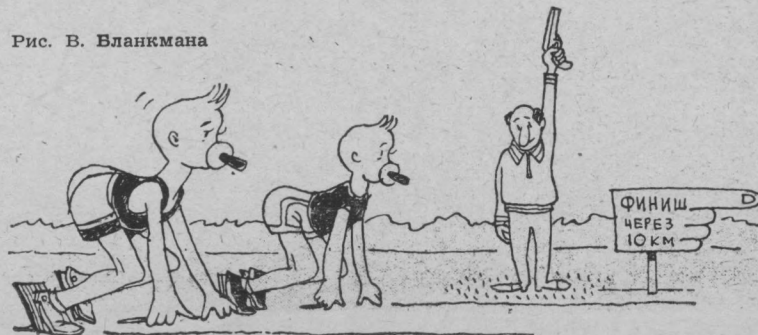
постепенно спускается — давление в манжетке уменьшается и в какой-то миг пульс начинает прослушиваться: манометр в этот момент показывает величину максимального давления (у спортсмена оно обычно колеблется в пределах 100—120 мм ртутного столба). При дальнейшем уменьшении давления воздуха в манжетке пульс снова перестает прослушиваться: в этот момент манометр показывает величину минимального давления (у спортсмена оно бывает в норме около 45—60 мм).

После этого спортсмен выполнял бег на месте в течение 15 сек. Сразу после бега у него подсчитывался пульс (в течение первых 10 сек.) и затем определялось давление крови на 30-й сек. восстановления. Желательно для большей точности первые измерения пульса проводить фонендоскопом, прикладывая его к области сердечного толчка. Через 5 мин. после бега снова измерялись давление крови и частота пульса. Как правило, к этому времени величины пульса и давления крови приходили к исходным. Спустя 5—10 мин. после окончания занятия спортсмену предлагалась точно такая же дополнительная нагрузка, а тренер измерял у него частоту пульса и давление крови.

Полученные данные (см. таблицу) позволяют считать, что примененная в данном случае нагрузка по своему объему и интенсивности вполне доступна юным спортсменам и не вызывает каких-либо нежелательных реакций их сердечно-сосудистой системы.

Так, у Игоря Г. дополнительная нагрузка после занятия вызвала увеличение частоты пульса до 23 ударов за 10 сек. и изменение давления крови до 140/40 мм. Это нормальная реакция, и через 5 мин. величины пульса и давления крови у юноши вернулись к исходным. Но вот пример другой реакции. После дополнительной нагрузки реакция сердечно-сосудистой системы очень высока: пульс — 32 удара за 10 сек., давление крови — 160/80 мм. Хуже того: через 5 мин. эти показатели еще не приходят к норме. На

Рис. В. Вланкмана



Обследуемый	Показатели	До занятия			После занятия		
		в покое	после бега	через 5 мин.	в покое	после бега	через 5 мин.
Игорь Г., 16 лет	Пульс . . . . .	12, 12, 12	20	12, 12, 12	17, 17, 17	23	16, 16, 16
	Давление крови . . . . .	110/60	120/40	110/40	130/70	140/40	120/50
Игорь Ш., 16 лет	Пульс . . . . .	10, 10, 10	23	10, 10, 10	15, 15, 15	22	15, 14, 15
	Давление крови . . . . .	110/65	160/65	110/65	100/55	140/55	100/65
Михаил М., 18 лет	Пульс . . . . .	11, 11, 11	20	10, 10, 10	16, 16, 16	21	15, 15, 15
	Давление крови . . . . .	105/60	170/70	105/60	105/50	160/65	110/60
Николай П., 17 лет	Пульс . . . . .	10, 10, 10	20	10, 10, 10	16, 16, 16	32	18, 18, 18
	Давление крови . . . . .	105/60	120/50	105/60	120/50	160/80	140/50

этом основании можно утверждать, что для Николая П. нагрузка была слишком велика и он закончил тренировочное занятие в состоянии выраженного утомления. Таким образом, сопоставляя показатели реакции сердечно-сосудистой системы на дополнительную нагрузку и длительность периода восстановления, можно определять доступность тренировочных нагрузок.

Если же проследить за изменением пульса и давления крови на протяжении года или двух лет, то окажется, что по мере увеличения тренированности спортсмена интенсивность реакции его организма на максимальную нагрузку будет повышаться, а период восстановления — сокращаться. И только когда тренировочная нагрузка чрезмерна, реакция организма изменится: величины пульса и давления крови значительно повысятся, но период восстановления затянется.

Чтобы определить оптимальное для юных спортсменов количество беговых отрезков, мы измеряли пульс и давление крови в процессе повторного бега, после пробегания каждого отрезка. Рас-

полагались в непосредственной близости к месту финиша и через 5—10 сек. после пересечения бегуном линии финиша приступали к исследованию. Мы фиксировали показатели пульса и давления крови в течение 2 мин. после пробегания каждого отрезка, до тех пор, пока не наступало резкое изменение частоты пульса и давления крови.

Данные нашего исследования показывают, что у юных спортсменов резкое изменение величин пульса и давления крови предшествует снижению заданной скорости пробегания отрезков. Так, у одного из бегунов (имевшего после пробегания первого отрезка 100 м пульс — 16, давление крови — 140/60) после пробегания 6-го отрезка заметно ухудшились показатели пульса (17) и давления крови (150/60). На наши вопросы он отвечал, что на последующих отрезках чувствовал «тяжесть» в ногах и затрудненное дыхание. Все-таки за счет волевых усилий он пробежал 7 и 8-й отрезки с заданной скоростью (12,2). Однако на 9 и 10-м отрезках скорость его бега резко снизилась (12,9).

Мы считаем, что при первых признаках значительного учащения пульса и повышения давления крови у спортсмена, даже если его результаты еще не снизились, тренировку в повторном беге на данном занятии следует немедленно прекратить. Будущий бегун на 800 м в юношеском возрасте ни в коем случае не должен тренироваться «на пределе». Запасы энергии необходимо накапливать и сохранять, а не растрачивать, иначе позднее, когда закончится формирование организма спортсмена, он не сможет показывать высокие результаты. Точно так же в юные годы нельзя форсировать развитие специальной выносливости бегуна на 800 м.

Тем не менее, тренеры знают, что специальная выносливость — одно из самых необходимых бегунам качеств, поэтому уже к 17—18 годам организм юношей, совершенствующихся в беге, должен быть подготовлен для ее дальнейшего целенаправленного развития в зрелые годы (20—24 года). Это достигается в результате использования разнообразного (по характеру, времени и т. д.) кроссового бега в лесистой местности, который обеспечивает улучшение функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Исследования, которые мы проводили, при желании и небольшой практике доступны каждому тренеру. Совсем нетрудно научиться правильно считать пульс и пользоваться простыми приборами для измерения давления крови (манометром и фонендоскопом) — это дает возможность тренерам самостоятельно определять влияние тренировочных нагрузок на организм спортсменов. Если по каким-либо причинам тренер не сумеет измерять пульс и давление крови одновременно, он может ориентироваться только по величинам пульса, так как и они хорошо отражают реакцию сердечно-сосудистой системы.

Безусловно, применение врачебного контроля на занятиях с юными бегунами требует от тренеров большой затраты времени и детального анализа получаемых данных, но зато ни с чем не сравним эффект, который достигается после нескольких лет такой тренировки спортсменов.

**Р. КОЗЬМИН,**  
мастер спорта, преподаватель,  
**О. ЦЫНКАЛОВСКИЙ,**  
врач

Каждое занятие в зимнем манеже юные легкоатлеты Детской спортивной школы завода «Серп и Молот» начинают с общей пробежки





## К ИТОГАМ СЕЗОНА 1961 ГОДА

Первенство страны 1961 г., как всегда, подвело итоги работы по развитию легкой атлетики в стране. Что же изменилось после Римской олимпиады в спринте? Сейчас в десятку и пятидесятку лучших мира входят больше советских спринтеров. Однако ведущая группа хотя и вернула себе европейский рекорд в эстафетном беге  $4 \times 100$  м (39,4), но еще не достигла уровня мастерства своих сильнейших заокеанских соперников и ряда спринтеров Европы. Успехи наши все еще скромны. Повышение мастерства советских спринтеров остается важной и нерешенной проблемой.

За последние годы значительно вырос интерес к этому виду легкой атлетики. Возросла стабильность высоких результатов. Состав сборной пополнился молодыми способными спринтерами, такими как С. Прохоровский, Н. Политико, А. Туяков и другие. Но этого еще недостаточно. До первенства Европы осталось около восьми месяцев, а эти соревнования будут пробой сил перед Олимпийскими играми в Токио.

Прошедшее первенство СССР говорит о большой работе наших тренеров и спортсменов, о росте плотности результатов и возросшем уровне мастерства не только ведущей группы, но и молодых спортсменов. Если несколько лет назад можно было предугадать победителя, провести границу между результатами победителей и остальной массы спринтеров, то теперь наравне с опытными спортсменами уверенно чувствовала себя молодежь, которая стремилась попасть в число сильнейших. В первую очередь хочется назвать участника финального забега Б. Зубова (Москва, «Буревестник»), показавшего на 100 м 10,5 и на 200 м — 21,7, затем В. Гнояного (РСФСР, «Труд»), пробежавшего 200 м за 21,6, Ю. Кашеева (Молдавская ССР, «Динамо») — 200 м — 21,8. Только фотофиниш мог определить распределение мест в финалах бега на 100 и 200 м.

Результаты, показанные в спринте на этом первенстве, были лучше, чем на первенствах 1959 и 1960 гг. Если в 1959 г. время 1-го в беге на 100 м было 10,5, а 10-го 10,8, то в 1961 г. — 10,3 и 10,6 сек. Такая же картина и в беге на 200 м: в 1959 г. результат лучшего — 21,7 и 10-го — 22,2, а в 1961 г. 21,4 и 22,0.

Есть некоторые сдвиги и в выполнении разрядных нормативов. Так, на дистанции 100 м в 1959 г. норматив мастера спорта выполнил только один спринтер, а в 1961 г. — семь. На дистанции 200 м в 1959 г. никто не смог «одо-

леть» мастерского норматива, а в прошедшем году это смогли сделать два бегуна.

Всего же в течение 1961 г. результат мастера спорта на 100 м 10,4 показали около 40 спринтеров. Однако большинство этих бегунов по тем или другим причинам не могло добиться своих лучших результатов на ответственных соревнованиях, в частности на первенстве СССР. Это говорит о том, что многие бегуны еще не научились так планировать свою тренировочную работу, чтобы хорошая спортивная форма сохранялась в течение более длительного времени. Семь спринтеров в этом году достигли рекорда СССР на 100-метровой дистанции — 10,3 и трое показали такое же время при попутном ветре.

Интересно отметить, что список десяти сильнейших замыкает чемпион в беге на 100 и 200 м 1960 и 1961 гг. Э. Озолин, который делит 8—34-е места. Это еще раз говорит о возросшем мастерстве спринтеров, но молодежь не проявила должных волевых качеств за отсутствием у многих острых соревнований с сильным составом участников.

В беге на 200 м картина значительно хуже. Лучшее достижение здесь С. Прохоровского — 20,9 — равно рекорду СССР. Всего в первую десятку вошли 14 спортсменов, показавших 21,4 (норматив мастера спорта).

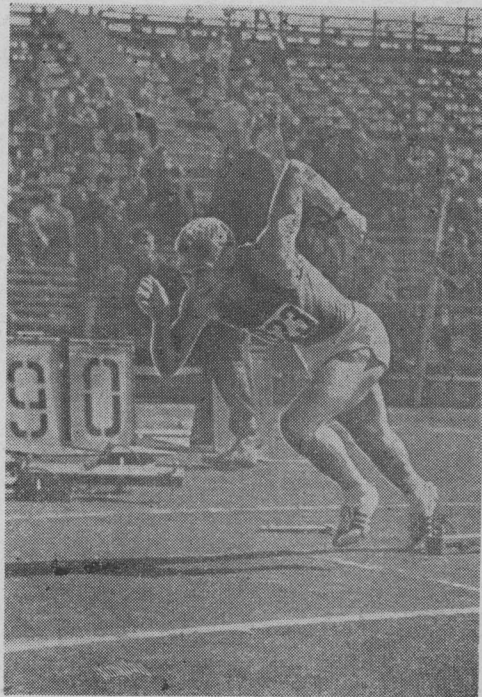
Почему же в беге на 200 м высокие результаты не может показать почти половина тех спринтеров, которые вошли в десятку сильнейших на дистанции 100 м? Очевидно, потому, что они не уделяют должного внимания развитию специальной выносливости, которая требует значительно больше волевых и физических усилий.

Главная причина отставания наших спринтеров от европейских и американских — это прежде всего недостатки в методике подготовки в детском и юношеском возрасте. К тому же у нас слабо прививают любовь к этому интересному виду. Очень трудно настолько заинтересовать юношу, чтобы он ежедневно бегал, выполнял специальные упражнения, особенно в зимних условиях. Куда проще обстоит дело в других видах, где есть какой-то интерес: в футболе, в баскетболе. По-прежнему плохо у нас с манежами, которых в большинстве городов вообще не существует. Мало используются тренировки на открытом воздухе зимой. Поэтому основная работа по бегу проводится весной, когда можно выйти на стадион.

Не случайно, что высокие результаты у нас часто показывают великовозрастные спортсмены, у которых слишком мало времени остается для оттачивания техники и специальной подготовки, так как им вдвойне приходится трудиться, наверстывая упущенное в детском и юношеском возрасте. Вот почему с особым вниманием нужно подходить к молодым спортсменам, чтобы заинтересовать их и не «спугнуть» на другие виды спорта.

Основной недостаток в системе подготовки молодых бегунов — преждевременная и узкая специализация. Несмотря на недостаточное общее физическое развитие их «натаскивают» на высокий результат.

Как правило, для достижения максимальных результатов необходимо 6—8 лет, и, конечно, чтобы успешно выступить на олимпиаде, нужно начинать готовиться не менее, чем за



Стартует Слава Прохоровский (Москва, «Динамо»)

3—4 года, причем уже имея хорошую разностороннюю подготовленность и достаточно высокий результат. Всесторонняя физическая подготовленность не только повышает функциональные возможности организма, но и помогает развитию необходимых физических и волевых качеств спринтера, создает базу для приобретения скоростно-силовой, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Характерной особенностью методики тренировки мастеров спринта является применение нагрузок большого объема и интенсивности. Круглогодичная тренировка, высокая плотность занятий, подбор необходимых упражнений позволяют чередовать работу различных групп мышц, особенно конечностей. Но без нормального восстановления сил после тренировки вся работа идет на смарку. Здесь большую роль играет отдых.

Наши тренеры имеют достаточно знаний и опыта тренировочной работы, поэтому время, необходимое для подготовки квалифицированного спортсмена, сейчас сократилось. Наши ветераны отлично знают, какой ценой им доставалась раньше каждая десятая секунды. В последние годы проведено много различных экспериментов с целью совершенствования нашей системы трени-



Один из сильнейших спринтеров 1961 г. Николай Политико (Ленинград, «Динамо»)

ровки спринтеров. Немалую роль в этом направлении сыграли ученые и врачи, массажисты.

К сожалению, современные методы тренировки внедряются в практику очень слабо. Много разногласий по этому поводу, а иногда просто крайностей, которые становятся тормозом в развитии спринта. Например, когда Всесоюзным тренерским советом было принято решение с большей серьезностью относиться к общей физической и силовой подготовке, многие спортсмены и тренеры стали слишком увлекаться штангой.

В итоге некоторые спринтеры, в том числе и ведущие, могли ставить свои личные рекорды в классических движениях тяжелоатлета, но только не в спринте.

Действительно, без силовой и скоростно-силовой подготовки нельзя до-

биться высоких результатов. Хотелось бы только предостеречь молодых спринтеров от слепого копирования тренировок сильнейших спортсменов, таких как А. Хари (ФРГ), Л. Беррути (Италия). Нужно в первую очередь учитывать свою подготовленность и индивидуальные особенности, чтобы не выйти из строя из-за перетренированности.

В тренировке спринтера не должно быть «несущественных факторов», «второстепенных деталей». Если спортсмен отлично владеет стартом, реакцией на сигнал, это не значит, что он не должен продолжать совершенствоваться в старте. Ведь успех спринтера часто зависит от того, как удачно он возьмет старт. Если спортсмен начал бег своевременно, по сигналу, то ему потребуется меньше усилий, чем его товарищу, который на мгновение очутился сзади и, естественно, прикладывает все свои силы, чтобы догнать соперников, а это вызывает «закрепощение» и отрицательно сказывается на всем беге и, конечно, на результате. Следовательно, реакцию на выстрел нужно постоянно совершенствовать. Однако следует избегать подачи команд голосом («хоп», «марш»), молотком по скамье.

За последнее время все чаще можно слышать о волевой подготовке спортсмена. И еще чаще мы слышим, что наши ведущие спринтеры — не волевые бойцы. Это неверно, несмотря на ряд неудач на международных соревнованиях. Воля, как и другие качества, воспитывается в повседневной жизни, и никак нельзя сказать, что наши спринтеры — Э. Озолин, Ю. Коновалов, С. Прохоровский, Н. Политико и другие — безвольные люди. Но победа на крупных соревнованиях зависит от ряда причин, и в первую очередь от соревновательной подготовки.

Уверенность в своих силах, здравая оценка соревновательной обстановки, без излишней нервозности, приходят только после ряда соревнований. Соревнование — лучшая школа накопления опыта, воспитания силы воли. Подготовка спортсмена должна обеспечивать показ наивысших для него результатов на ответственных соревнованиях. И здесь, как и в подготовительном периоде, не следует слишком торопиться, добываясь уже ранней весной высоких результатов. А сборному коллективу необходимо проводить больше международных встреч с сильным составом спринтеров.

В матче СССР — США 1961 г. трудно было рассчитывать на успех, так как для наших спринтеров этот матч явился фактически первым ответственным международным соревнованием. Американцы же после своих отборочных соревнований имели целую серию «спокойных» выступлений в Америке и Европе.

До первенства СССР спринтеры Таджикской ССР, ряд спортсменов Грузии стартовали всего 7—8 раз. Могли ли они показать высокие результаты? Конечно, нет. Они приехали, как говорится, «на растерзание». Вот примерно так чувствуешь себя на крупных международных соревнованиях без необходимой «пристрелки» с сильными зарубежными спортсменами.

У каждого спринтера есть отрица-

тельные качества, которые необходимо устранять. В связи с этим хочется сказать два слова о чемпионе СССР 1960—1961 гг. Эдвине Озолине (Ленинград, «Буревестник»). Это, бесспорно, спринтер высокого класса, одаренный, с малым опытом. Но у него есть одна слабая сторона, о чем, на мой взгляд, нужно подумать и тренеру Озолина В. В. Атаманову. Уж слишком мало труда вкладывает в свои тренировки Озолин, избегая зачастую большого объема работы и соревнований по тем или иным причинам. Его слишком «жалуют» и не требуют от него большего, как с настоящего чемпиона. Вот причина того, что он «подает надежды» с 1958 г. Не долго ли? Только большой труд поможет Озолину встать в один ряд с такими спортсменами, как Л. Беррути, М. Фойк (Польша), П. Редфорд (Англия).

Николай Политико (Ленинград, «Динамо») добивается высоких результатов за счет своей силы, которая до некоторой степени компенсирует недостатки далеко не безупречной техники бега. Исправление отдельных элементов техники поможет спортсмену избежать травмы мышц, которые у него довольно «жестки», так как в спринт он пришел 23-х лет.

Слава Прохоровский (Москва, «Динамо») — волевой, трудолюбивый спринтер, но иногда слишком горяч и неется «очертя голову». Это мешает ему показывать высокие результаты и побеждать равных противников. И, наконец, Анатолию Редько (Ужгород, «Спартак») недостает в равной мере и волевой подготовки, и трудолюбия, и техники бега.

Будем надеяться, что указанные недостатки молодые спринтеры сумеют устранить. Впереди много ответственных соревнований и среди них первенство Европы в Белграде. Не так уж много времени осталось и до Олимпийских игр в Токио. Кому как не молодежи предстоит большая и трудная задача — добиться еще больших успехов во славу нашего советского спорта!

Л. БАРТЕНЕВ,  
заслуженный мастер спорта

г. Киев

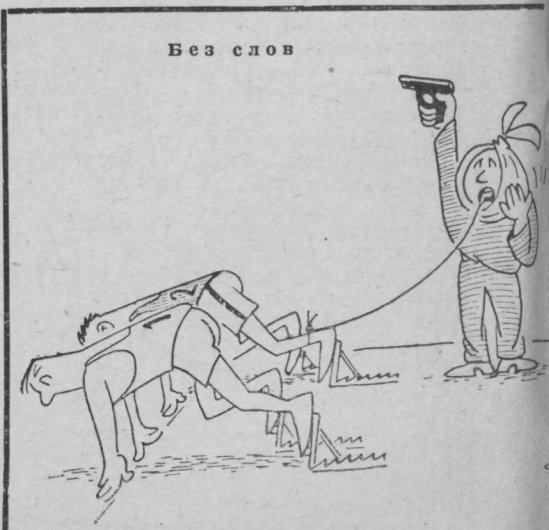


Рис. М. Каширина

# Быстро, но неправильно

## ОБ ОСОБОЙ МАНЕРЕ СТАРТА

Одна из причин успеха американца Денниса Джонсона, который в прошлом году пять раз повторил рекорд в беге на 100 ярдов — 9,3, — особая манера старта, в частности положение по команде «Внимание». Как известно, так стартовал победитель XVII Олимпийских игр и рекордсмен мира в беге на 100 м — 10,0 — Армин Хари. Оба названных спринтера после команды «Внимание» принимают соответствующее положение не сразу, а в замедленном темпе, примерно в течение двух секунд. И, хотя при этом они не отрываются от стартовых колодок до момента выстрела, все же их манера низкого старта широко дискутируется.

Возникает вопрос: соответствует ли такой старт правилам соревнований?

Чтобы ответить на этот довольно сложный вопрос, посмотрим, что же позволяет спринтеру быстро оторваться от стартовых колодок. Напомним, что еще в начале 1920 г. причины, влияющие на скорость старта, были неизвестны. Сейчас мы уже знаем, что это абсолютная беговая скорость спринтера, которая состоит, в основном, из четырех компонентов: времени реакции, т. е. времени, прошедшего от момента выстрела до начала движения бегуна — поднятия руки, одновременной с впереди стоящей ногой (среднее время реакции колеблется от 0,115 до 0,185 сек.); быстроты движений ног и рук, которая в известной мере зависит от свойств мышц; техники старта; силы отталкивания от стартовых колодок.

Стартовое время, т. е. время, затраченное на отталкивание от колодок, у спринтера, имеющего средние данные, составляет приблизительно 0,41 сек. В ходе исследований выявилось, что, например, у спринтера, стартовое время которого 0,408 сек., время реакции равно 0,136 сек., вторая рука отрывается от земли на 0,002 сек. позже первой, еще 0,082 сек. спустя отталкивается от стартовой колодки сзади стоящая нога и на 0,188 сек. позже нее — впереди стоящая нога.

Проведенные автором эксперименты показали, что основные компоненты времени реакции и быстроты движений обычно относительно связаны между собой. Так, спринтеры, обладающие быстрой реакцией, часто бывают не в состоянии производить быстрые движения, или же наоборот. Это и естественно, так как время реакции зависит, в основном, от быстроты протекания нервных импульсов. Поскольку скорость нервных импульсов — приблизительно 66—120 м/сек., время реакции не может быть меньше, чем 0,1 сек. Во всех таких случаях бегун предугадывает стартовый выстрел. Быстрота его движений зависит и от техники старта и, в большей степени, от качества мышц, производящих эти движения.

Несоответствие между временем реакции и быстротой движений ясно видно на осциллограмме, которая была получена во время состязаний шести спринтеров в беге на 100 м. Колебание верхнего светового луча в пункте «П» указывает момент выстрела. Левое колебание светового луча каждого бегуна (1—6) фиксирует момент поднятия с земли руки.

У спринтера, стартовавшего по 2-й дорожке, время реакции (оно исчисляется по вертикальным колебаниям светового луча; одно колебание соответствует 0,001 сек.; на осциллограмме взято время, равное 0,01 сек.) было наименьшее — 0,13 сек. На 0,328 сек. позже произошло второе колебание светового луча (вниз) — в момент отрыва от стартовой колодки впереди стоящей ноги. Таким образом, стартовое время бегуна — 0,458 сек.

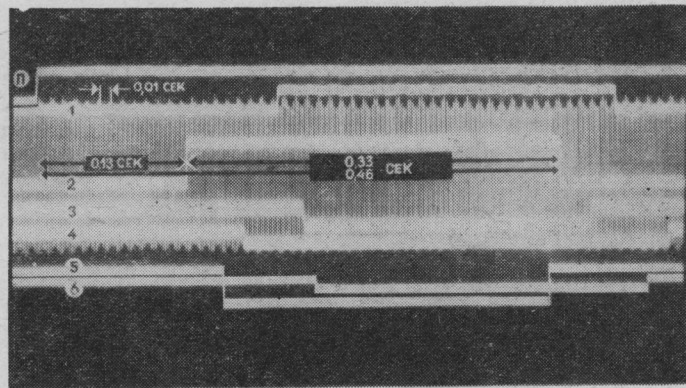
У спринтера, стартовавшего по 3-й дорожке, очень медленная реакция (0,24 сек.), но движения рук и ног по сравнению с другими участниками забега наиболее быстрые (0,25 сек.), так что, несмотря на большое время реакции, он имеет стартовое время 0,49 сек. и третьим отрывается от стартовых колодок.

Полная противоположность — спринтер на 4-й дорожке. У него сравнительно малое время реакции (0,18 сек.), но он оказался не в состоянии достаточно быстро оттолкнуться от колодок (0,376 сек.), из-за чего стартовал последним, имея стартовое время 0,556 сек.

Перед стартом внимание спринтера сосредоточивается на ожидании выстрела и первоначальных движениях при старте. В первом случае мы имеем дело с сенсорной реакцией, во втором — с мышечной. Практика показывает, что внимание бегуна сосредоточивается относительно равномерно как на ожидании выстрела, так и на начале движения. Эксперименты подтверждают, что наиболее быстро протекает мышечная реакция. Теоретическое обоснование этому можно найти в физиологии.

Физиологической основой внимания является концентрация возбуждения в определенных участках коры головного мозга (очаг оптимальной возбудимости) при более или менее значительном торможении в остальных ее участках. Происходит это по закону отрицательной индукции: возбуждение одних участков коры вызывает торможение в других ее участках.

Быстрота переключения спортсмена с одной мысли на другую (от ожидания выстрела к первоначальным движениям) зависит от того, насколько сильно его внимание было сосредоточено на предыдущей мысли. Чем сильнее было сосредоточено внимание на одной мысли, тем медленнее переключается оно на другую мысль, т. е. тем труднее возникают



Распределение времени на стартовые движения

торможение в возбужденных участках коры и новое оптимальное возбуждение в других, соответствующих, участках коры.

Закон индукции дает нам ключ для объяснения преимущества мышечной реакции при замедленном вставании спринтера по команде «Внимание». Медленно приподнимаясь в стартовое положение, бегун сосредоточивает внимание не только на предстоящем отрыве от колодок. Принятие положения по команде «Внимание» часто продолжается у него секунду или даже более — значит, он уже совершает движение (1), так что после выстрела ему легче выполнить первоначальные движения, поскольку ожидание выстрела в этом случае приобретает для него второстепенное значение.

Возвращаясь к вопросу, соответствует ли подобная манера старта правилам, мы должны ответить на него отрицательно. Спринтеры, стартовые таким образом, находятся в лучших условиях по сравнению с другими участниками забега. Можно представить, что произойдет, если все спринтеры будут стартовать только так!.. При фальстарте ни один стартер не сможет определить простым глазом, кто из участников нарушил правила. Поэтому правила соревнований необходимо дополнить требованием, чтобы все спринтеры по команде «Внимание» сразу принимали неподвижное положение, и нарушителей этого пункта правил следует наказывать так же строго, как за фальстарт.

Р. ТООМСАЛУ,  
кандидат педагогических наук

г. Таллин

# О РАЗМИНКЕ, «НАСТРОЙКЕ» И НОВЫХ ОЩУЩЕНИЯХ...

Редакция журнала обратилась к заслуженному мастеру спорта Игорю Тер-Ованесяну с просьбой рассказать читателям, как он проводит разминку на соревнованиях. Вот что он рассказал.

На некоторых крупных соревнованиях спринтерам приходится стартовать несколько раз в день. Так было на первенстве СССР прошлого года и VII спартакиаде профсоюзов.

Можно ли в таких условиях выступить успешно? Особенно принимая во внимание, что бегунам приходится разминаться перед каждым стартом?

Конечно, можно. Но тогда разминка приобретает очень важное значение: она каждый раз должна быть рациональной и ни в коем случае не должна утомлять спортсменов. Я убедился в этом 12 августа, в один из дней спартакиады профсоюзов.

В забеге на дистанции 100 м я показал время 10,6, затем в четвертьфинале — 10,5, вечером в полуфинале — снова 10,5 и, наконец, финал выиграл с результатом 10,4. Это было удачное выступление в беге, и оно обрадовало меня не меньше, чем прыжок на 8 м. Как мне кажется, я добился успеха благодаря удачно выполненной разминке.

Обычно перед прыжками моя разминка длится около 40 минут. На спартакиаде это было невозможно: надо было разминаться четыре раза и каждый раз оставаться достаточно свежим, не теряя желания бежать.

Все новые и новые задачи возникали передо мной по мере моего «продвижения» от одного забега к другому. Я впервые попал в такое положение, и мысль работала только в одном направлении: «не переборщить».

Уже давно известно, что в зависимости от состояния можно делать успокаивающую или, наоборот, возбуждающую разминку. В любом случае чем лучше разогреты мышцы, тем больше становится их эластичность и меньше вязкость. Иногда мы чересчур увлекаемся разогреванием мышц, предохраняя их от возможных травм, а ведь при повышении температуры тела снижается работоспособность нервных клеток. Об этом нельзя забывать особенно летом, когда надо суметь и разогреть мышцы и в то же время довести их до состояния оптимального напряжения.

Главное — не растягивать и не разминать мышцы чрезмерно. Из своего опыта я знаю, что в разминке лучше выполнять как можно меньше упражнений на растягивание. Целесообразнее применять упражнения типа размахива-

ний, характер которых более соответствует естественным движениям. А все упражнения типа «шпагат» и «полушпагат», после которых мышцы как бы напрягаются и стягиваются, лучше не делать.

Вот некоторые из общеизвестных упражнений, которые я выполнял перед каждым забегом.

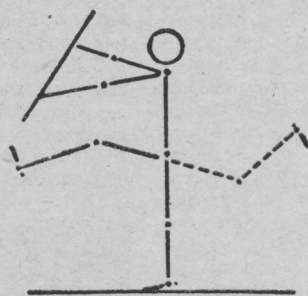


Рис. 1. Махи ногой можно делать вперед-назад и в стороны

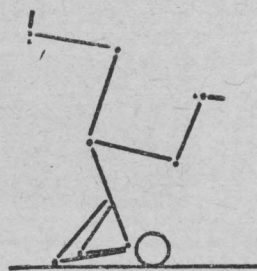


Рис. 2

Очень хорошее упражнение; выполнять его можно либо имитируя движение ног при беге (рис. 2), либо при смене положения ног, выпрямляя их почти полностью (рис. 3), либо свободно размахивая ногами в стороны

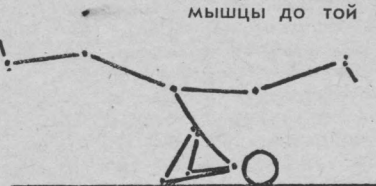


Рис. 3

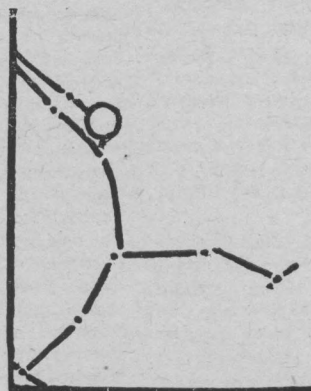


Рис. 4. Упражнение позволяет хорошо растянуть мышцы туловища и ног

Все эти упражнения я делал непременно после легкого бега в каждой из четырех разминок. Использовал также

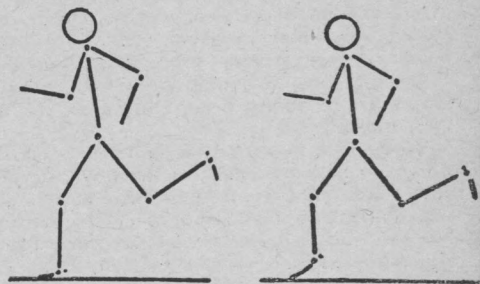


Рис. 5. Правильно не так (←), а так (↑)

много упражнений на расслабление, но выполнял их очень собранно: не только для того, чтобы просто разогреть мышцы, а все время «прислушиваясь» к себе, стараясь понять, как они на меня действуют.

В результате мне удалось четыре раза в течение одного дня очень экономно, без излишней затраты энергии приводить организм в состояние высокой работоспособности и «настраивать» мышцы до той степени предварительного напряжения, вследствие которого бег получался свободным. В финале, например, я неудачно взял старт и отстал сразу метра на два. Большого усилия стоило мне сохранить свободу движений и контроль над ними. Постепенно наращивая скорость, я лишь в конце дистанции нагнал соперников.

Итак, в разминке я каждый раз достигал неплохой физиологической подготовленности организма к предстоящей работе. Но была и другая причина моего успеха: от выполнения специальной части разминки, безусловно, зависело правильное воспроизведение в состоянии освоенного мною навыка бега.

Специальную часть разминки, пожалуй, лучше всего назвать «настройкой». Это именно сосредоточенная целенаправленная настройка на правильное выполнение отдельных элементов техники и необходимый ритм движений.

Разминочное поле находилось довольно далеко от главного ядра стадиона, и я предпочел разминаться под трибунами, бегая по асфальтовому покрытию. На ногах у меня были резиновые спортивные туфли с рифленной подошвой. Когда стопа в таких туфлях ка-

салясь асфальта во время бега, то даже по звуку можно было определить, смещается она по отношению к грунту в горизонтальном направлении или нет. Я заметил, что если стараться ставить ногу на грунт так, чтобы стопа не смещалась по отношению к земле по горизонтали, то бежать становилось легче и продвижение вперед улучшалось. Продолжая разминку, я все более и более убеждался в преимуществе такого бега.

«Схватив» правильную деталь техники движения, я уже специально настраивал себя на ее точное воспроизведение. Положение стопы приобретало для

меня важное значение. После того, как отталкивание завершалось, колено начинало двигаться высоко вперед-вверх. Стопа маховой ноги не сгибалась в голеностопном суставе и не опускалась, а, наоборот, активно разогнутая, составляла почти прямой угол с голенью. Это создавало определенное напряжение передних мышц голени. Нога ставилась на грунт ближе к о. ц. т. и немедленно совершала эффективный толчок, который был подготовлен еще в фазе полета.

Все это я заметил еще в разминке перед предварительным забегом и продолжал повторять во всех последую-

щих разминках и соревновательных стартах.

После того, как я ощутил такой бег по асфальту, мне оставалось лишь почувствовать его и на гравежной дорожке. Ведь известно, что различные по плотности и структуре дорожки существенно влияют на технику и темп бега.

Так как промежутки между стартами и тем более разминками были небольшими, я не успевал забывать свое новое ощущение — постепенно оно закреплялось, движение автоматизировалось. В этом отношении большое количество стартов в один день оказалось для меня полезным.

## Реальные рекорды — 65,40

Металков

В сезоне прошлого года советские метатели копья достигли новых успехов. Участвуя в составе сборных команд республик и страны в международных матчах, они вышли победителями во всех встречах. Не менее удачными были и их выступления в целом ряде других крупных международных соревнований, на которых они добились побед или заняли призовые места, несмотря на сильный состав участников. Рост мастерства наших копьеметателей характеризуется также средним результатом десяти лучших из них. Если в 1960 г. он был равен 78,708 м, то в 1961 г. улучшился до 79,841 м.

Наибольший успех сопутствовал нашим копьеметателям на 33-м лично-командном первенстве страны, проводившемся в г. Тбилиси, где впервые в истории одновременно три спортсмена послали копье дальше 80 м, причем двое из них — молодые метатели М. Паама и Я. Лусис — сделали это впервые. Теперь по количеству копьеметателей, показывающих результат выше 80 м, Советский Союз вышел на первое место в мире. Высоки достижения и других участников финала, например результат шестого — 77,59 м. Бесспорно возросло мастерство молодых легкоатлетов, появилась целая группа метателей высокого класса: М. Паама, Я. Лусис, И. Сивоплясов, Л. Сабловскис, А. Фурман.

Для копьеметателей минувший сезон был менее удачным. Хорошо выступив в международных соревнованиях, они все же не смогли полностью реализовать свои возможности. Так, травма руки помешала чемпионке страны Э. Озолиной, находившейся в прекрасной спортивной форме, сделать рекордные броски за 60 м. Среди девушек еще не появилось спортсменов,

равных по мастерству Э. Озолиной или экс-рекордсменке мира Б. Каледене. Именно этим можно объяснить некоторое ухудшение среднего результата десяти лучших копьеметательниц страны. Что же касается резерва, то из новых мастеров спорта, в первую очередь, следует отметить А. Станчюте, Л. Кузнецову, Л. Петрушу и Т. Данилову.

Выпуск в 1957 г. отечественных металлических копий, заменивших хрупкие и дорогостоящие деревянные, во многом способствовал массовому развитию и популяризации метания копья. Однако, как показывает практика этих лет, при общем росте спортивных достижений значительных результатов в метании копья по-прежнему добиваются только ученики тренеров Ленинграда, Киева и прибалтийских республик. В остальных же республиках пока лишь очень немногие тренеры серьезно воспитывают копьеметателей, и в результате начинающие способные легкоатлеты с самого начала не получают правильной технической подготовки, что, естественно, тормозит их дальнейший спортивный рост.

Нередко рост достижений в метании копья многие склонны объяснять появлением планирующих копий. Может быть, отчасти эти рассуждения правильны. Изменения конструкции действительно улучшили планирующие качества современных копий, и это в свою очередь способствовало увеличению дальности их полета. Но, как показали специальные исследования и спортивная практика, преимущества планирующих копий проявляются только при хороших скоростно-силовых качествах мышц плечевого пояса метателей, овладении ими современной техникой, большом мастерстве при выполнении наиболее сложных

координационных движений — скрестного шага и финального усилия.

Причинами роста результатов в прошедшем сезоне у целой группы молодых метателей, на наш взгляд, следует считать прежде всего улучшение их технической подготовленности, особенно овладение правильным ритмом последних шагов разбега (М. Паама, Я. Лусис) и выполнение финального усилия согласно требованиям современной техники метания (М. Паама, Я. Лусис, И. Сивоплясов, Л. Сабловскис, А. Фурман). Однако не все названные спортсмены овладели техникой метания в одинаковой степени. Так, И. Сивоплясов, А. Сабловскис и А. Фурман, начиная разбег сравнительно быстро, в конце его не всегда «справляются» с приобретенной скоростью, теряют правильный ритм движений. В результате нарушается безостановочный переход от разбега к броску и усугубляется характерная (особенно для И. Сивоплясова и А. Фурмана) ошибка — задираание наконечника копья в момент «тяги».

Анализ результатов, показанных нашими лучшими молодыми метателями в специальных контрольных упражнениях, свидетельствует, что большинство из них, имея хорошую общефизическую подготовленность, обладает и хорошими скоростно-силовыми качествами. Именно это позволяет им эффективно повышать уровень своего технического мастерства и добиваться высоких результатов.

Что же необходимо для дальнейшего роста мастерства наших метателей копья?

Опыт показывает, что прежде всего необходимы круглогодичная тренировка с постепенным повышением из года в год объема и интенсивности нагрузки, а также применение скоростно-силовых

упражнений и освоение техники на базе хорошей общефизической и специальной подготовленности спортсменов. Однако не только это...

Трудно представить, например, процесс воспитания советского копьеметателя (его общую физическую, техническую, тактическую и волевую подготовку) без подготовки теоретической, основанной на последних достижениях

науки и практики. Ведь при современных требованиях к спортивным достижениям, когда перед нашими копьеметателями и копьеметательницами стоит задача преодоления 90-метрового и 65-метрового рубежей, без теории не обойтись. Дальнейший рост мастерства спортсменов во многом зависит от того, насколько глубоко они умеют анализировать личный опыт и методы тренировки соперников, насколько пристально умеют наблюдать, правильно ли сопоставляют свои субъективные ощущения с данными передовой теории и практики. Новые пути технического совершенствования в соответствии со своими индивидуальными особенностями, прогрессивные средства и методы тренировки, правильное соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, ее эффективное чередование с отдыхом — все это спортсмен найдет только с помощью теории.

В метании копья оригинальные теоретические исследования не раз помогали легкоатлетам значительно улучшить свои достижения. Естественно, что тренеры, работающие с копьеметателями, должны знать результаты этих исследований, должны, используя имеющийся опыт, находить новые пути совершенствования мастерства своих воспитанников. К сожалению, многие наши тренеры, ученики которых достигли некоторых успехов в метании копья, еще слабо разбираются в вопросах современной техники и методики тренировки. Не потому ли, что мало и недостаточно серьезно изучают специальную литературу?

Пробелы в знаниях не дают возможности и многим способным спортсменам найти свой наиболее рациональный стиль метания, определить правильную методику тренировки и, несмотря на большое упорство на занятиях, показать вы-

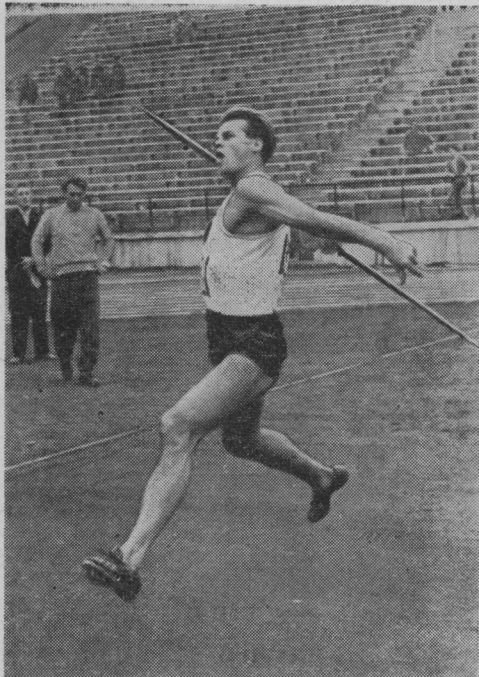
сокие результаты. Для повышения теоретической подготовленности тренеров и спортсменов необходимо своевременно освещать в специальной литературе все новое в метании копья, заслушивать на всесоюзных тренерских конференциях сообщения тренеров, которые воспитывают способную молодежь, регулярно проводить теоретические собеседования с легкоатлетами сборной команды.

Не менее важны и вопросы специальной подготовки копьеметателей. Как известно, для современной методики тренировки в метании копья характерно увеличение удельного веса бросковых упражнений с утяжеленными снарядами, позволяющих одновременно решать задачи и специальной скоростно-силовой подготовки и совершенствования техники спортсмена. Ведь от эффективности бросковых упражнений, оптимального веса утяжеленного снаряда (ядра, камня, металлической трубки, мешочка с дробью) и правильного нахождения объема и интенсивности нагрузки во многом зависит дальнейший рост мастерства копьеметателей.

Наконец, пора уже добиться обеспечения наших сильнейших метателей копьями, которые применяются на всех крупных международных соревнованиях. Выявляя способных спортсменов, нужно с самого начала обучать их правильным основам современной техники метания копья. Чрезвычайно важно дать возможность молодежи чаще участвовать в международных соревнованиях.

Несомненно, что общими усилиями наших тренеров и спортсменов эти задачи будут решены, и в недалеком будущем мы станем свидетелями больших успехов советских копьеметателей.

**Вл. КУЗНЕЦОВ,**  
заслуженный мастер спорта



Большого успеха достиг в минувшем сезоне рижанин Янис Лусис, показавший мастерские результаты в метании копья и десятиборье

## О ТРЕТЬЕГО КО ВТОРОМУ РАЗРЯДУ

# ЗАНИМАЙТЕСЬ

# ДЕСЯТИБОРЬЕМ\*

Начинающий десятиборец должен знать свои лучшие результаты в каждом виде десятиборья. Эти результаты могут быть показаны как в соревнованиях по десятиборью, так и при участии в соревнованиях по отдельным видам комплекса или на прикидке. Если на лучшие результаты спортсмена начислить очки, то, как правило, получается сумма, значительно превосходящая лучшую сумму, которую набирает он в течение двух дней состязаний по десятиборью.

Часто такой подсчет окрыляет спортсмена, и он необоснованно считает себя

готовым к выполнению норматива вышестоящего разряда. Иногда, наоборот, это угнетает спортсмена, он начинает не верить в свои силы. Однако результатами, показанными десятиборцами в отдельных видах даже на прикидках, но в соответствии с правилами соревнований, пренебрегать не следует. Они могут быть определенным путеводителем при планировании реальных результатов по десятиборью.

Опыт показывает, что если от суммы очков, набранных в течение сезона, отнять десятую часть, то остаток составит реальный результат начинающего десятиборца. Если сделать такой подсчет в конце сезона и спланировать возможное улучшение результата в каждом виде, принимая во внимание пред-

стоящую годовую тренировку, то результат следующего года по десятиборью предположительно будет на одну восьмую меньше полученной при подсчете суммы очков. Здесь учтено и возможное невыполнение планируемого результата в некоторых видах из-за физического и нервного утомления спортсмена: ведь от старта десятиборца в первом виде до его финиша в десятом проходит только 37 часов, а часто и меньше — 26—27 часов.

Мы уделяем столь большое внимание подсчету очков потому, что каждому десятиборцу полезно разобраться в нем со знанием дела. Это позволит не только правильно планировать рост своих результатов в отдельных видах, но и видеть общую перспективу будущих

\* О планах тренировки десятиборцев в феврале — марте рассказывается в статье Д. Оббарюса «Занимайтесь десятиборьем», опубликованной в журнале «Легкая атлетика», № 10 за 1961 г.

действий: режима труда и отдыха, тренировочных занятий, повышения культурного уровня.

Планируя улучшение результатов в отдельных видах, не следует забывать, что не во всех видах прирост очков будет одинаков как в абсолютном количестве, так и за год. Многие десятиборцы в одном или двух видах комплекса прогрессируют больше, чем в остальных. Это неплохо, так как позволяет им иметь успех в соревнованиях со спортсменами, специализирующимися только по этим видам. Состязаясь с сильными соперниками, десятиборцы закаляют волю и приобретают соревновательный опыт. Так, Василий Кузнецов всегда может быть включен в состав команды как барьерист (14,4), прыгун с шестом (4,30) или спринтер (10,7), Юрий Кутенко — как метатель копья (72,79) или прыгун с шестом (4,30), Михаил Сторожено — как барьерист (14,3) или прыгун в высоту (1,97).

Результаты в предстоящих соревнованиях надо планировать не только по десятиборью, но и по отдельным видам (по 3—4 видам — минимум в 8—10 соревнованиях). Выступать десятиборцам следует как в тех видах, где они считаются добиться успеха, так и в тех, где могут многим проиграть. Ведь и в состязаниях по десятиборью в одних видах они побеждают, в других терпят поражение. Надо привыкать и в этих условиях показывать свой лучший результат.

Участвуя в соревновании по десятиборью и стремясь набрать определенную сумму очков, необходимо настраиваться на выступление в каждом отдельном виде так же, как в соревновании только по одному виду. Нельзя забывать, что окончательное место в состязании десятиборцев определяется только после финиша всех участников в беге на 1500 м. Отказ выступить в этом виде — первая ступенька к будущим провалам, потому что воля спортсмена лучше всего закаляется при выполнении поставленной задачи до конца, анисхождение к себе в трудные минуты развивает самое плохое качество — слабоволие.

Весенняя тренировка десятиборца (апрель, первая половина мая) — подступ к периоду соревнований.

Отличным средством оздоровления организма спортсмена являются весенние кроссы, улучшающие его общее и специальное развитие. Особое значение они имеют для десятиборцев, которым нужны выносливые, сильные и быстрые ноги, так как четыре вида комплекса десятиборья — это бег от 100 до 1500 м, а в четырех других видах (прыжках в длину, высоту, с шестом и метании копья) бег является составной частью. Но если бегунам на средние и длинные дистанции в тренировках надо много и длительно бегать, то десятиборцам надо чередовать скоростной бег с прыжками, метаниями, барьерным бегом, а также бегом, развивающим скоростную выносливость (на 400 м).

Десятиборье — хорошо продуманная система упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести и воли спортсмена. Поэтому в период весенних

кроссов надо уделять внимание таким упражнениям, которые способствовали бы развитию и совершенствованию всех физических и в значительной мере волевых способностей десятиборца.

Из пяти занятий в неделю целесообразно два полностью проводить на местности, а три (в понедельник, среду и субботу) — на стадионе.

**Первое занятие на местности** — лучше всего во вторник. Разминка: медленный бег на 800—900 м и гимнастические упражнения. Пробегание отрезков по 50—60 м в гору и под уклон, чередуя их с гладким бегом на такое же расстояние — 10—12 раз. Низкие старты на 25—30 м в гору и на ровном месте — 7—8 раз. Толкание камней различного веса преимущественно со скачком или метание камней с разбега из-за головы, как копьё, — 20—25 бросков в три четверти силы. Бег через импровизированные барьеры или прыжки в длину через канавы, кусты, вязынки хвороста и т. п. Повторный бег 600 + 800 м в две трети силы. Спокойный бег на базу — до 2 км (можно чередовать с ходьбой).

**Второе занятие на местности** — во вторник, если нет соревнований, или в пятницу, если в воскресенье можно принять участие в каких-либо соревнованиях. Основное внимание уделять беговой подготовке. Разминка: бег в чередовании с ходьбой на 1000—1500 м и упражнения для развития гибкости и прыгучести (вращение туловища и таза; махи ногами, держась за дерево; приседания в выпаде, переход из выпада вправо в положение выпада влево и обратно, не поднимая таза; упражнения барьериста и др.). Скоростной бег на технику — 3 × 150 м. Бег в три четверти силы — 2 × 450—500 м. Спокойный медленный бег — 3 км или 2 × 1500 м. Спокойная ходьба в чередовании со спортивной — на базу.

**Понедельник.** Разминка. Скоростной бег на технику — 3 × 150 м. Старты на 0 м — 7 раз. Метание копья или толкание ядра (техническая подготовка) — 20—25 бросков. Прыжки в высоту: разбег, отталкивание, прыжок «стоя» с поворотом в воздухе в сторону толчковой ноги с приземлением на маховую ногу, гибкая толчковую и отвода ее в сторону назад; изучение и совершенствование техники прыжка перекидным способом. Бег 350 + 300 + 200 м. Спокойная ходьба, упражнения для успокоения дыхания.

**Среда.** Разминка. Изучение и совершенствование техники барьерного бега 6—7 барьеров высотой 90 см). Метание диска (техническая подготовка). Прыжки с шестом — в длину, на бугор, вход на дест, вис на шесте (во второй половине прыля — через планку). Упражнения со штангой. Бег на 800 м примерно за 2.45.

**Четверг.** Активный отдых — прогулка.

**Пятница** (если в воскресенье нет соревнований). Упражнения со штангой на канате и гимнастической стенке в чередовании с ходьбой и легким бегом трусцой. Вес штанги для выполнения жима, толчка и рывка должен быть таким, чтобы при каждом подходе занимающийся мог поднять его, не опуская на землю, 5—6 раз быстро — 4—5 подходов; в конце занятия увеличить вес штанги и поднимать ее быстро один раз — 3—4 подхода в каждом движении.

**Суббота.** Отдых или по желанию занятия одним из отстающих видов; можно несколько упражнений со штангой.

В период соревнований десятиборцы должны продолжать техническое совершенствование, увеличивая скорость и длину пробегаемых отрезков. Все время следует добиваться правильной техники движений. Занятия лучше всего проводить небольшими недельными циклами.

**В течение трех недель, со второй половины мая до 8 июня**, целесообразно проводить 5 занятий (из них 4 — на стадионе) в неделю, заканчивая некоторые упражнениями со штангой (дозировка по желанию). В понедельник — в основном, скоростная подготовка и упражнения для развития ловкости: спринт, метание копья, прыжки с шестом, бег 3 × 150 м. Во вторник — упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести: бег с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту. В среду — занятие на местности для укрепления нервной системы, желательное в лесу на мягком грунте. В четверг — активный отдых. В пятницу — спринт, прыжки в длину, толкание ядра, бег 2 × 300 м. В субботу — совершенствование в отстающих видах и метание диска, в заключение — медленный бег на 800—1000 м. В воскресенье — соревнования по одному-двум видам или, если нет соревнований, прогулка.

**В следующей неделе, до 15 июня**, нагрузка несколько снижается. В понедельник — только совершенствование техники: для разминки — пробежки 2 × 70—80 м и 5—6 стартов; затем пробегание разбега с обозначением толчка — 3—4 раза, прыжки в длину (совершенствование взлета) с 7—9 шагов разбега, толкание легкого ядра (изучение скачка в положении спиной в направлении толкания — «закрывшись», совершенствование толчка с выведением таза вперед-вверх при активном участии в движении левой ноги — 10—15 раз), прыжки в высоту (разбег, подход к отталкиванию, взлет с энергичным махом ногой), спокойный бег на 500 м. Во вторник — совершенствование в отстающих видах, желательное в прыжках с шестом и метании копья, а также техники любимого вида. В среду — совершенствование техники метания диска и любых других видов, упражнения со штангой. В четверг — активный отдых. В пятницу — совершенствование техники барьерного бега, метания диска, прыжка с шестом (только вход на шест и вис), метания копья (разбег, броски на 20—30 м); медленный бег на 800—1000 м. В субботу — прогулка за город и купание (легко поплавать). В воскресенье — отдых.

**В течение двух недель второй половины июня** тренировка строится с учетом распределения видов десятиборья по дням состязаний. В понедельник — подготовка по видам первого дня состязаний, исключая прыжок в длину и заменяя бег на 400 м бегом 2 × 200 м в три четверти силы. Во вторник — прыжки в длину и упражнения со штангой. В среду — подготовка по видам второго дня состязаний (прыжки с шестом через планку, установленную на 30 см ниже максимальной высоты, которую может преодолеть спортсмен; метание копья на технику со спокойного разбега; вместо бега на 1500 м, бег

2 × 800 м примерно за 2.40,0 + 600 м примерно за 1.45,0). В четверг — активный отдых: прогулка, любая игра. В пятницу — совершенствование в отстающих видах, желательно в барьерном беге или прыжках с шестом. В субботу — совершенствование техники любимого вида. В воскресенье — отдых за городом.

**В следующей неделе, с 1 по 7 июля,** нагрузка несколько снижается. Основное внимание уделяется технике отдельных видов. Применяются спринтерский бег, включая ускорения на 80—60 м, и низкие старты — 8—10 раз.

**Во второй неделе июля** проводятся контрольные старты. В понедельник — прикидка по видам первого дня состязаний. Во вторник — занятие в лесу. В среду — прикидка по видам второго дня состязаний. В четверг — отдых. В пятницу — активный отдых за городом; вечером — упражнения со штангой (по желанию). В субботу — совершенствование в отстающих видах. В воскресенье — отдых за городом и купание.

**В течение двух недель второй половины июля** тренировка строится с учетом распределения видов десятиборья по дням состязаний. В каждом занятии основное внимание уделяется поочередно тому или иному виду, в котором спортсмен совершенствуется сразу после разминки. В понедельник — прыжки в длину (основной вид), затем толкание

ядра, прыжки в высоту, бег 3 × 150 м. Во вторник — барьерный бег, затем метание диска, прыжки с шестом, бег на 1000 м. В среду — прыжки в высоту, затем толкание ядра, низкие старты, бег 350 + 200 м. В четверг — активный отдых. В пятницу — прыжки с шестом, затем метание копья, барьерный бег, бег на 800 м. В субботу — спринт, затем метание копья, прыжки с шестом, бег на 400 м.

**В следующей неделе, с 1 по 7 августа,** нагрузка несколько снижается. Содержание занятий такое же, как во второй неделе июня и первой неделе июля.

**Во второй неделе августа** — участие в соревнованиях по десятиборью. В понедельник — первый день состязаний. Во вторник — второй день состязаний. В среду — отдых. В четверг — активный отдых в лесу. В пятницу — совершенствование в любых видах (по желанию). В субботу — совершенствование в отстающих видах и упражнения со штангой. В воскресенье — отдых за городом.

**В течение двух недель второй половины августа** тренировка строится так же, как во второй половине июля.

**В следующей неделе, с 1 по 7 сентября,** нагрузка несколько снижается. В два занятия включаются упражнения со штангой.

**Во второй неделе сентября** проводятся контрольные старты в отдельных видах (в метаниях и прыжках в длину дается по 6 попыток). В понедельник —

бег 100 м, прыжок в длину. Во вторник — толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м. В среду — отдых. В четверг — бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом. В пятницу — метание копья, бег 1500 м. В субботу — активный отдых. В воскресенье — отдых за городом.

**В третьей неделе сентября** занятия посвящаются только совершенствованию техники (два-три вида в занятии).

**В течение трех недель, с 23 сентября по 15 октября** — участие в соревнованиях по десятиборью и в любых состязаниях по его отдельным видам (по желанию). Занятия проводятся, в основном, для поддержания тренированности и исправления деталей техники.

На этом летний сезон для десятиборцев заканчивается. С 15 октября начинается новый цикл следующего года тренировок.

Все десятиборцы должны своевременно и не менее четырех раз в год проходить медицинский осмотр: 1-й раз — после окончания соревновательного периода, в середине октября; 2-й раз — в конце февраля; 3-й раз — в середине мая; 4-й раз — в начале августа. Обязательно также ведение дневника тренировок, в который необходимо записывать все результаты, показанные спортсменом на соревнованиях и прикидках.

**Д. ОББАРИУС,**

заслуженный тренер СССР

г. Львов



## НА ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ

Легкоатлеты ленинградского «Спартака» регулярно тренируются зимой в парке Челюскинцев



Пятиборье с каждым годом приобретает все большую популярность среди женщин, занимающихся легкой атлетикой. Спортсменок привлекает доступность этого вида, возможность проверить свои способности в беге, прыжках и метаниях. К тому же в пятиборье можно сравнительно быстро добиться разрядных результатов. О том, как тренироваться зимой, советует один из знатоков этого вида легкой атлетики В. М. Быстров (г. Горький).

Главная цель и направленность зимних занятий для спортсменок, занимающихся пятиборьем, — улучшение своего здоровья, совершенствование координации движений и техники. Для спортсменок достаточно хорошо подготовленных физически, зимой рекомендуется 3—4 занятия в неделю, для менее подготовленных — 2—3 занятия. Для всех обязательным является ежедневное выполнение комплекса упражнений типа зарядки.

В декабре — марте примерный недельный цикл занятий будет выглядеть так:

**Понедельник** (в зале). Легкий бег 3—4 мин. с преодолением низких препятствий, установленных на стульях, стойках высотой 50—70 см (для чего используются планки, шесты, палки длиной 3—4 м). Общеразвивающие упражнения для развития гибкости и силы, улучшения координации движений. Специальные подготовительные упражнения барьериста. Упражнения с набивным мячом (вес 2—3 кг) — с партнером или метание в сетку: двумя руками снизу вперед и назад, вперед из-за головы, сбоку с места, как молот; броски двумя ногами вперед-вверх, броски одной ногой, толкание мяча с места, как ядра.

Серия прыжков: с ноги на ногу, через один шаг, на левой, затем на правой ноге; прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь очень быстро. Все виды прыжковых упражнений выполняются с продвижением вперед на 40—45 м. Для предохранения ног при прыжках на жестком грунте или на полу рекомендуется одевать тапочки с толстой прокладкой из войлока или пористой резины.

Прыжковые упражнения сменяются упражнениями с набивным мячом: метание мяча из положения сидя, как диска; толкание одной и двумя руками. Лежа на спине, мяч зажат между ступней: поднимание ног и туловища до касания коленями лба; подняв ноги, сделать несколько кругообразных движений.

Старты без барьеров и с одним барьером, отставленным от линии старта на расстоянии 4—6—8 беговых шагов в зависимости от длины зала — 6—7 стартов. Бег с барьерами: 10—12 × 2—3—4—6 барьеров (количество барьеров устанавливается в зависимости от длины зала).

Толкание ядра (резинового мяча весом 3—4 кг, наполненного дробью, набивного мяча весом 3—5 кг или подвешенного молота): 10—12 толчков с места и 15—20 со скачка.

Серия беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра 10—20 сек., семенящий бег 10—20 сек., бег с забрасыванием голени назад 5—10 сек., бег с высоким подниманием бедра 10—20 сек.

Вольная борьба на матах 2—3 мин. Серия прыжковых упражнений с отягощением (гантели весом 5—8 кг или блины от штанги).

Игра в баскетбол, ручной мяч или «борьба за мяч» — 10—15 мин. Занятие заканчивается выполнением специальных подготовительных упражнений.

**Вторник.** Легкий бег с преодолением препятствий 3—5 мин. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения барьериста, прыгуна, толкателя ядра. Упражнения с гантелями (блинами от штанги весом 6—10 кг) 8—10 мин.

Серия беговых упражнений (те же, что и в первый день) 15—25 сек. Серия прыжковых упражнений. Метание набивного мяча руками и ногами. Прыжки в длину: специальные упражнения, прыжки с 6—8 беговых шагов на технику, прыжки с полного разбега на технику.

Упражнения с отягощением (гирей, штангой): рывок 4—5 раз, толчок и жим из положения лежа 4—5 раз, подскоки, выпрыгивание из полуприседа 8—10 раз, толчок, жим лежа 4—5 раз, подскоки 25—30 сек., выпрыгивание из глубокого приседания 6—10 раз, толчок лежа одной рукой — 4—5 раз каждой рукой. Серия беговых упражнений (как в понедельник) 2—3 раза по 15—25 сек. или 150—100—150 м.

Занятие заканчивается выполнением специальных беговых упражнений.

**Четверг.** То же, что и в понедельник. Вместо серии прыж-

# ЗИМНЯЯ ТРЕНИРОВКА В ПЯТИБОРЬЕ

ковых упражнений, прыжки в высоту: специальные упражнения, прыжки через планку с 3—5 беговых шагов на технику 15—25 раз.

**Суббота.** Тренировка на стадионе или в парке. Легкий бег 5—6 мин. Упражнения разминочного характера на гибкость. Бег с ускорением 4—6 × 120—150 м в 3/4 силы (один раз в горку, 1—2 раза под горку, 2—3 раза на ровной местности). Упражнения со штангой (в зале) те же, что и во вторник, 2 серии. Игра в баскетбол 10—15 мин. В субботу четных недель, вместо указанной тренировки, прогулка на лыжах, катание на коньках, кросс в лесу или игра в баскетбол на воздухе.

После каждого занятия (и на воздухе, и в помещении) необходимо принять душ.

В апреле-мае направленность тренировки несколько меняется. Основное внимание уделяется повышению скоростной выносливости, улучшению техники и совершенствованию в выполнении основных упражнений. Если есть возможность, то в эти месяцы желательно принять участие в соревнованиях как в пятиборье, так и в отдельных его видах. Однако специально к ним готовиться не нужно. Количество занятий увеличивается на одно.

Примерный недельный цикл следующий:

**Понедельник.** Легкий бег 5—6 мин. Общеразвивающие упражнения 20—25 мин. Упражнения с камнем, ядром, набивным мячом. Специальные упражнения барьериста, толкателя ядра, прыгуна в высоту.

Бег с ускорением 6—7 × 60—80 м, старты 5 × 30—40 м. Барьерный бег: специальные упражнения 2—3 × 3—4 барьера, с низкого старта 2—3 × 3—4 барьера, на технику 2—3 × 60—80 м.

Толкание ядра: специальные упражнения; толкание с места 10—12 раз, со скачка 15—25 раз. Прыжковые упражнения: с отягощением и без отягощения (объем и содержание упражнений, как в понедельник зимой). Игра с мячом 15—20 мин.

**Вторник.** Легкий бег 5—7 мин. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения барьериста, прыгуна в длину. Упражнения с камнем (ядром, набивным мячом). Беговые упражнения 10—15 сек. Бег с ускорением 5—8 × 60—80 м.

Прыжки в длину: специальные упражнения; прыжки с 6—10 шагов на технику; прыжки с полного разбега; прыжки с места — тройные, пятерные, десятерные. Упражнения с отягощением.

Бег 250—150—80 м со скоростью близкой к предельной. В заключение специальные упражнения для развития качеств.

**Четверг.** Баскетбол или «борьба за мяч» — 20 мин. Специальные упражнения барьериста, прыгуна в высоту, толкателя ядра. Бег с ускорением 3—4 × 60—80 м. Старты: 3—4 × 30—40 м. Барьерный бег: специальные упражнения 2—3 × 3—4 барьера, с низкого старта 3—4 × 4 барьера, 2 × 80 м.

Толкание ядра: специальные упражнения, толчки с места 8—10 раз, со скачка 18—25 раз. Прыжки в высоту: специальные упражнения, прыжки с 5—7 беговых шагов на технику (ритм) 10—15 раз. «Выход» в высоту на 20—30 см выше предельной 8—12 раз. Бег в 3/4 силы 180 и 150 м, 120 м с околопредельной скоростью. Бег трусцой по траве или опилочной дорожке 250—300 м.

**Пятница.** Кросс в лесу или в парке. Легкий бег 8—10 мин.; упражнения с камнем — метание одной и двумя руками. Метание палок, как копья и диска. Подтягивание на ветках деревьев, подъем ног в висе. Бег в горку 60—70 м, под горку — 80—100 м — 2—3 раза. Старты в горку 20—30 м. Прыжки с места двойные, тройные, четверные, пятерные, десятерные — 2—3 серии. Бег трусцой по траве или эластичному грунту 300—350 м.

**Суббота.** Упражнения с отягощением — одна серия или участие в соревнованиях.

**Воскресенье.** Соревнования или комплекс специальных упражнений.

### РЕСПУБЛИКАНСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ И СЕКЦИЙ

Состоялись пленумы республиканских федераций легкой атлетики, на которых обсуждались итоги работы по легкой атлетике в 1961 г. и были намечены пути дальнейшего развития этого вида спорта. В корреспонденции Г. Азарова с пленума Федерации Казахской ССР рассказывается о состоянии легкоатлетического спорта и больших возможностях для его развития в этой республике.

Мастерство и массовость — таковы два основных вопроса, которые находились в центре внимания участников третьего пленума Федерации легкой атлетики Казахской ССР. 25 новых рекордов республики (из них один — всесоюзный, установленный В. Савиновым в беге на 800 м), улучшение средних результатов в 26 видах, шестое место на Всесоюзной спартакиаде профсоюзных, 54 новых перворазрядника — все это несомненный успех легкоатлетов Казахстана в 1961 г. Но на пленуме приводились также другие цифры и факты, которые

те — вот далеко не полный перечень неудач и срывов, подвергшихся на пленуме не только критике, но и всестороннему анализу.

В чем же причины неравномерного развития отдельных видов легкой атлетики? Почему медленно растет спортивное мастерство и «ведущих» и основной массы спортсменов?

Причин много. Мастер спорта Я. Пунько рассказал, что тренеры Южно-Казахстанской области работают разобщенно, не заботятся о повышении своих знаний, не читают журнал

(продолжение см. на стр. 17)

## Молот метает Юрий Бакаринов

(См. кинограмму в середине вкладки)

В прошедшем году в число лучших метателей молота мира выдвинулся своими высокими и стабильными результатами Юрий Бакаринов — студент-отличник Московского института физкультуры. Прекрасная физическая подготовка (приседание со штангой весом 250 кг, 30 м со старта 4,0, тройной с места 9 м) и современная техника метания позволили Бакаринову сделать бросок на 67,30. Это третий результат в нашей стране за все годы (Руденков — 68,95, Кривоносов — 67,32) и шестой в мире.

Ю. Бакаринов родился в 1938 г., восемнадцати лет впервые взял в руки молот и под руководством тренера А. Исаева уже через два года стал мастером спорта. Вот его результаты по годам: 1958 г. — 60,32, 1959 — 64,05, 1960 — 65,19, 1961 — 67,30. С 1959 г. он тренируется в группе Л. Митропольского.

Кинограмма броска Ю. Бакаринова на 66,70 снята со скоростью 31,6 кадра в секунду. Съемка производилась строго сзади, с расстояния 20 м. В размахиваниях пропущены некоторые промежуточные кадры. Угол вылета молота в этом броске был равен 38°, скорость вылета молота — 25,6 м/сек.

Техника метания молота Бакариновым отвечает всем современным требованиям, несмотря на то, что спортсмен имеет рост 169 см и небольшой размах рук — 178 см. Средний радиус вращения молота у Бакаринова 154 см, тогда как в лучших бросках рекордсмена Европы Живоки — 174 см (рост 192 см, размах рук 204 см). Разница целых 20 см! Всем известно, что даже небольшое увеличение радиуса вра-

щения (на 1—2 см) дает прирост дальности на 0,5—1 м. И тем более ценно, что, находясь в таких невыгодных условиях, Бакаринов сумел показать выдающийся результат.

Естественно, что при столь малом радиусе вращения спортсмен особое внимание уделяет скорости вращения. За счет достаточного веса (100 кг), большой силы ног и спины он развивает наибольшую скорость вращения по сравнению с другими метателями. Небольшой угол вылета — 38° объясняется ростом метателя и боязнь задеть молотом за землю.

При размахивании (кадры 1—24) все движения метателя направлены на создание широкой траектории движения молота, перевод нижней точки траектории вперед, разгон молота и создание благоприятных условий для перехода в одноопорное положение. Из стартового положения спортсмен ведет молот не вперед-вверх, а налево-вверх, так что перед метателем снаряд находится на уровне коленей (кадры 1—2). Нижняя точка траектории молота устанавливается против носка правой ноги. Ширина размахиваний достигается за счет компенсаторных перемещений таза и проноса кистей рук за головой (кадры 4, 14, 15). Угол наклона плоскости вращения равен 35,3° и 34,6°. В размахиваниях Бакаринов набирает скорость молота 17,1 м/сек, что составляет 67% от скорости выпуска снаряда. Взгляд во время размахиваний фиксированный — прямо вперед. Несмотря на небольшой рост, метатель делает размахивания на слегка согнутых ногах, что позволяет сохранять равновесие и активно разогнать молот.

Вход в поворот начинается с поднимания и поворота левого носка (кадр 22). Подготовка ко входу в поворот начинается еще во время разгона молота, когда метатель стремится перевести ЦТ (центр тяжести) своего тела больше на левую ногу. Главное здесь — не потерять равновесие. Для этого окончание разгона молота (приблизительно в передней точке) должно быть четким, не «размазанным» и сразу переходить в обгон и закручивание корпуса.

Повороты дают Бакаринову увеличение скорости от 17,1 до 25,6 м/сек. Как видно из графика (на кинограмме), скорость молота увеличивается в двухопорной фазе поворота, а в одноопорной — уменьшается, как и у всех метателей. В одноопорных фазах метатель стремится скрутить свое тело, обогнать нижней частью тела верхнюю, это хорошо видно на кадрах 26—35, 44—51, 59, 67. Недостатком Бакаринова можно считать излишний поворот головы вперед (кадры 32, 48, 62), который вследствие малой гибкости метателя, приводит к сгибанию правой руки и недостаточному закручиванию. Скорость

вращения в третьем повороте возросла настолько, что для лучшего обгона метатель даже оторвался от земли.

Постановку правой ноги Бакаринов производит активно, с «подстановкой» тава вперед (кадры 36, 53—55, 67—71). Если таз останется сади, то хорошего закручивания не получится и метатель не сможет хорошо разогнать молот. Правая нога движется достаточно близко к левой, опорной, постановка ноги происходит примерно в тот момент, когда молот находится справа на уровне плеч. Можно было бы ставить ногу еще раньше.

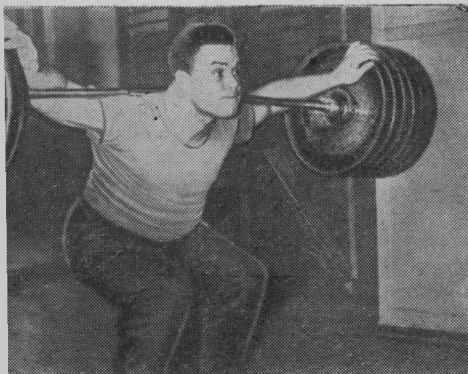
В двухопорной фазе метатель, раскручивая корпус, активно действует на молот и разгоняет его от момента постановки ноги до положения передней точки (кадры 36—41, 53, 57), а в третьем повороте — до момента выпуска (кадры 68—75). Повороты Бакаринов выполняет хорошо, без потери равновесия, на большой скорости.

Финальное усилие у Бакаринова — очень эффективное: скорость молота возросла от 19,0 до 25,6 м/сек. Метатель стремится разогнать молот по своей траектории, нисколько не стараясь «стащить» его внутрь. На приводимой кинограмме мы видим отличное выполнение финала. Малый отклон корпуса назад показывает, что метателю удалось избежать ненужных напряжений. Финал Бакаринов проводит на носках ног.

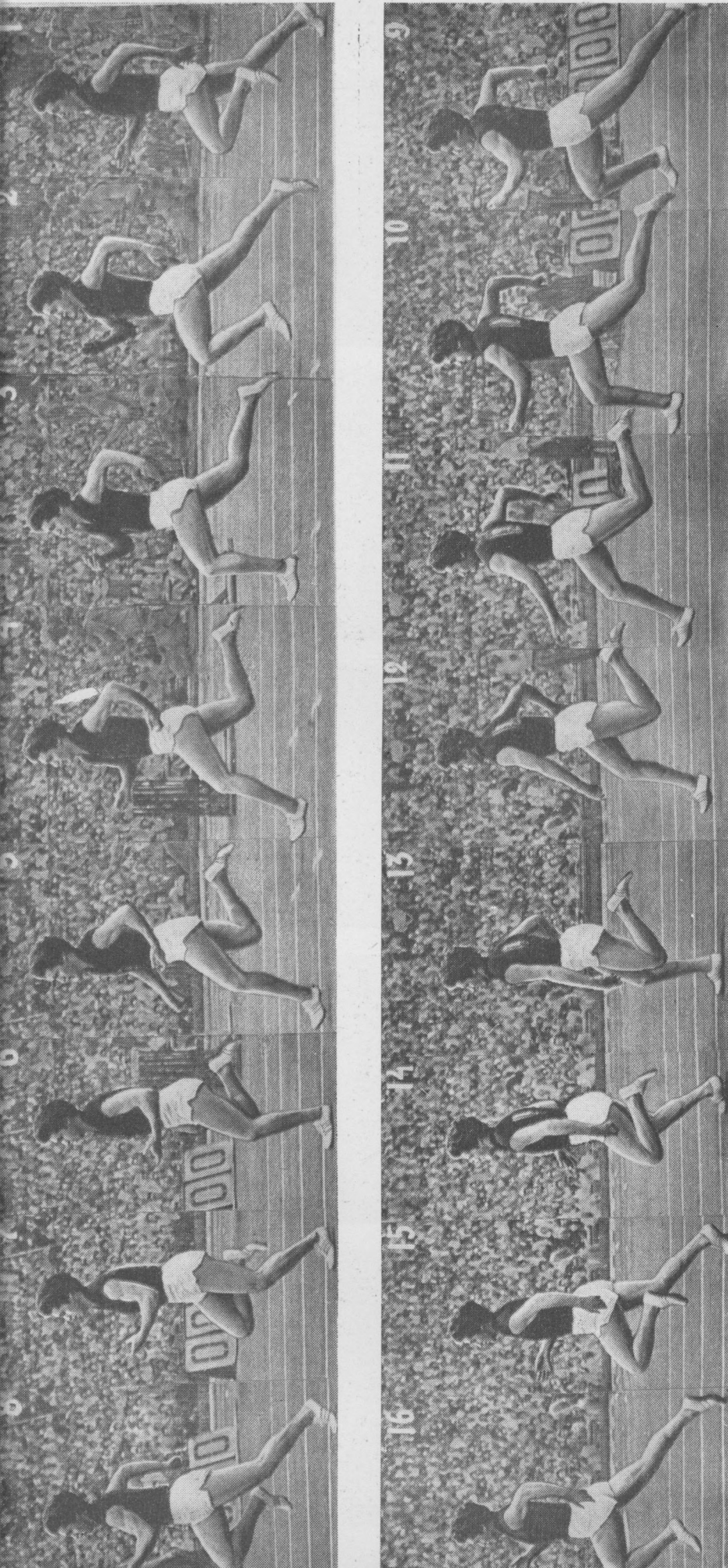
Анализ данного броска Бакаринова дал кривую скорости шара молота (см. график). Если первый поворот увеличил скорость на 21,3—17,1=4,2 м/сек, то второй — на 0,9 м/сек и третий поворот с финалом — на 3,4 м/сек. Второй поворот в этом броске оказался малоэффективным. Это произошло потому, что слишком энергичный первый поворот сбил метателя с нормального ритма. Лучше было бы, если после первого поворота скорость молота равнялась 20—20,5 м/сек, а после второго — 23—23,5 м/сек. Такое более равномерное нарастание скорости, может быть, позволило бы выпустить молот с большей скоростью, а значит, и на большее расстояние. Наклон плоскости вращения по поворотам: 36,7°, 33,8°, 39,2°, угол вылета молота — 38°. Длительность первого поворота равна 0,57 сек., второго — 0,51 сек., третьего — 0,47.

Отличные выступления Ю. Бакаринова еще раз доказали, что в метании молота вполне смогу добиться успеха и спортсмены невысокого роста. Интерес к технике броска Бакаринова объясняется еще и тем, что он вращается на самой высокой скорости, пока недоступной другим метателям, обладающим большим радиусом вращения.

А. Самоцветов,  
мастер спорта



Юрий Бакаринов упражняется со штангой



## Бег чемпионки

Заслуженный мастер спорта СССР Мария Иткина начала заниматься бегом в 1950 г. Вот ее лучшие результаты: 60 м 7,3, 100 м 11,4, 200 м 23,4 — рекорд Европы и СССР, 400 м 53,4 — рекорд мира, Европы и СССР. М. Иткина родилась в 1932 г., сейчас ее рост 166 см, вес 60 кг.

На кинограмме М. Иткина снята в беге на 200 м за 30 м до финиша во время матча канская спортсменка Эрнестина Подлард — 23,7). Первые 100 м Иткина пробежала за 11,7.

За последние два года Мария Иткина значительно повысила свое спортивное мастерство, научившись показывать в течение длительного соревновательного периода высокие стабильные результаты в беге на 100 и 200 м. Она избавилась от своей старой болезни — нерационального перенапряжения на особо ответственных соревнованиях, в последних с равными себе по силе соперницами, в результате чего проигрывала на финишном отрезке дистанции.

Первый взгляд на кинограмму убеждает нас в том, что, несмотря на ожесточенную спортивную борьбу, высокую скорость бега и близкий финиш, Иткина бежит легко и свободно, без излишнего напряжения. Об этом говорят все движения спортсменки, их законченность, широкая амплитуда и самый верный признак — спокойное, неискаженное тригласное лицо, не напряженная шея и свободно опущенные плечи.

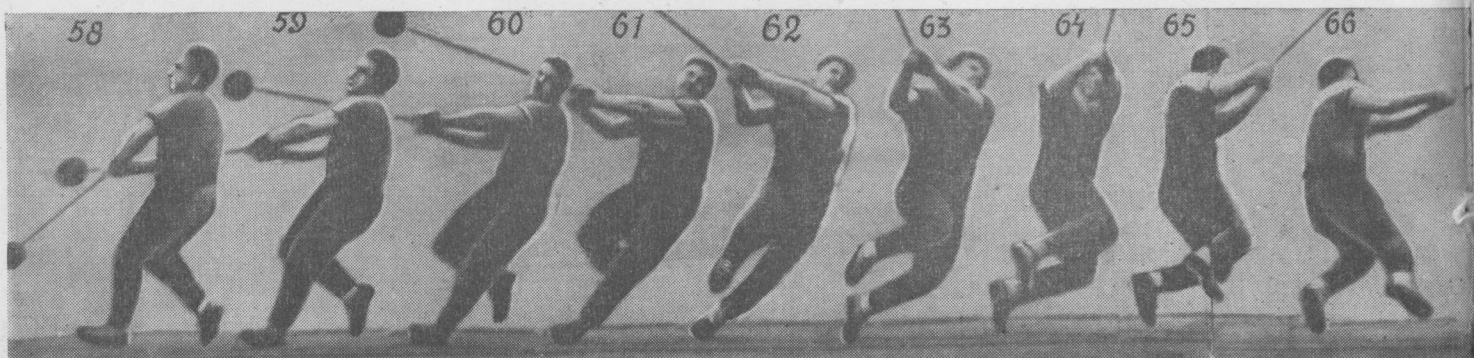
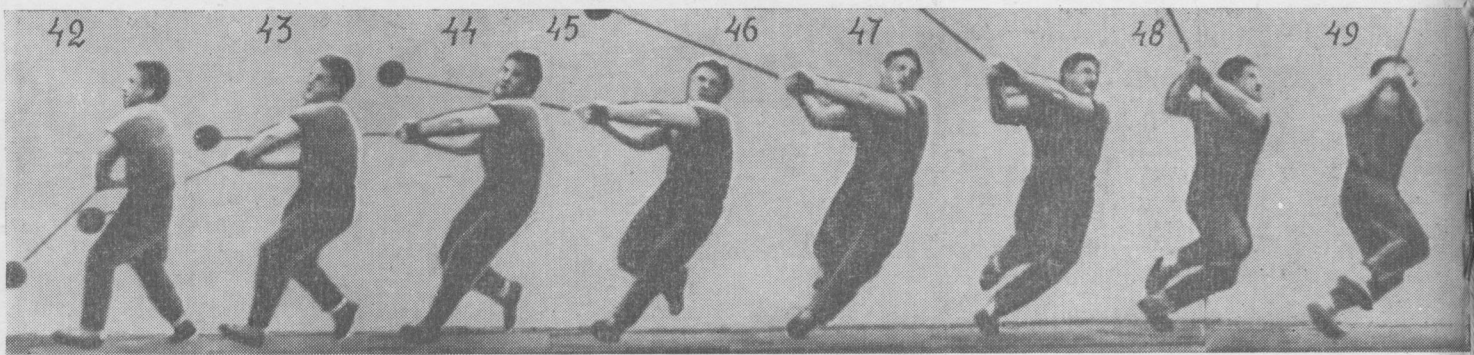
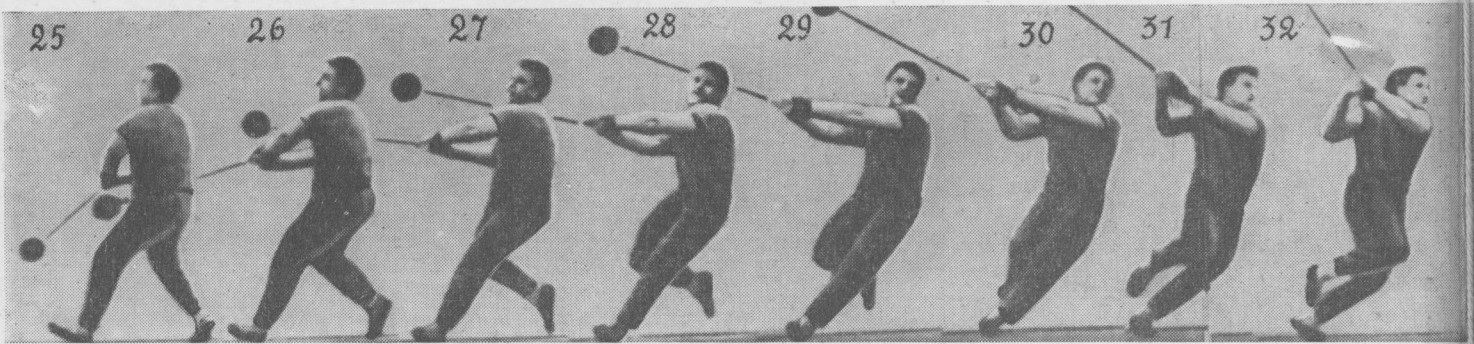
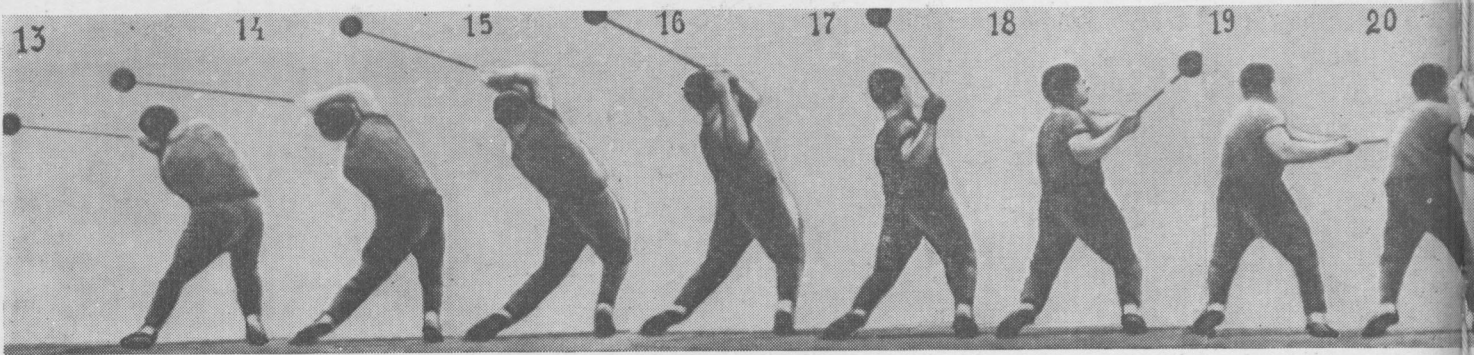
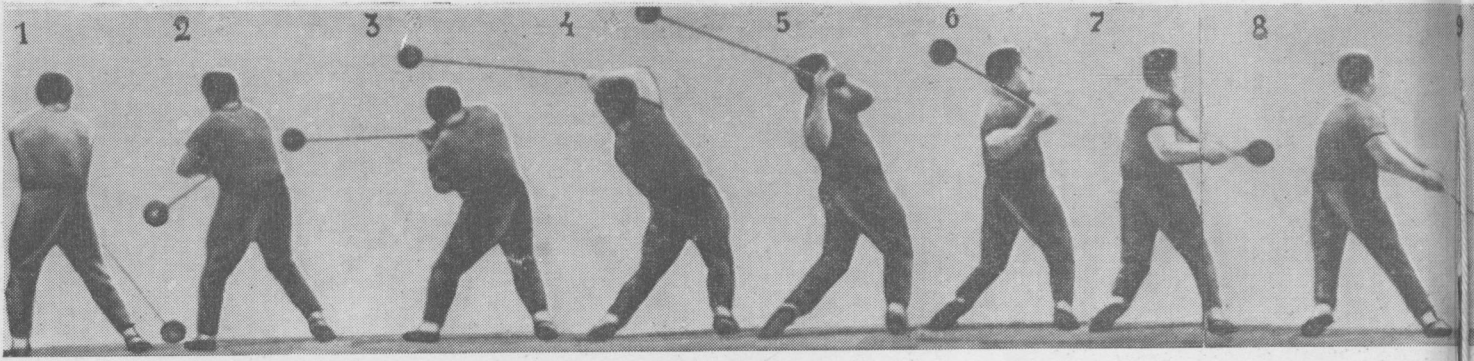
Секрет этой приятной перемены в том, что в методах тренировок нашей чемпионки промозгли значительные изменения. В основе свободы и непринужденности ее движений лежит большой объем беговой и силовой подготовки, значительная часть которой приходится на подготовительный период. Причем в основном спортсменка бегала длинные отрезки на контролируемых скоростях (как говорят, в 3/4 силы). Достаточно сказать, что до матча СССР — США в подготовительном периоде тренировки она пробежала с такой скоростью 140 000 м и «набрала» 184 тонны в упражнениях с отягощениями. Интересно, что за весь период между двумя олимпиадами (1956 и 1960 гг.) объем этих средств в ее тренировке составил 684 000 м и 534 тонны.

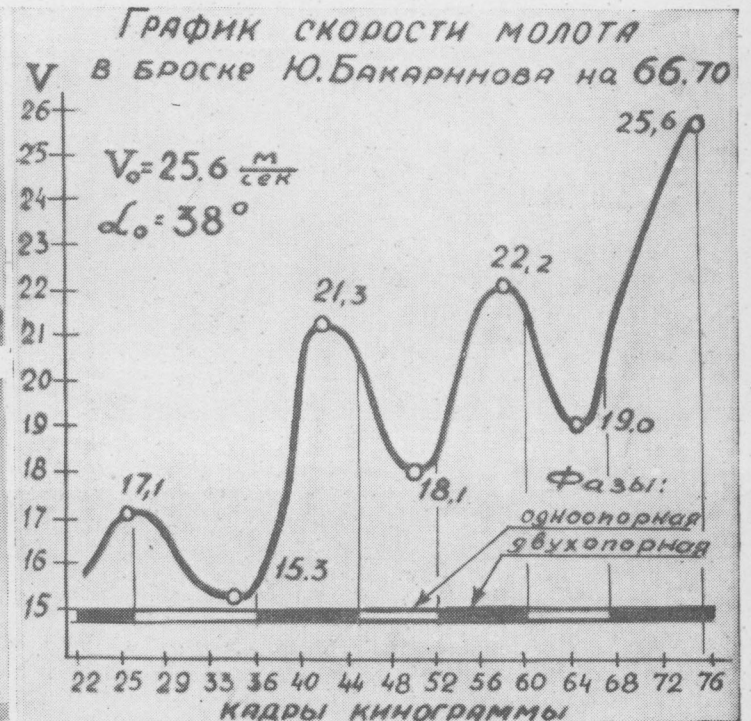
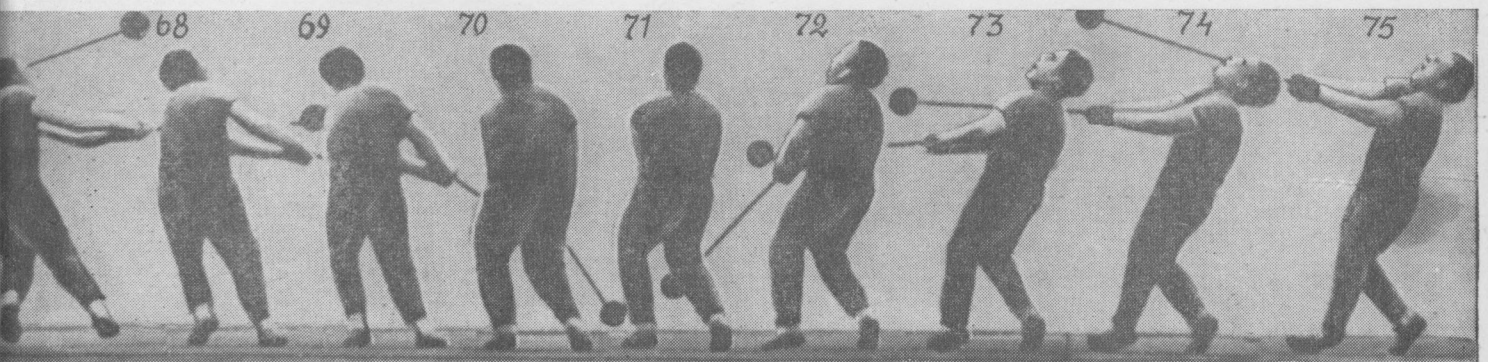
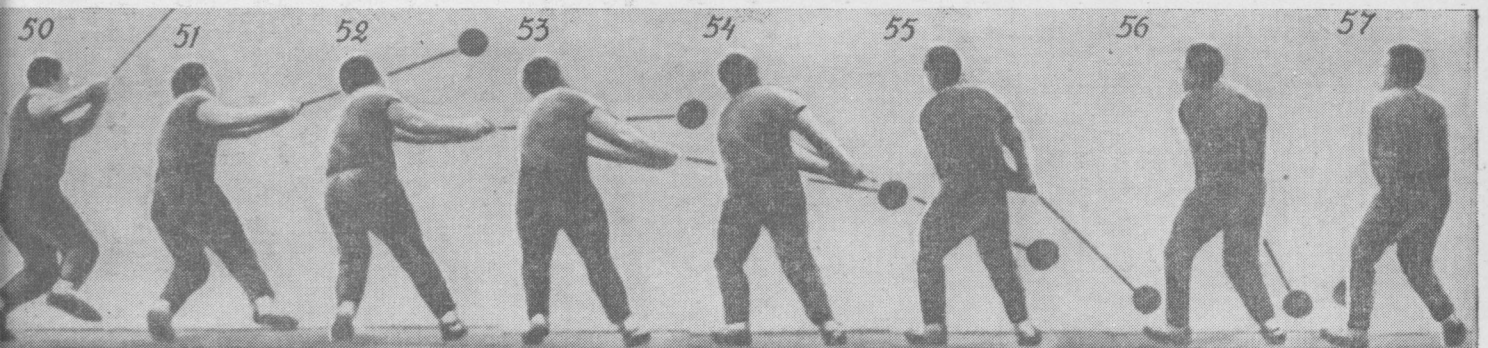
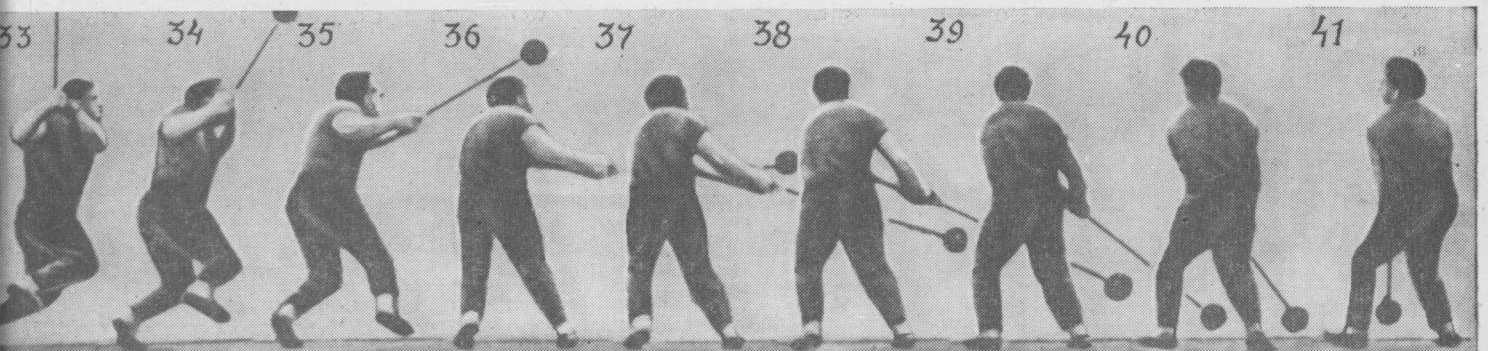
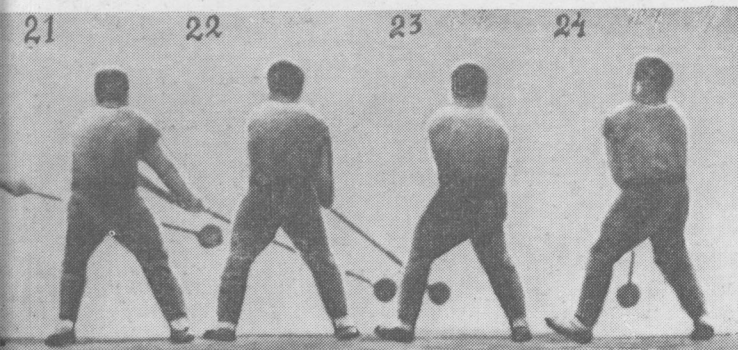
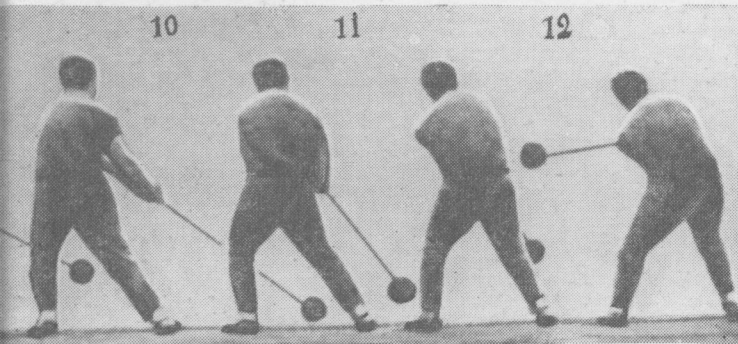
в соревнованиях на 100 и 200 м. В значительной степени она сумела воспитать и свою волю. На кинограмме показаны три беговых шага. Кадры 2, 9 и 16 говорят о стремительности бега Иткиной на финише — о хорошей скорости выносивости и высоком уровне силовой подготовки. Об этом свидетельствуют высокий подъем бедра, маховый шаг и эффективное продвижение вперед. Естественное положение туловища характерный прогиб в пояснице, «посмы» таза вперед во время проталкивания, хороший баланс всего тела в этот ответственный момент — все это говорит о гармонии усилий, о том, что спортсменка, несмотря на предельно высокую скорость бега, остается хозяйкой положения, отлично контролирует свои движения.

Послав свое тело в полет (кадры 2—3, 9—10), спортсменка начинает активное сведение бедер (кадры 4—5, 11—12). Приземление (между 5—6 и 12—13 кадрами) происходит в момент, когда колени ног почти соприкослись. Само приземление не задерживает сведение бедер и незамедлительно переходит в столь же активное их разведение (кадры 6—9, 13—16). Такое приземление при энергично движущейся назад (относительно тела) стопе и активном вынесении вперед колена противоположной ноги создает наилучшие условия для приземления с точки зрения уменьшения тормозных реакций и для незамедлительного перехода через положение вертикали. Движение, таким образом, воспринимается как единый законченный акт: не «приземление — вертикаль — отталкивание», а «отталкивание».

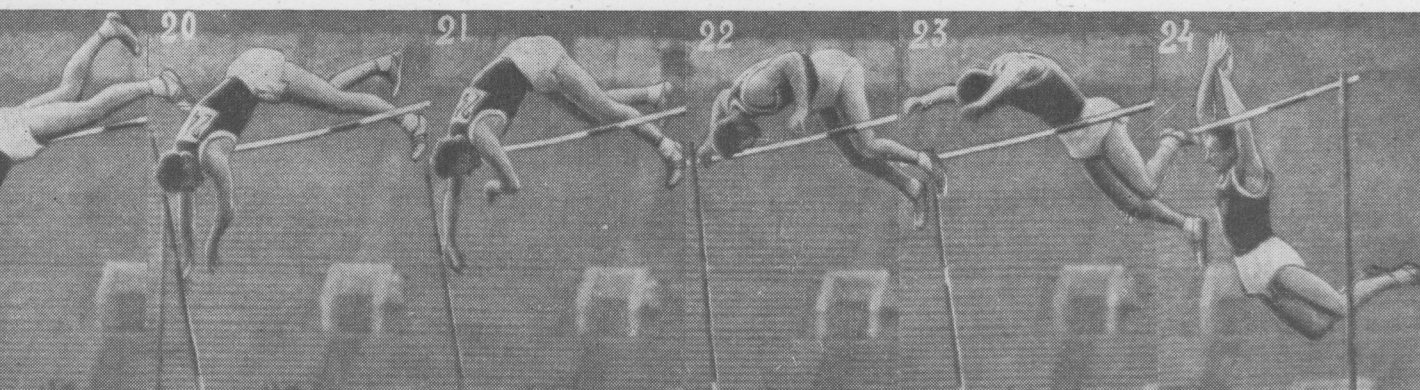
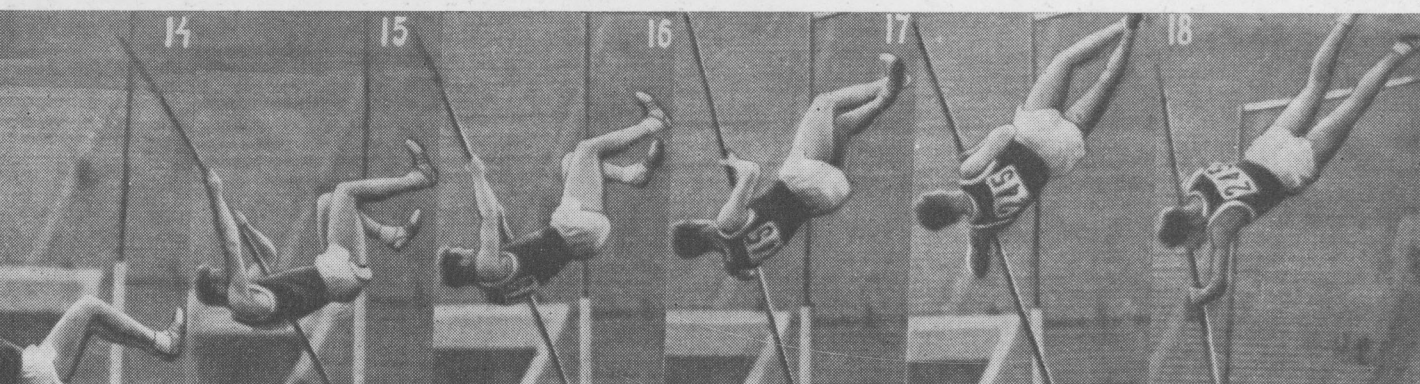
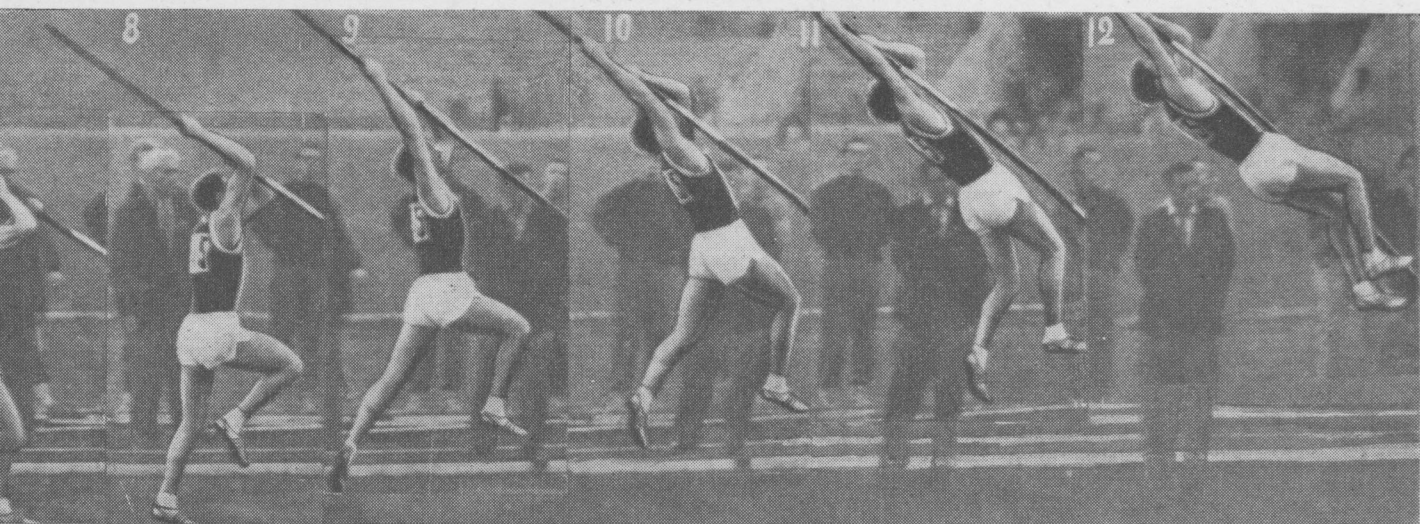
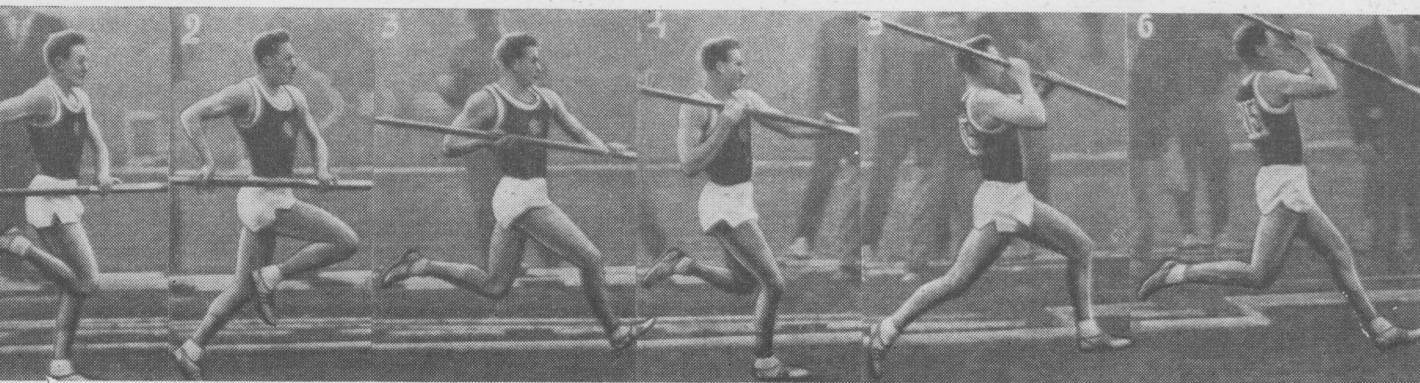
Руки у Марии Иткиной работают размашисто, энергично и свободно. При движении вперед локтем назад они свободно разгибаются в локтевом суставе, при движении вперед — сгибаются примерно до прямого угла. Такая работа рук применяется многими выдающимися бегунами (Б. Морроу, А. Игнатъев, А. Стэнфорд и др.). Техника бега М. Иткиной может служить образцом не только для советских, но и для зарубежных спортсменок.

Г. Турова.





# Техника прыжков с шестом Манфреда Прейсгера



«Легкая атлетика». Спортивные организации области не уделяют должного внимания работе с детьми.

Легкая атлетика на селе — поистине нетронутая целина в Казахстане. Председатель алма-атинской областной секции Ф. Григораш отметил, что в коллективах сельских спортсменов, выезжающих на соревнования, легкоатлеты села — редкое явление, так как команды укомплектовываются, в основном, городскими жителями. О «внимании» к развитию легкой атлетики на селе со стороны республиканской федерации говорит такой факт: ни в одном из 200 районов республики не проводилось заочных соревнований по кроссу.

Много внимания участники пленума уделили работе с тренерскими кадрами, их правильному воспитанию и распределению. «Семипалатинская область небогата тренерами», — рассказал председатель областной секции Н. Степанов. — За последние годы в область были направлены только три выпускника республиканского института физкультуры, да и те вскоре уехали». В то же время, как отметил член президиума федерации В. Гороховский, подавляющее большинство тренеров республики сосредоточено в Алма-Ате.

Тренеры республики мало заботятся о росте мастерства спортсменов. Казахские спринтеры в 1961 г. не сделали сколько-нибудь заметного шага вперед. Ухудшился средний результат десяти лучших в беге на 100 м у мужчин и в беге на 200 м у женщин. На первенстве СССР в эстафете 4 × 100 м мужчины заняли 15-е, а женщины — 16-е место. Способные бегуны О. Рахманов, К. Шабанов, С. Опрышко, С. Канапиев не улучшают своих результатов. Тренеры, и в первую очередь старший тренер по спринту Т. Голованов, медленно внедряют в учебный процесс современные методы тренировки, оставаясь в вопросах спортивной техники на позициях далекого прошлого. Неумение подводить спринтеров в лучшей форме к наиболее ответственным соревнованиям сказывается на итогах выступлений сборной команды республики.

Когда речь заходит об отстающих видах, казахстанцы обычно говорят: «зато у нас значительно выросли результаты в тройном прыжке, в барьерном беге, в прыжках в высоту, в десятиборье». Однако это не может компенсировать провала в ряде видов. Кроме того, в республике слабо готовятся резервы. Бегом на 3000 м с препятствиями занимаются всего 3 человека. В беге на средние дистанции только одна В. Шабаршова выполнила в этом году норму первого разряда, а в толкании ядра и в метании диска лишь Л. Шейдина. Рекорд республики в метании копья до сих пор находится на уровне второго разряда. Рекорд Казахской ССР в беге на 400 м для женщин установлен в 1954 г., а в беге на 800 м — в 1957 г.

У ведущей группы спортсменов стало плохой традицией заниматься без тренеров. Более 30 легкоатлетов — членов сборной команды республики — готовятся самостоятельно, а тренерский совет равнодушно смотрит на такую «практику». Не этим ли объясняется низкий уровень воспитательной работы со спортсменами и участвовавшие случаи серьезных проступков со стороны легкоатлетов (Г. Резник, П. Яковлев, И. Дроздов, В. Голобородько, Г. Майборода, М. Загребальный)?

Участники пленума отмечали, что ряд спортивных организаций республики не уделяют должного внимания развитию легкой атлетики. Очень мало представителей «Динамо», «Кайрата», «Трудовых резервов» в списках 10 лучших. Плохо работает спортивное общество «Енбек». Руководители общества по существу уклоняются от крупных соревнований. Например, здесь было сделано все возможное, чтобы спортсмены общества не выехали в Мукачево на всесоюзный кросс.

III пленум федерации легкой атлетики Казахстана прошел под знаком критики недостатков в работе. И это главное. В решении, принятом на пленуме, намечены пути подъема легкоатлетического спорта в республике.

## Техника прыжков с шестом

### Манфреда Преиссгера

Техника прыжка Манфреда Преиссгера отличается хорошо отточными движениями и строится на основе большого запаса сил и энергии. С каждым годом техника немецкого прыгуна улучшалась, и в конечном итоге он дважды в течение 1961 г. обновлял европейский рекорд, доведя его до 4 м 70 см. Вот как росли его результаты по годам: 1952 г. — 3,30, 1953 — 3,32, 1954 — 4,06, 1955 — 4,30, 1956 — 4,43, 1957 — 4,52, 1958 г. — 4,56, 1960 — 4,50 и 1961 — 4,70.

Как видно из приведенных данных, Преиссгер шел по пути к рекорду очень неравномерно. Одно время, казалось, что его результаты стабилизировались. Однако в истекшем году произошел резкий скачок.

Наблюдая за выступлениями этого упорного атлета (ему сейчас 29 лет) в течение ряда лет, можно было проследить, как изменялась его техника, как совершенствовались движения и в то же время можно было заметить и те недостатки в его прыжке, которые тормозили спортивный рост спортсмена и не давали ему возможности показать более высокие результаты в прошедшие годы.

Особенностью прыжка Преиссгера являлось то, что он легко взлетал вверх, теряя скорость продвижения вперед, и из-за этого не мог реализовать высоту взлета. Особенно ярко этот недостаток техники, который возникал еще в момент толчка от земли, проявился на Олимпийских играх, когда немецкий атлет трижды на квалификационных соревнованиях, взлетая с запасом в полметра, сбивал планку, падая на нее сверху (на высоте 4 м 40 см).

Этот же недостаток в технике виден и на предложенной здесь кинограмме прыжка на высоте 4 м 60 см во время международных соревнований на призы имени братьев Знаменских в 1961 г. Однако отличная в целом техника М. Преиссгера хорошо прослеживается по данной кинограмме, и лишь некоторые недостатки в фазе толчка (которые теперь он, наверное, устранил) не позволили спортсмену сделать прыжок еще более совершенным.

На первых кадрах (1—6) виден обычный способ выноса шеста снизу к плечу (1—4) в момент выполнения предпоследнего шага. В это время руки расположены еще далеко одна от другой. При переходе через правую ногу начинается сближение рук, и шест направляется передним концом в ящик. Когда нога поставлена на место толчка (сразу всей стопой), левая рука уже подтянута к правой и плотно захватывает шест. Следует обратить внимание на положение рук на кадрах 5 и 6. Характерно, что при постановке левой ноги локоть правой руки находится несколько впереди кисти. Далее это положение рук сохраняется и при выполнении толчка (кадры 7, 8).

Недостатком в технике движений в этой фазе является несколько пассивное участие рук в преодолении сопротивления упора шеста. Для успешного осуществления этой техникой задачи нужно более активно, движением рук предупреждать упор шеста. Для этого нужно начать подъем шеста согнутыми

(см. кинограмму на вкладке)

руками мгновением раньше (при переходе к положению, показанному на кадре 7), чем он ударяется в заднюю стенку ящика. В несовершенстве этого действия и заключается основной недостаток техники прыжка Преиссгера — потеря горизонтальной скорости при переходе в кач на шесте.

Далее техника прыжка безупречна. Прыгун активно переходит к толчку и энергично посылает тело на шест (кадр 9). На кадрах 9, 10 видно, как прыгуна быстро вынесло всем телом вперед и в этот момент руки, упруго вытягиваясь, хорошо амортизируют удар, полученный от упора шеста. В первый момент маха все тело вытягивается и сильно прогибается в пояснице, ноги отстают от движения таза, который быстро устремляется вперед (кадр 10).

На следующем кадре видно завершение длинного маха: грудь прыгуна приблизилась к шесту, и ноги, приобретая большую скорость, догоняют таз (кадр 11). Прогиб тела уменьшается, и в следующий момент ноги выходят коленями чуть вперед таза. Характерно, что при переходе к этому положению прыгун усиленно напрягает плечевой пояс и рук стремится быстро перевести тело в горизонтальное положение (кадр 13), а затем как можно выше поднять таз. Имея хороший мах и своевременно включая в работу сильные мышцы плечевого пояса, прыгун отлично выполняет это движение. Особенность техники прыжка Преиссгера в этой фазе — высокий подъем таза до того, как начнется подтягивание на руках (кадр 14).

Этот подъем таза прыгун продолжает и после того, как начинается подтягивание на руках (кадр 15). Вместе с этим он готовится начать поворот, который облегчается ножницеобразным движением ног. Непосредственно перед поворотом левая нога сгибается (кадр 14) и подводится голенью под голень правой ноги (кадры 15, 16). Эти «ножницы» и поворот выполняются в момент начавшегося подтягивания на руках (кадры 15—17).

В следующий момент прыгун, завершая поворот, быстро переходит в упор и продолжает подъем, энергично отжимаясь вдоль шеста (кадры 18, 19).

Сильный мах в сочетании со своевременным подъемом таза и энергичным подтягиванием облегчает высокий подъем тела прыгуна над планкой (кадры 20—21). На кадрах 20—24 видна точность и прямолинейность движения спортсмена в плоскости маха. Все это позволяет ему эффективно использовать силу отжима на руках. Одновременно с отжимом прыгун забрасывает ноги за планку и слегка округляет спину (кадры 19—21).

Далее прыгун прекрасно уходит от планки. Несмотря на то, что взлет произошел немного впереди планки, он поочередно убирает проходящие над планкой части тела и успешно переходит через нее. Вместе с тем в завершающей фазе перехода планки виден недостаток горизонтальной скорости, потеря которой произошла в момент толчка, при переходе в вис на шесте.

В. ДЬЛЧКОВ,  
заслуженный тренер СССР

# ЗА СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Через год, на III Спартакиаде народов СССР, произойдет знаменательное событие. На зеленое поле центральной спортивной арены стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках выйдут сильнейшие спортсмены страны, показавшие в течение последних пяти лет результаты мастера спорта. В торжественной обстановке им будут вручены почетные нагрудные знаки мастера спорта.

Сейчас уже немало кандидатов на получение этого почетного знака во многих видах спорта. Большая группа их и в легкой атлетике. Как известно по положению о почетном знаке, учет повторного выполнения мастерского результата ведется с 1 января 1959 г. За три года среди легкоатлетов право быть в числе кандидатов на почетную награду за спортивное долголетие получили 56 женщин и 100 мужчин. Приводим фамилии отличившихся спортсменов. Пусть они служат примером для молодых легкоатлетов.

**Женщины:** В. Баллод (Тш, Б), Г. Быстрова (Г, Б), С. Ветрова (М, Д), Г. Волкова (Л, Т), М. Голубева (Л, Т), Г. Голунова (Мн, Д), Е. Горчакова (М, Б), Г. Доля (М, СКА), А. Ельчина (Зп, А), Н. Елисеева (М, Б), А. Желобкович (Мн, Д), Л. Жданова (Мо, С), А. Золотухина (Л, Б), Г. Зыбина (Л, Т), М. Иткина (Мн, Д), Б. Каледене (Кн, Ж), Р. Кошелева (Г, Б), Л. Костенко (Л, Д), В. Крепкина (К, Л), Л. Красникова (М, ЦСКА), Н. Кулькова (Л, Тр), Е. Кузнецова (М, Т), М. Кузнецова (К, Д), Л. Лысенко (Дн, А), В. Масловская (Кш, СКА), З. Матистович (Л, Т), Л. Макошина (К, С), В. Маремяз (Тр, К), Т. Макарова (Л, СКА), Т. Мальянцевич (Кр, Д), Н. Откаленко (М, ЦСКА), Э. Озолина (Л, Б), Г. Попова (Л, Б), Н. Полякова (Дп, А), Е. Парлюк (Л, СКА), К. Перевертова (Орб, Б), И. Пресс (Л, Д), Т. Пресс (Л, Т), Н. Пономарева (М, ЦСКА), Г. Семенович (Зп, А), Л. Сивцова (К, Б), А. Седова (Кр, Т), Е. Тюрина (М, ЦСКА), Н. Тарасенко (Мо, Т), Т. Тышкевич (Л, Т), Л. Тугуши (Бт, Д), Т. Фролова (М, С), Л. Хитрина (О, Д), Т. Ченчик (Ч, Б), В. Шапранова (Л, Т), Е. Шабленко (К, Л), А. Шаститко (Л, Т), Л. Шмакова (Мо, Д), Т. Щедрая (Ло, С), И. Яунземе (Р, Д).

**Мужчины:** В. Архипчук (К, С), А. Артынук (Л, Б), А. Алябьев (К, Д), Л. Бартнев (К, Б), В. Байков (Ряз, СКА), Н. Батрух (Лв, Д), Л. Басов (Л, Б), Ю. Бакаринов (М, Д), А. Балтовский (Бр, Л), Н. Березуцкий (Л, Тр), М. Бондаренко (Лв, Д), П. Болотников (М, С), В. Большов (Гр, Б), Д. Бондаренко (Л, СКА), В. Булкин (Л, Б), В. Брумель (М, Б), К. Буханцов (М, ЦСКА), А. Варанаускас (Кн, Ж), Ч. Валлман (Тл, Д), Л. Виркус (Тр, К), К. Воробьев (Л, Б), А. Ведяков (М, Д), З. Граудулис (Р, Д), Н. Герасимов (Тихорецк, У), Л. Глазков (К, Д), В. Горяев (Мн, Д), Г. Горбачев (Влг, Л), А. Деметьев (Б, СКА), Н. Добрывечер (К, Б), В. Евдокимов (Л, Д), Д. Егоров (О, СКА), И. Журковский (РнД, С), И. Захаров (Л, Т), Б. Иняхин (Л, Б), Г. Косанов (Кш, СКА), И. Кашкаров (М, Б), Ю. Коновалов (Б, Нф), А. Кленин (Л, СКА), Б. Криунов (Ств, У), Г. Климов (М, ЦСКА), И. Кухарев (Л, Т), Я. Красовский (М, ЦСКА), В. Креер (Мо, Д), В. Кобелев (Л, СКА), В. Компанец (К, СКА), Вл. Кузнецов (М, ЦСКА), О. Колодий (Л, Т), Г. Кондрашов (Ч, Б), Р. Климов (Вт, С), Вас. Кузнецов (М, Б), Ю. Кутенко (Лв, СКА), М. Лавров (В, С), Ю. Лукашевич (Ч, Б), В. Липснис (Л, Б), В. Ляхов (М, Б), А. Мацулевич (К, С), А. Михайлов (Л, Т), Е. Михайлов (РнД, СКА), В. Мигуноко (М, С), К. Метсур (Тр, К), Ю. Никулин (М, ЦСКА), Э. Озолин (Л, Б), В. Овсянян (Е, Д), В. Овчинник (Мо, Д), Г. Паничкин (Душанбе, Л), А. Петров (Л, С), М. Паама (Тр, К), И. Петренко (К, Б), В. Попов (О, В), С. Попов (Л, Л), Б. Рак (КП, Кр), С. Ржищин (М, ЦСКА), В. Розенфельд (Л, Т), В. Руденков (М, Д), В. Рулин (М, Д), Б. Рыбак (Ялта, С), О. Ряховский (М, Б), А. Самоцветов (М, Б), П. Седов (Кр, Т), Р. Спенек (Тл, К), А. Слободской (М, Б), И. Сиволясов (Л, СКА), М. Стороженко (Лв, Д), Н. Соколов (Вологда, Л), В. Татаринцев (Б, СКА), И. Тер-Ованесян (М, Б), В. Трусенева (Л, Т), В. Усатый (Дп, А), О. Федосеев (М, Б), В. Филатов (Ср, Б), В. Хорошилов (РнД, Б), Б. Хролович (Мн, Д), К. Цыганков (М, Д), В. Цыбуленко (К, СКА), В. Чистяков (М, С), Ю. Чистяков (М, Д), И. Чувиллин (Тш, Д), В. Чхеидзе (Т, С), В. Чернобай (Лв, Д), Р. Шавлакадзе (Тб, Д).

Начиная с 1963 г. знаком спортивного долголетия будут ежегодно награждаться мастера спорта, показывавшие результаты мастера спорта в течение пяти лет подряд. Награждение производится Центральным советом спортивного Союза по представлению советов спортивного Союза республик ЦК ДОСААФ, Министерства обороны и Главной инспекции физподготовки и спорта Военно-Морского Флота.

Условные обозначения. Города. Б — Баку, Бр — Брянск, Бт — Батуми, В — Воронеж, Влг — Волгоград, Вт — Витебск, Г — Горький, Гр — Грозный, Дн — Днепрпетровский, Е — Ереван, Зп — Запорожье, К — Киев, Кн — Каунас, КП — Каменец-Подольск, Кр — Краснодар, Кш — Кишинев, Л — Ленинград, Лв — Львов, Ло — Ленинградская область, М — Москва, Мн — Минск, Мо — Московская область, О — Одесса, Орб — Оренбург, Р — Рига, РнД — Ростов-на-Дону, Ряз — Рязань, Ср — Саратов, Ств — Ставрополь, Т — Тбилиси, Тл — Таллин, Тр — Тарту, Тш — Ташкент, Ч — Челябинск.

Общества и организации: А — «Авангард», Б — «Буревестник», Д — «Динамо», Ж — «Жальгирис», К — «Калев», Л — «Локомотив», Нф — «Нефтяник», С — «Спартак», Т — «Труд», Тр — «Трудовые резервы», У — «Урожай», СКА — спортивный клуб армии, ЦСКА — Центральный спортивный клуб армии.

## КОМИССИИ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

### Спортивно-технический комитет

Председатель — Г. М. Рогольский

Члены комитета — С. Н. Абельсон, В. В. Волков, В. Б. Гарбер, М. И. Гольдин, Е. А. Горшков (секретарь), Б. Е. Косвинцев, В. А. Кузнецов, В. П. Куц, И. М. Локшин, А. З. Маневич, А. Н. Михайлов, В. А. Откаленко, В. В. Попов, В. Г. Пукирев, М. Г. Срыбник (зам. председателя), А. С. Широков, И. С. Швейцер (зам. председателя).

### Всесоюзный тренерский совет

Председатель — Г. В. Коробков

Члены совета: В. И. Алексеев, В. В. Атаманов (оба Ленинград), А. В. Базилевский (Москва), Е. Н. Буланчик (Киев), С. А. Вакуров (РСФСР), В. В. Волков, Г. П. Воробьев (оба Москва), И. А. Витолс (Рига), Е. С. Гокиели (Тбилиси), О. Я. Григалка (Москва), П. А. Голованов (РСФСР), М. В. Голубничая, Е. А. Горшков, А. С. Герчиков (все Москва), М. Б. Герценштейн (Кишинев), П. И. Денисенко (Киев), В. М. Дьячков (Москва), А. З. Кузьмин (Ангарск), Г. В. Коробков (Москва), А. Ю. Карпавичус (Вильнюс), С. И. Кузнецов, В. Д. Казанцев, А. И. Комаров, Е. В. Куколевская, О. В. Кон-

стантинов (все Москва), Б. Б. Левинсон (Минск), Ю. Н. Литуев, Д. П. Марков, Л. А. Митропольский, Н. П. Мудрик (все Москва), Г. И. Никифоров (Ленинград), Д. И. Оббариус (Львов), Н. В. Петухова (Москва), В. Х. Полубабкин (Фрунзе), В. Б. Попов (Москва), А. А. Пугачевский (РСФСР), В. Г. Пукирев, В. В. Садовский (оба Москва), А. Г. Сафаров (Баку), З. П. Сидницкий (Киев), Е. С. Степанова (Москва), Л. Г. Сулиев (Ленинград), А. И. Селиверстов (Москва), Ф. П. Сулов (Алма-Ата), Г. Ф. Турова, Б. С. Токарев, В. П. Филин, А. Л. Фруктов (все Москва), В. Ю. Хеллерма (Таллин), Г. И. Черняев (Ленинград), Ю. С. Шоломицкий (Ташкент).

### Президиум всесоюзной судейской коллегии

Председатель М. А. Томилин

Члены президиума: А. М. Абдулаев (РСФСР), М. А. Андреев (Москва), А. И. Блумберг (Латв. ССР), Е. П. Бородин (Москва), В. Б. Гарбер (Москва), Г. А. Джарагетти (Турк. ССР), А. Климавичус (Каунас), А. Г. Ледовский (УССР), К. Д. Малышков (Тбилиси), Л. Ю. Маркович (Москва), А. Н. Михайлов (Москва), А. В. Мигачев (РСФСР), Н. П. Мудрик (Москва), Р. Т. Реннель (БССР), П. А. Сошников (Ленинград), И. Тамм (Эст. ССР), М. А. Трефилов (РСФСР), И. С. Швейцер (Москва).



### Комиссия по юношескому спорту

Председатель — А. С. Герчиков

Члены комиссии — А. А. Ануфриева (Москва), М. А. Богуславский (Ленинград), С. В. Буддо (Армавир), Б. В. Валик (Москва), Е. Д. Гагуа (Тбилиси), А. Н. Гриневский (Москва), П. А. Данилин (Ростов-на-Дону), Лямцев (Москва), В. В. Казаковский (Одесса), А. А. Марасанов (Москва), П. И. Никифоров (Одесса), А. Р. Рудзит (Лат. ССР), В. С. Топчиан (Москва), Н. Д. Финкинштейн (БССР).

### Комиссия по пропаганде легкой атлетики

Председатель — Н. Н. Озеров

Члены комиссии — Б. С. Буховцев, И. В. Васильев, В. Б. Гарбер, Г. А. Долголятов, Е. Н. Кайтмазова, В. Д. Коро-

бейников, А. А. Курашов, Р. С. Орлов, В. С. Родиченко, Е. И. Рубин.

### Комиссия по международным связям

Председатель — Л. С. Хоменков

Члены комиссии — З. В. Зарубина, Н. И. Лебедев, Н. Г. Озолин, З. Г. Романова, П. Л. Степаненко.

### Женская комиссия

Председатель — Н. В. Петухова

Члены комиссии — М. К. Акулаева, М. В. Голубничая, В. В. Истомина, Э. М. Мицис, З. П. Носкова, В. В. Ольшевская, Г. Ф. Турова, Ф. Хасанова, Р. Цуцкова, Е. И. Сеченова.

## ЧТО, ГДЕ, КОГДА В ПРЕДСТОЯЩЕМ СЕЗОНЕ

Наступающий легкоатлетический сезон — особенный. Советским спортсменам предстоит участвовать в VII чемпионате Европы, встретиться на американской земле с легкоатлетами США, выступить на стадионах многих стран мира. Естественно, многомиллионную армию наших легкоатлетов интересует, что нового ждет их в предстоящем спортивном сезоне, в какие сроки будут проведены соревнования?

Ответ на эти вопросы может дать календарь крупнейших состязаний, запланированных Федерацией легкой атлетики СССР на 1962 г. Проматривая его, прежде всего обращает внимание на то, что на большинстве командных соревнований за первенство будут бороться легкоатлеты спортивных обществ и ведомственных организаций и только в трех всесоюзных соревнованиях выступят сборные коллективы союзных республик и городов Москвы и Ленинграда. Это значит, что спортсмены получат возможность участвовать в большом количестве состязаний.

Первыми старт в этом году примут участники лично-командного первенства СССР по кроссу. Сборные коллективы спортивных обществ и ведомств (в каждой команде 10 мужчин и 8 женщин) встретятся 23 февраля в Мукачеве. Мужчины побегут на 5 и 14 км, женщины — на 1 и 2 км. Победителям состязаний на каждой дистанции присваивается звание чемпионов СССР по кроссу, а команда-победительница награждается переходящим призом Центрального совета спортивного Союза.

В марте (23—25) в Ленинграде на Зимнем стадионе вновь состоятся всесоюзные лично-командные соревнования в закрытом помещении. Первенство будут оспаривать сборные команды обществ и ведомств. В программу, кроме бега, прыжков и метаний, включены многоборья, цель которых — проверить физическую подготовленность участников. Личное первенство разыгрывается по 16 видам у мужчин и по 10 у женщин, причем победитель определяется по сумме мест, занятых спортсменом в основном виде и в многоборье. Командное первенство также определяется по сумме мест, занятых зачетными участниками.

Сезон состязаний на открытых стадионах начнется 19—20 мая традиционными матчами между командами союзных республик и городов. В Ленинграде встретятся сборные команды РСФСР,

УССР, БССР, Москвы и Ленинграда, в Вильнюсе — коллективы Эстонии, Латвии и Литвы, в Ереване — Грузии, Армении, Азербайджана и Молдавии, в Душанбе — Казахстана, Киргизии, Узбекистана, Таджикистана и Туркмении. В программе состязаний 24 вида у мужчин и 12 у женщин. Заметим, что стайерам разрешено стартовать только на одной из длинных дистанций — 5000 или 10 000 м.

Весьма интересными, очевидно, будут впервые вводимые в 1962 г. отборочные соревнования к международным состязаниям на призы имени братьев Знаменских. Они состоятся в Киеве 16 и 17 июня. Шесть сильнейших в каждом виде будут допущены к традиционным соревнованиям имени прославленных советских бегунов, проводимым ныне в пятый раз 30 июня и 1 июля. На старт выйдут сильнейшие зарубежные легкоатлеты. Программа соревнований осталась такой же, как и в прошлом году.

В этом году личное первенство страны в связи с чемпионатом Европы проводится отдельно от командного. С 4 по 6 августа в Москве сильнейшие спортсмены будут бороться не только за альфы майки чемпионов страны, но и за право участвовать в составе сборной команды СССР на первенстве Европы. На личном чемпионате страны 1962 г. установлены квалификационные нормативы, дающие право принять участие в основных соревнованиях первенства: мужчины — высота 2,03, длина 7,30, тройной 15,70, шест 4,30, ядро 16,50, диск 50,00, копье 70,00, молот 62,00; женщины — высота 1,65, длина 5,80, ядро 14,50, диск 47,00, копье 48,00.

В августе состоятся еще два крупных всесоюзных соревнования. С 10 по 16 в Краснодаре встретятся сильнейшие сельские спортсмены, а 25—26 августа в Ленинграде будет проведено первенство СССР для юношей и девушек рождения 1944—1945 гг. Обязательным условием для каждого из участников этих соревнований является выполнение в нынешнем сезоне нормативов II спортивного разряда. Юноши будут состязаться в беге на 100, 200, 400 м, 110 м с/б (высота барьеров 100 см), в эстафете 4×100 м, в прыжках в высоту, длину и в шестом, в метании диска (1,5 кг), копья и молота (6 кг), толкании ядра (6 кг) и восьмиборье (100, 800 м, 110 м с/б, длина, высота шест, диск, копье). Для девушек в про-

грамму включены бег на 100, 200, 600 м, 80 м с/б, эстафета 4×100 м, прыжки в высоту и длину, метание диска и копья, толкание ядра, пятиборье (200 м, 80 м с/б, высота, длина, ядро).

Новинкой предстоящего сезона явится лично-командное первенство СССР для молодежных команд, которое будет разыграно в Киеве 17—18 сентября. В нем примут участие как и в юношеском первенстве, сборные команды союзных республик, Москвы и Ленинграда. В каждом коллективе 34 спортсмена рождения 1942—1943 гг. — первоазрядники и мастера спорта, показавшие в течение сезона результаты не ниже II разряда в видах, в которых они должны выступать. Мужчины соревнуются по 19, женщины — по 12 видам.

Сезон завершится командными соревнованиями на первенство СССР, которые состоятся в Ташкенте в два срока — 13—15 октября и 21—22 октября (десятиборье, эстафеты 4×100 и 4×400 м, ходьба 50 км, марафон у мужчин, пятиборье и эстафеты 4×100 и 4×200 м у женщин). Во время командных соревнований разыгрывается звание чемпионов СССР в беге на 200 м с/б и эстафетах у мужчин и женщин.

В отличие от всех предыдущих первенств спортивные общества и ведомственные организации будут участвовать в командном чемпионате страны не одной сборной, а несколькими коллективами в зависимости от мощности организации. Так, «Буравестник» выставит 7 команд (Москвы, Ленинграда, сборную областей, краев и автономных республик РСФСР, коллективы УССР, БССР, сборную Закавказских республик и сборную республик Средней Азии и Казахстана), «Локомотив» — 4 (РСФСР, УССР и Молдавии, БССР, сборную республик Средней Азии, Казахстана и Закавказья), «Труд» — 3 (Москвы, Ленинграда, сборную областей, краев и автономных республик РСФСР). По одному коллективу представят «Авангард», «Красное знамя», «Калев», «Даугава», «Жальгири», «Водник».

Двумя командами на первенство будет участвовать Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ

профсоюзов. Они будут составлены из легкоатлетов профсоюзных обществ республик Средней Азии и Казахстана (первый коллектив), республик Закавказья и Молдавии (вторая команда), Советская Армия и «Трудовые резервы» выставят по 6 команд: РСФСР (включая Москву и Ленинград), УССР, БССР, республик Средней Азии и Казахстана, Закавказских республик и Молдавии, Прибалтийских республик. Наибольшим числом команд выступает старшее спортивное общество страны «Динамо». Общество составит свои 8 команд из легкоатлетов Москвы, Ленинграда, сборной областей, краев и автономных республик РСФСР, УССР, БССР, республик Средней Азии и Казахстана, Закавказских республик и Молдавии, Прибалтийских республик.

Новый принцип составления команд значительно расширяет круг участников первенства. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками по всей программе соревнований. В зачет командного первенства будут идти лишь результаты не ниже II разряда.

Советские легкоатлеты, как и в прошедшие годы, примут активное участие в соревнованиях за рубежом. Крупнейшими из них будут четвертая встреча между сборными командами СССР и США, которая состоится 21—22 июля в Пало-Альто (Калифорния) и VII чемпионат Европы. Чемпионат проводится в столице Югославии — Белграде. Здесь с 12 по 16 сентября сильнейшие легкоатлеты стран континента разыграют звание чемпионов Европы в 36 видах легкой атлетики.

Соревнования предстоящего спортивного сезона — один из этапов подготовки к III Spartakiade народов СССР 1963 г. и к XVIII Олимпийским играм 1964 г. Успех больших и малых соревнований будет зависеть не только от подготовки спортсменов, но и в меньшей степени от культуры проведения первенств и рядовых соревнований. На эту сторону обязаны обратить самое серьезное внимание организации, отвечающие за проведение соревнований, и коллективы судей.

# ЗАКРЫТЫМ СТАДИОНАМ —

# РАВНОПРАВИЕ



Почему результаты, показанные в закрытых стадионах с гравевым или земляным покрытием, не могут быть зафиксированы в качестве городских, всесоюзных, европейских или мировых рекордов? Почему эти результаты не включаются даже в списки лучших результатов сезона и фигурируют лишь в примечаниях в ряду сомнительных достижений, таких как показанные при попутном ветре свыше 2 м/сек?

Обычно принято считать, что закрытый стадион — это своеобразная оранжерея, теплица, в которой спортсмену во время соревнований не приходится сталкиваться с такими неблагоприятными факторами, как дождь, встречный ветер, холод и жара, палящее солнце и влажность воздуха. В таких облегченных условиях весьма просто показывать высокие результаты. Показать же высокий или рекордный результат на открытом стадионе, конечно, труднее.

С первого взгляда это утверждение многим может показаться вполне логичным и обоснованным. Однако если к этому вопросу подойти более вдумчиво, то придется сделать противоположный вывод.

Прежде всего, наивно полагать, что спортсмены добиваются высоких и тем более рекордных результатов на открытых стадионах при неблагоприятном состоянии погоды. В число лучших и рекордных результатов обычно входят только те, которые показаны при хорошей погоде.

Еще наивнее думать, что на открытых стадионах не бывает более благоприятных условий окружающей среды, чем в закрытых стадионах. Правда, спортсмены выступают в примерно постоянных условиях. Но это совсем не значит, что они наиболее благоприятны для достижения высоких результатов. Сколько бы ни называли закрытые стадионы оранжереями и теплицами, а на открытом стадионе в хорошую погоду легче добиться высоких результатов, особенно в беге. Чистый и свежий воздух, солнце, порой живописный пейзаж — всего этого спортсмен лишен в закрытом стадионе.

Кроме того, в манеже нет ветра. Между тем, допускаемый правилами ветер скоростью до 2 м/сек заметно улучшает результат, особенно в спринте и барьерном беге, в прыжках в длину и тройном. Причем зависящая от попутного ветра добавка к результату бывает столь значительна, что без

нее улучшение многих рекордов становится маловероятным. В беге на 100 м скорость попутного ветра около 2 м/сек дает улучшение результата минимум на 0,1 сек., в прыжках в длину — более чем на 10 см и в тройном — на 15 см. Следует также напомнить, что в закрытых помещениях легкоатлетам в беге на дистанции свыше 60—100 м приходится преодолевать крутые повороты. Все это опровергает утверждение, что на открытых стадионах показывать высокие результаты труднее, чем в закрытых.

Существующие правила регистрации рекордов только на открытых стадионах, кроме того, ставят в неравное положение спортсменов, живущих в местностях с неблагоприятным климатом, где вообще нельзя дожидаться хорошей погоды. В таком же неравном положении оказываются спортсмены, имеющие сезонные профессии (геологи, работники сельского хозяйства и др.), которые в зимние месяцы могут уделять больше внимания спорту, чем летом.

Между прочим, в других видах спорта, таких как плавание, тяжелая атлетика, вопрос «равноправия» закрытых водных дорожек и помостов давно решен положительно. Также было бы благоразумным решить этот вопрос и в легкой атлетике. Дело за Всесоюзной коллегией судей, которая может изменить правила регистрации рекордов у нас в стране и должна внести свои предложения в Международную федерацию легкой атлетики (ИААФ) об изменении правил регистрации рекордов Европы и мира.

Если не представляется возможным добиться полного «равноправия» зимних (закрытых) и открытых стадионов, то шагом вперед была бы отдельная регистрация рекордов. Разумеется, рекорды для закрытых стадионов должны фиксироваться при условии соблюдения правил ИААФ. На нашем ленинградском Зимнем стадионе можно беспрепятственно фиксировать рекорды (вплоть до рекордов мира) в беге на 60, 100 м, на 80 и 110 м с барьерами (прямая дорожка), во всех видах прыжков, в толкании ядра и метании веса.

**В. ФИЛИППОВ,**  
мастер спорта

г. Ленинград

## ГОТОВЬТЕСЬ К КРОССУ

## НА ПРИЗ «ПРАВДЫ»

5 мая 1962 г. исполняется 50 лет со дня выхода в свет первого номера газеты «Правда». Этому знаменательному событию будет посвящено одно из наиболее массовых мероприятий — всесоюзный легкоатлетический кросс. В соревнованиях, посвященных 50-летию со дня выхода в свет первого номера газеты «Правда», примут участие сотни тысяч советских физкультурников. Первые старты будут даны в апреле в коллективах физической культуры предприя-

тий и строек, высших и средних учебных заведений, колхозов и совхозов, в воинских частях.

Следующий этап состязаний — легкоатлетические кроссы в районах и городах. Нет сомнения в том, что эти соревнования будут способствовать повышению мастерства советских физкультурников.

Финальные соревнования намечено провести 6 мая 1962 г. в Москве. В них примут участие сборные команды союз-

ных республик, Москвы и Ленинграда, а также зарубежные гости. Сильнейшие советские и иностранные легкоатлеты примут участие в розыгрыше главных призов на дистанции 2000 м (женщины) и 8000 м (мужчины). В забегах асов примут участие команды из 6 женщин и 8 мужчин (зачет по результатам, соответственно, четырех и шести лучших). Состоятся также и забеги юниоров.

Легкоатлеты! Готовьтесь к кроссу на приз газеты «Правда».

*в цифрах*

# 25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР в 1961 г.

(Продолжение. Начало см. в № 1)

Результаты, соответствующие норме мастера спорта Единой всесоюзной спортивной классификации, выделены жирным шрифтом. В скобках после результата указывается занятое спортсменом или спортсменкой в забеге (на соревновании) место. После скобок, где сообщается принадлежность легкоатлета к городу или ведомству, указывается год рождения, место и время достижения данного результата. В тех видах легкой атлетики, где норму мастера спорта выполнило более 25 легкоатлетов, приводятся все «мастерские» результаты сезона.

Наименования спортивных обществ и ведомств даны в сокращении. Приняты условные обозначения: Ав — «Авангард», Ал — «Алга», Аш — «Ашхатанк», В — «Буревестник», В — «Водник», Вп — «Варпа», Г — «Гантиади», Д — «Динамо», Дг — «Даугава», Ен — «Енбек», Ж — «Жальгирис», Зх — «Захмет», И — «Ибуд», К — «Калев», Клг — «Колгоспник», Кол — «Колмеурне», КЗ — «Красное знамя», Кр — «Кайрат», Л — «Локомотив», М — «Молдова», Мх — «Мехнат», Мс — «Мехсул», Н — «Немунас», Нф — «Нефтяник», Пх — «Пахтакор», СКА — спортивный клуб армии, С — «Спартак», Т — «Труд», Тр — «Трудовые резервы», У — «Урожай», ЦСКА — Центральный спортивный клуб армии.

Для лучшего анализа результатов сильнейших спортсменов страны после каждого вида приводится сравнительная таблица, характеризующая уровень достижения советских легкоатлетов в 1959—1961 гг., в которой по годам приведены: в первой графе — результат сильнейшего (первого в списке) спортсмена сезона, во второй — 10-го, в третьей — средний результат «десятки», в четвертой — оценка «десятки» в очках по таблице ИААФ 1952 г., в пятой — результат 25-го, в шестой — 50-го. Жирным шрифтом в каждой графе выделены высшие показатели за период 1959—1961 гг.

## Марафон

2:22.56,2	(1)	<b>Байков Виктор</b> (Рязань, СКА) 1935	Ленинград 18/VIII			
2:24.21,4	(2)	<b>Конов Лев</b> (Смоленск, Б) 1936	Тбилиси 9/X			
2:27.08,0	(3)	Улангин Аркадий (Чебоксары, Б) 1930	Тбилиси 9/X			
2:27.38,0	(4)	Попов Юрий (Ленинград, Д) 1938	Тбилиси 9/X			
2:28.17,0	(5)	Попов Сергей (Ленинград, Л) 1930	Тбилиси 9/X			
2:28.34,0	(6)	Лапонкин Иван (Московская обл., Т) 1928	Тбилиси 9/X			
2:28.34,0	(7)	Абрамов Николай (Пенза, Т) 1933	Тбилиси 9/X			
2:28.51,0	(8)	Выпирайленко Станислав (Пермь, Т) 1931	Тбилиси 9/X			
2:29.02,0	(9)	Павлов Евгений (Московская обл., Д) 1937	Тбилиси 9/X			
2:30.00,0	(10)	Селянис Витаутас (Вильнюс, Д) 1935	Тбилиси 9/X			
2:30.04,0	(11)	Гришаев Борис (Волгоград, Д) 1928	Тбилиси 9/X			
2:30.50,6	(2)	Волоснов Владимир (Ленинград, СКА) 1932	Ленинград 18/V			
2:30.54,0	(1)	Лейнус Рейн (Тарту, К) 1932	Вяндра 29/VII			
2:31.20,0	(12)	Филин Иван (Ленинград, Т) 1926	Тбилиси 9/X			
2:31.38,0	(13)	Никитин Алексей (Киев, Б) 1931	Тбилиси 9/X			
2:31.45,0	(14)	Федькин Алексей (Минск, Д) 1932	Тбилиси 9/X			
2:31.59,0	(15)	Макаркин Геннадий (Волгоград, Д)	Тбилиси 9/X			
2:32.10,0	(16)	Суринов Александр (Баку, Мс) 1932	Тбилиси 9/X			
2:32.50,0	(17)	Каркушин Яков (Ленинград, СКА) 1929	Тбилиси 9/X			
2:32.50,8	(3)	Астапов Николай (Ленинград, Т)	Ленинград 18/VIII			
2:32.53,0	(18)	Киреев Валентин (Красноярск, Л)	Тбилиси 9/X			
2:33.56,0	(19)	Баевкин Алексей (Ленинград, В) 1936	Тбилиси 9/X			
2:34.08,0	(20)	Горлов Иван (Московская обл., Д) 1928	Тбилиси 9/X			
2:34.16,0	(21)	Коптилин Александр (Минск, КЗ) 1936	Тбилиси 9/X			
2:34.17,0	(22)	Фроловский Василий (Душанбе, С) 1929	Тбилиси 9/X			
1959	2:17.25,2	2:29.14,6	—	—	2:34.32,0	—
1960	2:19.19,6	2:23.21,0	—	—	2:28.50,0	—
1961	2:22.56,2	2:30.00,0	—	—	2:34.17,0	—

## 110 м с/б

13,8	(1)	<b>Чистяков Валентин</b> (Москва, С) 1939	Загреб 10/VI
13,9	(1)	<b>Михайлов Анатолий</b> (Ленинград, Т) 1936	Москва 1/VII
14,2	(1)	<b>Блинов Дорофей</b> (Москва, ЦСКА) 1933	Киев 28/V

14,2	(1)	<b>Березуцкий Николай</b> (Ленинград, Тр) 1937	Ленинград 3/VI
14,2	(1)	<b>Козырец Владимир</b> (Запорожье, Ав) 1937	Киев 1/VIII
14,3	(1)	<b>Анисимов Василий</b> (Киев, СКА) 1938	Киев 6/VI
14,3	(1)	<b>Поляшов Игорь</b> (Горький, Т) 1936	Горький 5/VI
14,3	(1)	<b>Стороженко Михаил</b> (Львов, Д) 1937	Киев 1/VII
14,3	(1)	<b>Балихин Виктор</b> (Брест, С) 1938	Ужгород 15/X
14,3	(1)	<b>Олефир Борис</b> (Днепропетровск, СКА) 1938	Ужгород 22/X
14,4	(1)	<b>Кузнецов Василий</b> (Москва, Б) 1932	Киев 29/V
14,4	(1)	<b>Коваль Иван</b> (Винница, Л) 1932	Винница 19/VI
14,4	(2)	<b>Скоморохов Вячеслав</b> (Старобельск, С) 1940	Ужгород 22/X
14,5	(3)	<b>Батрух Николай</b> (Львов, Д) 1936	Прага 23/VI
14,5	(1)	<b>Калота Александр</b> (Одесса, Ав) 1936	Одесса 23/VI
14,5	(1)	<b>Дегтярев Александр</b> (Ленинград, Тр) 1943	Кишинев 5/VIII
14,6	(2)	<b>Юркатамм Калью</b> (Тарту, К) 1941	Москва 15/VIII
14,6	(3)	<b>Гайдай Вячеслав</b> (Москва, Б) 1935	Батуми 21/IX
14,7	(3)	<b>Яшкин Анатолий</b> (Ростов-на-Дону, Т) 1936	Краснодар 25/IV
14,7	(7)	<b>Нестеров Леонтий</b> (Челябинск, Б) 1938	Краснодар 25/IV
14,7	(2)	<b>Оскарор Анатолий</b> (Владивосток, С) 1938	Владивосток 19/V
14,7	(3)	<b>Скарус Вальдемар</b> (Москва, Б)	Москва 21/V
14,7	(2)	<b>Петров Юрий</b> (Москва, Б) 1931	Москва 9/VII
14,7	(3)	<b>Ромединов Вильям</b> (Одесса, Л) 1938	Киев 3/IX
14,7	(2)	<b>Потемкин Эдуард</b> (Ленинград, Д) 1934	Ленинград 25/VIII
14,7	(3)	<b>Кутенко Юрий</b> (Львов, СКА) 1932	Опавя 17/IX
14,7	(3)	<b>Полозов Валентин</b> (Днепропетровск, С) 1937	Ужгород 15/X
14,7	(4)	<b>Богданов Лев</b> (Минск, С) 1934	Ужгород 15/X
14,7	(1)	<b>Худолей Михаил</b> (Краснодар, СКА) 1937	Краснодар 30/X
14,7	( )	<b>Макеенко Валентин</b> (Алма-Ата, Д) 1940	

В закрытом помещении по гравековой дорожке

13,7	(1)	<b>Михайлов Анатолий</b>	Ленинград 5/III
------	-----	--------------------------	-----------------

С попутным ветром свыше 2 м/сек

13,7	(1)	<b>Михайлов Анатолий</b>	Тбилиси 4/X			
13,8	(1)	<b>Михайлов Анатолий</b>	Будапешт 10/VI			
14,4	(1)	<b>Потемкин Эдуард</b>	Кисловодск 24/IX			
14,4	(2)	<b>Юркатамм Калью</b>	Тбилиси 3/X			
14,4	(4)	<b>Батрух Николай</b>	Тбилиси 4/X			
14,6	(4)	<b>Контарев Александр</b> (Ростов-на-Дону, СКА) 1938	Тбилиси 3/X			
14,7	(3)	<b>Кленин Алексей</b> (Ленинград, СКА) 1936	Рига 9/IX			
1959	13,7	14,6	14,31	10181	14,8	15,0
1960	14,7	14,3	14,15	10715	14,7	14,9
1961	13,8	14,3	14,18	10608	14,7	14,9

## 200 м с/б

23,2	(1)	<b>Михайлов Анатолий</b> (Ленинград, Т) 1936	Киев 28/V
23,2	(2)	<b>Анисимов Василий</b> (Киев, СКА) 1938	Тбилиси 5/X
23,3	(3)	<b>Криунов Борис</b> (Ставрополь, У) 1935	Тбилиси 5/X
23,5	(1)	<b>Блинов Дорофей</b> (Москва, ЦСКА) 1933	Леселидзе 11/V
23,5	(2)	<b>Петров Юрий</b> (Москва, Б) 1931	Киев 28/V
23,5	(4)	<b>Чистяков Валентин</b> (Москва, С) 1938	Тбилиси 5/X
23,5	(1)	<b>Федоров Валерий</b> (Харьков, Д) 1939	Баку 21/XI
23,6	(1)	<b>Седов Павел</b> (Краснодар, Т) 1936	Краснодар 27/IV
23,6	(2)	<b>Клименко Николай</b> (Киев, Ав) 1937	Киев 4/IX
23,7	(1)	<b>Худолей Михаил</b> (Краснодар, СКА) 1937	Краснодар 29/IX
23,8	(2)	<b>Чевычалов Георгий</b> (Челябинск, Б) 1935	Краснодар 27/IV
23,8	(1)	<b>Клиен Алексей</b> (Ленинград, Тр) 1936	Киев 28/V
23,8	(1)	<b>Корневский Владимир</b> (Минск, Д) 1933	Москва 25/VIII
23,8	(1)	<b>Богатов Вячеслав</b> (Москва, ЦСКА) 1938	Батуми 24/IX
23,8	(2)	<b>Лешенко Игорь</b> (Ленинград, Б) 1938	Тбилиси 4/X
23,9	(1)	<b>Юркатамм Калью</b> (Тарту, К) 1941	Тбилиси 4/X
24,0	(1)	<b>Ильин Игорь</b> (Москва, Б) 1928	Москва 21/V
24,0	(1)	<b>Поляшов Игорь</b> (Горький, Т) 1936	Нальчик 6/IX
24,0	(3)	<b>Гайдай Вячеслав</b> (Москва, Б) 1935	Тбилиси 5/X
24,1	(2)	<b>Макеенко Валентин</b> (Алма-Ата, Д) 1940	Тбилиси 4/X
24,1	(5)	<b>Козырец Владимир</b> (Запорожье, Ав) 1937	Тбилиси 5/X
24,2	(2)	<b>Стойаров Борис</b> (Ленинград, СКА) 1932	Ленинград 3/VIII
24,2	(2)	<b>Сотников Юрий</b> (Ленинград, Б) 1938	Тбилиси 4/X
24,3	(3)	<b>Полубояров Виктор</b> (Ленинград, Б)	Ленинград 3/VIII
24,3	(3)	<b>Гуляев Виктор</b> (Москва, Б) 1939	Тбилиси 4/X

С попутным ветром свыше 2 м/сек

23,7 (1) Кленин Алексей Рига 10/IX  
1599 23,3 — — — —  
1960 22,9 23,7 23,81 9869 24,3 —  
1961 23,2 23,8 23,50 9883 24,3 —

400 м с/б

50,7 (1) Чевычалов Георгий (Челябинск, Б) 1935 Москва 2/VII  
51,1 (1) Анисимов Василий (Киев, СКА) 1938 Тбилиси 6/X  
51,4 (1) Мацулевич Арнольд (Киев, С) 1934 Киев 29/V  
51,4 (3) Кленин Алексей (Ленинград, СКА) 1936 Тбилиси 6/X  
51,7 (3) Ильин Игорь (Москва, Б) 1928 Киев 29/V  
51,8 (3) Корневский Владимир (Минск, Д) 1936 Москва 2/VII  
52,0 (1) Седов Павел (Краснодар, Т) 1936 Краснодар 27/V  
52,2 (1) Арапенко Анатолий (Душанбе, Д) 1938 Москва 26/VII  
52,3 (5) Лещенко Игорь (Ленинград, Б) 1937 Тбилиси 6/X  
52,4 (1) Любимов Виктор (Горький, С) 1937 Киев 29/V  
52,5 (2) Худолеев Михаил (Краснодар, СКА) 1937 Леселидзе 11/V  
52,5 (2) Раузовский Евгений (Московская обл., С) 1937 Казань 3/IX  
52,6 (2) Оясту Эйно (Тарту, К) 1935 Таллин 25/VI  
52,8 (3) Петров Юрий (Москва, Б) 1931 Киев 29/V  
53,0 (3) Митрофанов Ремир (Ростов-на-Дону, Б) 1940 Москва 13/VIII  
53,0 (3) Васильев Юрий (Хабаровск, Б) 1935 Казань 3/IX  
53,1 (1) Сотников Юрий (Ленинград, Б) 1938 Батуми 18/X  
53,2 (3) Харичкин Николай (Ставрополь, Тр) 1939 Краснодар 26/IV  
53,2 (4) Палу Уно (Таллин, Д) 1933 Таллин 29/VI  
53,2 (1) Скарус Валдемар (Москва, Б) Москва 12/VIII  
53,2 (1) Руденко Валентин (Львов, СКА) 1938 Тбилиси 5/X  
53,4 (1) Кутузов Виктор (Ленинград, СКА) 1937 Ленинград 4/VIII  
53,4 ( ) Жамбулов Ескандер (Алма-Ата, С) Москва 1/VIII  
53,5 (3) Редькин Виктор (Москва, Д) 1931 Тбилиси 5/X  
53,5 (4) Клыкво Владимир (Москва, Д) 1938 Тбилиси 5/X  
53,5 (2) Богатов Вячеслав (Москва, ЦСКА) 1933 Ужгород 3/XI  
53,5 (1) Райдугин Василий (Фрунзе, Д) 1937 Ужгород 3/XI  
53,5 ( ) Дубовский Юрий (Днепропетровск, Б) 1940  
1959 51,2 52,7 5,191 10867 54,2 55,4  
1960 51,2 52,4 51,51 11051 53,6 54,6  
1961 50,7 52,4 51,70 11072 53,5 54,4

3000 м с/п

8.31,2 (1) Таран Григорий (Киев, СКА) 1937 Киев 28/V  
8.34,4 (1) Соколов Николай (Вологда, Л) 1930 Москва 14/VIII  
8.39,0 (2) Народицкий Лазарь (Ростов-на-Дону, СКА) 1937 Киев 28/V  
8.41,2 (2) Евдокимов Владимир (Ленинград, Д) Лондон 20/IX  
8.43,6 (1) Конов Алексей (Ереван, Б) 1935 Тбилиси 6/X  
8.44,0 (5) Осинов Эдуард (Днепропетровск, Ав) 1938 Киев 28/V  
8.44,0 (5) Ржищин Семен (Москва, ЦСКА) 1933 Москва 2/VII  
8.47,4 (7) Морозов Валентин (Ленинград, Б) 1932 Киев 28/V  
8.48,2 (4) Пьяных Алексей (Ленинград, Б) 1935 Киев 5/IX  
8.49,4 (3) Шадлунов Николай (Москва, ЦСКА) 1937 Ленинград 13/VIII  
8.49,6 (1) Смирнов Юрий (Московская обл., Д) 1939 Ужгород 3/XI  
8.49,8 (1) Дмитриев Матвей (Киев, Д) 1934 Киев 4/VI  
8.52,2 (4) Карташов Юрий (Москва, С) 1930 Москва 14/VIII  
8.53,0 (2) Орентас Кестутис (Вильнюс, Д) 1939 Ужгород 3/XI  
8.53,2 (1) Мисик Леонид (Киев, Ав) 1933 Киев 18/VII  
8.54,2 (1) Попков Евгений (Московская обл., Т) 1938 Коломна /VI  
8.54,4 (1) Осадчий Вячеслав (Ростов-на-Дону, Л) 1936 Ростов-на-Дону 6/V  
8.55,4 (1) Боркин Владимир (Минск, Д) 1938 Тбилиси 5/X  
8.56,2 (9) Иванануска с Казис (Вильнюс, Н) 1937 Москва 14/VIII  
8.56,4 (10) Степанов Валентин (Караганда, Ен) 1932 Москва 14/VIII  
8.56,4 (2) Бантле Борис (Рязань, У) 1936 Тбилиси 5/X  
8.56,6 (1) Матюхин Михаил (Иркутск, Т) 1929 Барнаул 4/VI  
8.56,8 (1) Болотников Петр (Москва, С) 1930 Ужгород 17/X  
8.58,2 (2) Лобов Геннадий (Омск, Б) 1939 Барнаул 4/VI  
8.59,2 (6) Пономарев Сергей (Москва, СКА) 1931 Ленинград 13/VIII  
1959 8.37,8 8.55,0 8.45,66 12634 9.05,4 9.13,6  
1960 8.32,4 8.49,2 8.42,06 13122 9.01,0 9.10,8  
1961 8.31,2 8.49,4 8.42,24 13108 8.59,2 9.08,8

Высота

2,25 (1) Брумел Валерий (Москва, Б) 1942 София 31/VIII  
2,16 (1) Большов Виктор (Грозный, Б) 1939 Грозный 28/X  
2,11 (3) Шавлакадзе Роберт (Тбилиси, Д) 1933 Леселидзе 10/V  
2,11 (2) Кашкаров Игорь (Москва, Б) 1933 Москва 18/VI  
2,08 (1) Глазков Леонид (Ровно, Д) 1937 Киев 3/VI  
2,08 (1) Кухарев Игорь (Ленинград, Т) 1938 Ленинград 15/VI  
2,06 (3) Иняхин Борис (Ленинград, Б) 1940 Киев 29/V  
2,06 (1) Ситкин Владимир (Киев, СКА) 1934 Киев 2/VI  
2,06 (2) Рулин Владимир (Москва, Д) 1937 Москва 30/VII  
2,06 (3) Зиединьш Юрис (Рига, Тр) 1938 Тбилиси 3/X  
2,06 (1) Булкин Валентин (Ленинград, Б) 1938 Батуми 17/X  
2,04 (1) Хорошилов Василий (Ростов-на-Дону, Б) 1939 Краснодар 7/VII  
2,03 (1) Гуныкин Юрий (Ленинград, СКА) 1940 Ленинград 5/VII  
2,03 (1) Рыбак Борис (Ялта, С) 1937 Киев 3/VIII  
2,03 (2) Овдейчук Виктор (Киев, Ав) 1941 Киев 3/IX  
2,03 (3) Попов Всеволод (Одесса, В) 1936 Киев 3/IX  
2,03 (4) Усков Иван (Каменец-Подольский, Б) 1940 Киев 3/IX  
2,03 (1) Ефимов Геннадий (Саратов, Тр) 1937 Адлер 24/IX  
2,03 (8) Мдивани Теймураз (Тбилиси, Б) 1941 Тбилиси 3/X  
2,03 (1) Матвеев Игорь (Львов, Ав) 1945 Дрогобыч X  
2,01 (1) Фейгин Леонид (Воркута, Т) 1938 Воркута 18/VI  
2,01 (1) Кравец Феликс (Львов, Б) 1938 Львов 19/VI  
2,01 (1) Рустапов Эльдар (Баку, С) 1940 Баку 8/IX  
2,00 (1) Кононов Александр (Ставрополь, Б) 1939 Ессентуки 3/III  
2,00 (1) Кручинин Валерий (Киев, Д) 1942 Алушта 3/IV

2,00 (1) Григоренко Виктор (Ленинград, Т) 1942 Нальчик 16/IV  
2,00 (1) Чистяков Юрий (Москва, Д) 1934 Леселидзе 16/IV  
2,00 (2) Рак Борис (Каменец-Подольский, Кгл) 1935 Алушта 16/IV  
2,00 (1) Чернин Владимир (Московская обл., Тр) 1938 Кисловодск 17/IV  
2,00 (1) Вогуль Анатолий (Фрунзе, Ал) 1939 Фрунзе 22/IV  
2,00 (1) Маркарян Роберт (Ереван, СКА) 1937 Тбилиси 25/IV  
2,00 (1) Серопегин Дмитрий (Пятигорск, Т) 1938 Ессентуки 12/V  
2,00 (3) Аганин Владимир (Москва, Б) 1940 Москва 14/V  
2,00 (1) Кочарян Мартуни (Ереван, С) 1937 Ереван 15/V  
2,00 (1) Тонков Евгений (Ижевск, Б) 1940 Глазов 17/V  
2,00 (1) Кулик Анатолий (Днепропетровск, Б) 1938 Кишинев 17/V  
2,00 (3) Слободской Аркадий (Москва, Б) 1936 Москва 3/VI  
2,00 (1) Мамыров Табокел (Фрунзе, Ал) 1932 Фрунзе /VI  
2,00 (1) Леонов Александр (Москва, Б) 1940 Москва 18/VI  
2,00 ( ) Самохвалов Валентин (Москва, Д) 1932 Москва 18/VI  
2,00 (1) Гогоберидзе Гиви (Минск, КЗ) 1937 Минск 21/VI  
2,00 (2) Свитковский Франц (Ижевск, Б) 1937 Ижевск 24/VI  
2,00 (1) Ручков Юрий (Горький, СКА) 1939 Москва 28/VI  
2,00 (1) Близнецов Геннадий (Харьков, Б) 1941 Одесса 3/VII  
2,00 (1) Беляев Анатолий (Душанбе, СКА) 19 Ташкент 6/VII  
2,00 (1) Карачев Леонид (Ростов-на-Дону, Б) 1940 Ростов-на-Дону 7/VII  
2,00 (1) Дык Геннадий (Могилев, СКА) 1939 Минск 5/VII  
2,00 (1) Горбачев Георгий (Тбилиси, Л) 1936 Тбилиси /VII  
2,00 (1) Дегтярев Виктор (ГСВГ) 1931 12/VII  
2,00 (2) Грундманис Эрик (Рига, Тр) 1938 Рига 2/VIII  
2,00 (1) Бородавко Валерий (Каменец-Подольский, Б) 1939 Житомир 22/VIII  
2,00 (8) Келлер Валентин (Одесса, СКА) 1938 Киев 3/IX  
2,00 (3) Ужалин Валерий (Ленинград, Б) 1940 Кисловодск 25/IX  
2,00 (1) Слабчук Виктор (Ростов-на-Дону, С) 1937 Ужгород 14/X  
2,00 (6) Вилиани Гиви (Тбилиси, Б) 1935 Батуми 17/X

В закрытом помещении на гаревом секторе

2,10 (1) Иняхин Борис Ленинград 28/III  
2,05 (2) Слободской Аркадий Ленинград 28/IV  
1959 2,13 2,045 2,0795 12511 2,00 1,95  
1960 2,203 2,060 2,0983 13534 2,00 1,97  
1961 2,25 2,060 2,1030 13826 2,00 2,00

Длина

8,19 (1) Тер-Ованесян Игорь (Москва, Б) 1938 Москва 17/VI  
7,84 (1) Бондаренко Дмитрий (Ленинград, Тр) 1936 Кисловодск 6/V  
7,75 (1) Ваупшас Антанас (Вильнюс, Д) 1936 Москва 24/VII  
7,68 (1) Алябьев Анатолий (Киев, Д) 1938 Алушта 16/IV  
7,65 (кв) Брумел Валерий (Москва, Б) 1942 Тбилиси 5/X  
7,64 (1) Казаков Валерий (Винница, Б) 1938 Винница 3/VII  
7,61 (2) Климов Герман (Москва, Д) 1941 Киев 29/V  
7,60 (1) Барковский Леонид (Львов, Б) 1940 Батуми 19/X  
7,58 (1) Квачакидзе Реваз (Тбилиси, Б) 1938 Тбилиси 22-IX  
7,57 (2) Горяев Владимир (Минск, Д) 1939 Москва 24/VII  
7,57 (2) Федосеев Олег (Москва, Б) 1936 Батуми 19/X  
7,57 (1) Лобанов Вадим (Москва, Б) 1939 Москва 28/X  
7,53 (кв) Халаджи Антон (Харьков, Д) 1937 Тбилиси 5/X  
7,52 (1) Зирко Анатолий (Минск, КЗ) 1938 Минск 16/VII  
7,52 (1) Жуков Юрий (Орша, С) Ужгород 15/X  
7,50 (2) Яковлев Владимир (Ростов-на-Дону, СКА) Ленинград 14/VIII  
7,50 (1) Пинис Юрий (Киев, Ав) 1937 Киев 23/IX  
7,50 (1) Сорокин Олег (Москва, Б) 1937 Краснодар 12/X  
7,46 (кв) Михайлов Евгений (Ростов-на-Дону, СКА) Ленинград 14/VIII  
7,45 (1) Ткаченко Валентин (Кривой Рог, Б) 1939 Алушта 2/IV  
7,45 (3) Звонков Виктор (Киев, Б) 1940 Алушта 16/IV  
7,45 (4) Демиденко Владимир (Москва, Б) 1940 Тбилиси 5/X  
7,42 (1) Кравченко Виктор (Ростов-на-Дону, СКА) 1941 Нальчик 20/V  
7,42 (4) Беляевский Константин (Усть-Каменогорск, Ен) 1937 Москва 13/VIII  
7,41 (2) Запорожский Валентин (Москва, СКА) 1937 Нальчик 20/V  
7,41 (1) Волкинштейн Юрий (Рига, Л) 19 Рига 3/VI  
1959 8,01 7,49 7,646 10336 7,29 7,14  
1960 8,04 7,55 7,696 10559 7,34 7,21  
1961 8,19 7,57 7,711 10665 7,41 7,20

Шест

4,60 (2) Красовски Ян (Москва, ЦСКА) 1936 Берлин 23/VI  
4,60 (1) Петренко Игорь (Киев, СКА) 1938 Тбилиси 4/X  
4,50 (1) Звонобай Виталий (Львов, Д) 1929 Львов 23/IV  
4,45 (1) Плямаков Юрий (Москва, Б) 1935 Москва 17/VI  
4,45 (1) Близнецов Геннадий (Харьков, Б) 1941 Харьков 25/VI  
4,45 (1) Журковский Игорь (Ростов-на-Дону, С) 1937 Нальчик 16/IX  
4,40 (2) Драгомирецкий Роман (Львов, Д) 1933 Львов 23/IV  
4,40 (2) Бабак Юрий (Москва, Т) 1934 Леселидзе 11/V  
4,40 (3) Басов Лев (Ленинград, Б) 1930 Киев 28/V  
4,40 (1) Носков Борис (Московская обл., С) 1936 Москва 9/V  
4,40 (2) Костенко Николай (Ленинград, Д) 19 Москва 22/VII  
4,40 (3) Чувилин Игорь (Ташкент, Д) 1927 Москва 22/VII  
4,40 (1) Ленин Сергей (Москва, Д) 1943 Москва 22/VII  
4,40 (3) Семичев Анатолий (Москва, Д) 1939 Москва 30/VII  
4,40 (2) Катапулов Виктор (Киев, Б) 1938 Киев 2/VIII  
4,40 (2) Петров Анатолий (Ленинград, С) 1929 Ужгород 16/X  
4,30 (3) Шульга Валерий (Харьков, Б) 1939 Алушта 18/IV  
4,30 (1) Кутенко Юрий (Львов, СКА) 1932 Киев 14/V  
4,30 (2) Рудницкий Матвей (Киев, Ав) 1934 Киев 1/VI  
4,30 (1) Булатов Владимир (Минск, С) 1929 Минск 4/VI  
4,30 (1) Трофимович Евгений (Минск, Д) 1932 Минск 5/VI  
4,30 (1) Мозура Ионас (Каунас, Ж) 1936 Вильнюс 18/VI  
4,30 (7) Фельд Игорь (Ленинград, Т) 1939 Москва 2/VI

4,30 (1) Розенфельд Ванадий (Ленинград, Т) 1932 Ленинград 7/VII  
 4,30 (1) Зонов Геннадий (ГСВГ) 1930 Берлин /VII  
 4,30 (1) Беляев Сергей (Ленинград, Б) 1936 Москва 14/V II  
 4,30 (1) Иванов Бронислав (Краснодар, Т) 1937 Краснодар 8/VII  
 4,30 ( ) Балычев Станислав (Алма-Ата, Л) 1937

В закрытом помещении на гаревом секторе

4,45 (1) Розенфельд Ванадий Ленинград 5/III  
 4,42 (1) Басов Лев Ленинград 29/I  
 4,30 ( ) Васильев Анатолий (Ленинград, Т) Ленинград 28/III  
 1959 4,64 4,40 4,492 10600 4,25 4,10  
 1960 4,65 4,42 4,477 10488 4,30 4,11  
 1961 4,60 4,40 4,465 10374 4,30 4,15

Тройной

16,71 (1) Креер Витольд (Московская обл., Д) 1933 Москва 25/VII  
 16,52 (2) Горяев Владимир (Минск, Д) Тбилиси 6/X  
 16,33 (2) Ряховский Олег (Москва, Б) 1933 Киев 28/V  
 16,26 (3) Демьентьев Адиль (Баку, СКА) 1935 Тбилиси 6/X  
 16,20 (1) Окульников Юрий (Алма-Ата, Л) 1937 Фрунзе 28/V  
 16,15 (1) Золотарев Александр (Волгоград, Б) 1940 Воронеж 25/VII  
 16,13 (1) Верещагин Александр (Москва, СКА) 1932 Краснодар 25/IV  
 16,13 (1) Михайлов Евгений (Ростов-на-Дону, СКА) 1937 Ростов-на-Дону 7/V  
 16,13 (кв) Федосеев Олег (Москва, Б) 1936 Тбилиси 6/X  
 16,04 (1) Алябьев Анатолий (Киев, Д) 1938 Алушта 18/IV  
 16,01 (5) Цыганков Константин (Москва, Д) 1931 Тбилиси 6/X  
 15,92 (3) Кобелев Виктор (Ленинград, СКА) 1936 Киев 28/V  
 15,86 (кв) Лазаренко Александр (Харьков, СКА) 1939 Тбилиси 6/X  
 15,85 (2) Симакос Борис (Тбилиси, Д) 1938 Ростов-на-Дону 7/V  
 15,84 (3) Чхеидзе Владимир (Тбилиси, С) 1936 Ростов-на-Дону 7/V  
 15,84 (1) Кравченко Виктор (Ростов-на-Дону, СКА) 1941 Ейск 9/VII  
 15,84 (1) Швец Анатолий (Днепропетровск, Ав) 1935 Киев 19/VII  
 15,82 (6) Шаститко Геннадий (Москва, С) 1939 Тбилиси 6/X  
 15,78 (1) Карпушенко Лев (Московская обл., У) 1937 Орел 29/VIII  
 15,76 (кв) Яшков Владимир (Горький, СКА) 1940 Казань 3/IX  
 15,68 (2) Ефремов Дмитрий (Киев, Б) 1937 Алушта 18/IV  
 15,68 (2) Скобцов Альберт (Иваново, С) 1939 Воронеж 25/VII  
 15,68 (7) Губарь Геннадий (Краснодар, Т) 1937 Тбилиси 6/X  
 15,66 (3) Вострухов Борис (Свердловск, Т) 1935 Воронеж 25/VII  
 15,65 (3) Маслюк Анатолий (Киев, Б) 1938 Киев 19/VII  
 15,65 ( ) Чернов Михаил (Алма-Ата, С) 1936

В закрытом помещении на гаревой дорожке

15,83 (1) Филиппов Владимир (Ленинград, Т) Ленинград 22/I  
 1932  
 1959 16,70 15,75 16,196 13528 15,47 15,10  
 1960 16,63 15,92 16,163 13250 15,62 15,20  
 1961 16,71 16,04 16,260 13639 15,65 15,19

Диск

57,93 (1) Балтушникас Альгимантас (Каунас, Ж) Тбилиси 3/X  
 1934  
 57,84 (1) Трусенец Владимир (Ленинград, Т) 1931 Ленинград 2/IX  
 57,21 (1) Буханцов Ким (Москва, ЦСКА) 1931 Варшава 15/X  
 56,74 (1) Метсур Каупо (Тарту, К) 1937 Леселидзе 11/V  
 56,26 (3) Ярас Витаутас (Вильнюс, Д) 1940 Тбилиси 3/X  
 55,25 (1) Гринвальд Владимир (Днепропетровск, С) 1933 Ужгород 14/X  
 55,20 (2) Ляхов Владимир (Москва, Б) 1937 Москва 31/VII  
 55,04 (1) Балахов Юрий (Баку, ИФ) 1941 Баку 11/XI  
 54,74 (1) Компанец Виктор (Киев, СКА) 1937 Киев 1/VIII  
 54,25 (1) Гудавили Гурам (Тбилиси, Кол) 1940 Леселидзе 8/VII  
 53,77 (4) Поляков Владимир (Москва, СКА) 1935 Леселидзе 11/V  
 53,64 (1) Спренк Рейн (Таллин, К) 1938 Таллин 17/IX  
 53,30 (1) Хейнасте Хейно (Таллин, Д) 1928 Таллин 21/V  
 53,12 (1) Чадуели Гиви (Тбилиси, Л) 1931 Тбилиси /VII  
 52,82 (1) Шевколович Владимир (Одесса, СКА) 1931 Одесса 19/V  
 52,59 (2) Варанаускас Адольфас (Каунас, Ж) 1934 Вильнюс 21/VIII  
 52,57 (1) Эрикссон Энн (Таллин, К) 1939 Вильянди 3/IX  
 52,49 (кв) Алешин Владимир (Ленинград, Т) 1933 Москва 13/VIII  
 52,11 ( ) Валешко Константин (Киев, Л) 1933 Рига 9/IX  
 51,69 (2) Карасев Николай (Москва, ЦСКА) 1939 Киев 3/VI  
 51,47 (2) Кованченко Виктор (Киев, Б) 1930  
 51,37 (1) Боленко Бронислав (Новосибирск, Т) 1936  
 51,21 (1) Швейц Хари (Москва, Д) 1936 Москва 10/IX  
 51,15 ( ) Матвеев Борис (Ленинград, Т) 1929 Ленинград 3/VIII  
 50,93 ( ) Строганов Николай (ГСВГ)  
 1959 56,27 52,01 54,582 11646 50,02 48,47  
 1960 56,52 53,52 55,166 11912 50,52 49,10  
 1961 57,93 54,25 56,041 12464 50,93 49,21

Копье

83,12 (1) Цыбуленко Виктор (Киев, СКА) 1930 Москва 26/VII  
 82,30 (1) Кузнецов Владимир (Москва, ЦСКА) 1931 Рига 4/VIII  
 81,01 (2) Паама Март (Тарту, К) 1938 Тбилиси 5/X  
 81,01 (3) Лусис Янис (Рига, Дг) 1939 Тбилиси 5/X  
 79,84 (1) Валманн Чарльз (Таллин, Д) 1933 Тарту 28/V  
 79,49 (4) Сивоплясов Иван (Ленинград, СКА) 1931 Тбилиси 5/X  
 78,77 (1) Граудулис Зигфрид (Рига, Д) 1933 Рига 4/VIII  
 77,64 (1) Герасимов Николай (Тихорецкая, У) 1934 Краснодар 21/V  
 77,64 (5) Сабловскис Леонас (Ашхабад, С) 1940 Тбилиси 5/X  
 77,59 (6) Фурман Анатолий (Одесса, СКА) 1939 Тбилиси 5/X  
 77,04 (1) Мозура Иокубас (Ленинград, СКА) 1938 Таллин 24/IV  
 76,46 (1) Даов Хусейн (Тбилиси, Б) 1938 Тбилиси 25/IV  
 74,82 (1) Гордземашвили Карло (Тбилиси, Б) 1942 Леселидзе 23/VII  
 74,43 (1) Малышев Геннадий (Луганск, Клг) 1938 Алушта 8/IV  
 74,32 (1) Назерс Юрис (Рига, Дг) 1937 Минск 27/V  
 74,15 (1) Овчинник Виктор (Московская обл., Д) 1937 Москва 17/IV

73,90 (9) Подлазов Геннадий (Ленинград, Б) 1939 Тбилиси 5/X  
 73,75 (2) Графов Евгений (Киев, СКА) 1937 Киев 5/IX  
 73,62 (1) Кондак Вячеслав (Калининград, Т) 1936 Нальчик 15/IV  
 73,52 (2) Шулов Леонид (Тбилиси, Б) 1938 Тбилиси 25/IV  
 73,28 (1) Цагукидзе Ясон (Сухуми, Д) 1929 Сухуми 15/V  
 73,17 (1) Митрохин Николай (Москва, Д) 1937 Москва 1/VIII  
 72,79 (1) Кутенко Юрий (Львов, СКА) 1932 Киев 6/IX  
 72,51 ( ) Паберас Имант (Донецк, Ав) 1933 Ростов-на-Дону 27/VIII  
 72,18 (2) Ажогин Анатолий (Ростов-на-Дону, Б) 1935 Краснодар 26/IV  
 1959 82,16 74,35 75,889 12513 70,35 66,76  
 1960 84,64 74,89 78,707 13535 70,95 68,29  
 1961 83,12 77,59 80,541 14064 72,18 69,06

Молот

68,95 (1) Руденков Василий (Москва, Д) 1931 Тбилиси 6/X  
 67,30 (1) Бакаринов Юрий (Москва, Д) 1938 Батуми 12/X  
 65,91 (1) Балтовский Алексей (Брест, Л) 1937 Душанбе 31/X  
 65,61 (1) Тюрин Николай (Ростов-на-Дону, СКА) 1938 Ростов-на-Дону 7/V  
 65,44 (2) Мигулько Виктор (Москва, С) 1936 Тбилиси 6/X  
 65,40 (3) Самоцветов Анатолий (Москва, Б) 1932 Москва 2/VII  
 65,30 (1) Ненашев Станислав (Черновцы, Ав) 1934 Черновцы /XI  
 64,87 (1) Татаринцев Виктор (Баку, СКА) 1936 Баку 21/XI  
 64,82 (1) Кондрашов Геннадий (Челябинск, Б) 1938 Москва 10/IX  
 64,73 (1) Колодий Олег (Ленинград, Т) 1935 Кисловодск 26/IX  
 64,32 (2) Захаров Игорь (Ленинград, Т) 1935 Кисловодск 26/IX  
 63,84 (4) Никулини Юрий (Москва, ЦСКА) 1931 Леселидзе 10/V  
 63,20 (1) Безуглый Виталий (Краснодар, Т) 1936 Казань 3/IX  
 62,88 (1) Клим Ромуальд (Витебск, С) 1933 Ужгород 17/X  
 62,58 (1) Мулладжанов Наркос (Фрунзе, С) 1936 Фрунзе 12/VII  
 62,58 (1) Бакарджиев Александр (Симферополь, Д) 1938 Киев 6/IX  
 62,50 (2) Добрывечер Николай (Киев, Б) 1937 Киев 6/IX  
 62,26 (1) Чумаков Владимир (Симферополь, Б) 1937 Винница 4/VI  
 62,09 ( ) Егоров Дмитрий (Одесса, СКА) 1930  
 61,91 (кв) Плеченков Владимир (Днепропетровск, Ав) 1930 Киев 5/IX  
 61,78 (1) Канюк Мариан (Мукачево, Л) 1934 Ужгород 14/IV  
 61,75 (1) Арсеньев Валерий (Алма-Ата, Л) 1939  
 61,43 (4) Возняк Станислав (Москва, СКА) 1935 Краснодар 25/IV  
 61,28 (3) Павлов Юрий (Ленинград, Д) Кисловодск 26/IX  
 61,23 (1) Айнсо Мадис (Тарту, К) 1938 Тарту 10/V

С отклонением в габаритах снаряда

68,34 (1) Бакаринов Юрий Ужгород 4/XI  
 63,19 (2) Мойся Иван (Луганск, Клг) Ужгород 4/XI  
 1959 67,92 62,97 64,550 16650 60,43 57,94  
 1960 68,73 64,16 65,727 17826 61,06 59,00  
 1961 68,95 64,73 65,883 17931 61,23 58,90

Ядро

18,20 (1) Липснис Виктор (Ленинград, Б) 1933 Тбилиси 4/X  
 18,05 (1) Варанаускас Адольфас (Каунас, Ж) 1934 Вильнюс 1/VIII  
 17,98 (1) Георгиев Борис (Ленинград, СКА) 1937 Рига 9/IX  
 17,83 (1) Спренк Рейн (Таллин, К) 1938 Тарту 18/VI  
 17,69 (5) Березуцкий Владимир (Ленинград, Тр) Ленинград 9/VII  
 17,68 (1) Карасев Николай (Москва, ЦСКА) 1939 Берлин 22/VI  
 17,43 (1) Шикалов Геннадий (Киров, Д) 1932 Краснодар 25/IV  
 17,36 (1) Битков Евгений (Москва, Д) 1938 Ужгород 4/XI  
 17,28 (1) Салыхов Заур (Баку, Д) 1936 Баку 12/XI  
 17,25 (1) Шабленко Виталий (Киев, Л) 1936 Ростов-на-Дону 7/V  
 17,05 (1) Демидович Виктор (Ленинград, Б) 1937 Батуми 23/IV  
 16,99 (2) Буханцов Ким (Москва, ЦСКА) 1931 Рига 10/IX  
 16,89 (1) Шагин Владимир (Ставрополь, СКА) 1936 Казань 6/IX  
 16,84 (1) Хейнасте Хейно (Таллин, Д) 1928 Тарту 27/V  
 16,84 (2) Шевченко Владимир (ГСВГ) 1937 Ленинград 14/VIII  
 16,82 (1) Ярас Витаутас (Вильнюс, Д) 1940 Вильнюс 23/V  
 16,75 ( ) Николаев Николай (Горький, С) 1932  
 16,73 (1) Метсур Каупо (Тарту, К) 1937 Тарту 17/VI  
 16,70 (1) Ляхов Владимир (Москва, Б) 1937 Москва 21/V  
 16,67 (1) Теверовский Евгений (Москва, Б) 1941 24/VI  
 16,61 (1) Берзинш Юрис (Рига, Дг) 1938 Батуми 24/X  
 16,60 (2) Симонов Владимир (Киров, Д) 1941 Краснодар 26/IV  
 16,59 (7) Цериньш Валдис (Минск, Д) 1937 Рустави 28/IX  
 16,54 (1) Лоцилов Владимир (Москва, Б) 1932 Батуми 18/X  
 16,52 ( ) Сахарный Игорь (Киев, Ав) 1934 Киев 4/IX

В закрытом помещении на гаревом секторе

17,03 (2) Цериньш Валдис Брест 17/III

Недостовверный результат

18,67 (1) Овсепян Вардан (Ереван, Д) 1932 Ленинанкан 25/I  
 1959 18,01 16,78 17,303 12055 16,07 15,39  
 1960 18,88 17,08 17,789 13194 16,29 15,61  
 1961 18,20 17,25 17,675 12776 16,52 15,70

(Продолжение следует)

# Европа, 1961 год



## ОБЗОР

Во многих странах Европы и мира девушкам, занимающимся легкой атлетикой, приходится бороться не только с метрами и секундами, год за годом постигая таинства спортивного мастерства, но и упорно преодолевать веками создавшиеся предрассудки, которые мешают женщине занять равное с мужчинами место в спорте.

Еще совсем недавно многие «специалисты» выступали против систематических тренировок женщин, ратуя якобы за сохранение их здоровья и женственности. В действительности отношение к женскому спорту определялось тем положением, в которое поставлена женщина в буржуазном обществе.

Борьба женщин за место в легкой атлетике, за право заниматься спортом, соревноваться в одном ряду с мужчинами, наконец, просто появляться на стадионе в спортивном костюме шла долгие годы. Не закончена она и сейчас. Только в 1928 г. соревнования по легкой атлетике для женщин были

не только буржуазные околоспортивные меценаты, но и люди, непосредственно связанные со спортом. Так, не может примириться с участием девушек в соревнованиях по легкой атлетике известный австралийский тренер Перси Черрути, который публично заявил о том, что женский спорт необходимо ограничить теннисом и плаванием.

Успехи спортсменок Советского Союза и стран социализма сыграли большую роль в развитии легкоатлетического спорта среди женщин в странах Европы. В свое время выступления Евгении Сеченовой и Нины Думбадзе на первенстве Европы, победы Анны Зайцевой-Босенко и Нины Откаленко на кроссе «Юманите» в Париже были отличной наглядной агитацией за женскую легкую атлетику.

В последние годы много сделали для популяризации легкоатлетического спорта такие замечательные спортсменки, как румынская студентка Иоланда Балаш, негритянка Вилма Рудольф, Тамара и Ирина Пресс. Разве можно было остаться равнодушным, наблюдая крылатый бег Рудольф, мощные броски Балаш?

Пресс или феноменальные прыжки С каждым годом все больше и больше девушек отдают свое свободное время тренировкам в беге, прыжках и метаниях. По силе, мастерству, ловкости лучшие из них вплотную приблизились к легкоатлетам-мужчинам.

Ведущая роль в развитии легкоатлетического спорта среди женщин, несомненно, принадлежит Европе. Большинство мировых рекордов установлено именно европейскими спортсменками. В последнее десятилетие талантливые легкоатлетки появились и в Австралии. Имена Ш. Де ла Ханти, Б. Катберт и некоторых других приобрели широкую известность во всех странах мира. Однако австралийские девушки преуспевали преимущественно в беге, и массового развития среди женщин легкоатлетический спорт в Австралии так и не получил.

Нечем похвастаться и Соединенным Штатам Америки, где в течение многих лет мы видим лишь отдельных талантливых спортсменок. В прошедшем году европейские спортсменки имели возможность помериться силами с легкоатлетками США, которые выступали в некоторых странах Европы. Итог этих встреч известен: сборная женщин СССР одержала победу над командой США со счетом 66:38, с таким же счетом победила и команда ФРГ. Выиграли у океанских соперниц и польские спорт-



Сильнейший спринтер Европы Мария Иткина на пьедестале почета (в центре)

менки — 57:49, и сборная женская команда Великобритании — 56:50.

В 1961 г. спортсменки Европы 12 раз улучшали или повторяли мировые рекорды и 14 раз — европейские. Сейчас рекорды мира в 9 видах олимпийской программы (из 12) принадлежат представительницам «старого континента».

Сравним списки 10 лучших за 1957 и 1961 годы — годы, предшествовавшие тервенствам Европы. Результаты первой десятой спортсменок во всех видах легкой атлетики (за исключением бега на 400 м) в 1961 г. стали значительно выше. В беге на 100, 200, 800 м и 80 м

барьерами результаты десятой в 1957 г. были 11,7, 24,4, 2,08,7 и 11,0 — показатели, безусловно, высокие. Однако в 1961 г. они были улучшены до 11,6, 24,1, 2,07,6 и 10,7. В прыжках в высоту и длину достижения десятой в 1957 г. равнялись 1,65 и 6,01, а в 1961 г. были подняты до 1,70 и 6,17. Соответствующее улучшение произошло и в метаниях. В 1957 г. 10-й результат в метании диска был 50,59, в метании копья — 50,88 и



Тамара Пресс (в центре) со своими подругами-соперницами из ГДР

включены в программу олимпийских игр и лишь в 1938 г. — в программу первенства Европы. Однако и сейчас нет-нет, да и раздаются голоса сомневающихся.

Прискорбно, что порой в качестве «ревнителей женственности» выступают

в толкании ядра — 15,01, а в 1961 г. — 52,50, 53,18 и 15,82.

Мы не случайно взяли для сравнения десятые результаты. Они характеризуют массовое повышение мастерства спортсменов европейских стран. Что касается лучших достижений, то в некоторых видах легкой атлетики за четырехлетний период они были подняты буквально на фантастическую высоту.

## ВПЕРЕДИ СПОРТСМЕНКИ СТРАН СОЦИАЛИЗМА

Как же подготовились представительницы отдельных стран Европы к наиболее значительному соревнованию 1962 г. — первенству континента в Белграде? Кто из них может успешно бороться за призовые медали и имеет наибольшие шансы на победу?

В первых рядах армии европейских легкоатлетов мы видим представительниц стран социалистического лагеря. Их успехи — следствие того внимания, которое уделяется в этих странах развитию физической культуры и спорта среди женщин. Только в Советском Союзе легкой атлетикой занимается значительно больше девушек, нежели во всех капиталистических странах Европы.

Пожалуй, наиболее полно отражает уровень развития легкой атлетики в той или иной стране ее место в списках 10 сильнейших легкоатлетов сезона. Большинство мест в 1961 г. принадлежит социалистическим странам (82,72%): Советскому Союзу 71 место, Польше 11, ГДР 10, Румынии 5, Венгрии 2 и Чехословакии 1. В то же время Великобритания насчитывает в этих списках 9 мест, ФРГ — 8, Голландия — 3 и Италия — 1.

Особенно ощутимо преимущество спортсменов социалистических стран в метаниях, в каждом из которых они имеют 9 мест из 10!

Если в метании диска на первенстве Европы 1962 г. Тамара Пресс едва ли будет иметь серьезных конкуренток, то судьба второго места, очевидно, решится в упорной борьбе. Второй результат в сезоне (54,85) показала также представительница Советского Союза Нина Пономарева, но непосредственно за ней стоят спортсменки других стран: Лия Манолиу (Румыния) — 54,29, Йолан Контшек (Венгрия) — 53,85.

Нелегко будет отстоять свое преимущество мировой рекордсменке в метании копья Эльвире Озолиной. Она закончила сезон с лучшим результатом 58,46, но к ней значительно приблизились Мария Диаконеску (Румыния) — 56,64 и ветеран чехословацкой легкой атлетики Дана Затопкова — 56,10. Нельзя снимать со счетов и представительницу ГДР Христу Ранке и англичанку Сюзен Плэтт, занимающих пятое и седьмое места в списке лучших.

В толкании ядра молодая Ренате Гариш (ГДР) в прошлом году не только добилась второго результата в мире (17,18), но и имеет в своем активе победу над мировой рекордсменкой Тамарой Пресс. Итоги сезона свидетельствуют о том, что в метаниях кончились те времена, когда советские спортсменки имели преимущество, которое исчислялось метрами. Несомненно, что на первенстве Европы во всех видах мета-

ний борьба будет идти за сантиметры.

К виду, в котором преимущество советских спортсменов особенно ощутимо, относится в первую очередь пятиборье. Здесь из 10 лучших 9 представительниц СССР и только на шестое место вышла пятиборка из ФРГ Хельга Хоффман (4555 очков). Первой в 1961 г. была И. Пресс (5137), второй — Галина Быстрова (4736) и третьей — мировая рекордсменка по прыжкам в длину Татьяна Щелканова (4710). Это свидетельствует о том внимании, которое уделяется в Советском Союзе разносторонней подготовке женщин, на основе чего они достигают успехов в отдельных видах легкой атлетики.

В прыжках в высоту вне конкуренции остается И. Балаш. Ее спортивная карьера поистине замечательна. Трудно назвать другую спортсменку в мире, которая с такой же методичностью и настойчивостью работала бы над совершенствованием своего мастерства. Ведь нельзя забывать, что свой спортивный путь Иоланда Балаш начала в 1948 г., когда впервые преодолела на школьных соревнованиях планку на высоте 1,28.

Если судьба золотой медали на чемпионате Европы по прыжкам в высоту, по сути дела, уже преддана, то на серебряную и бронзовую в равной степени могут претендовать советские спортсменки Таисия Ченчик, Валентина Баллод, Галина Доля и западногерманская прыгунья Ингрид Беккер.

В прыжках в длину Татьяна Щелканова в прошлогоднем списке была первой с новым мировым рекордом 6,48. Но это всего лишь на 6 см превышает результат рекордсменки ГДР Хильдрудн Клаус, которая имеет все возможности улучшить свое достижение. Повысила свое мастерство в прошлом году и польская спортсменка Мария Бибро. Новый рекорд страны — 6,38 выдвигает ее в число претенденток на золотую медаль в Белграде. Нельзя забывать и о голландской легкоатлетке Иоханне Бийлельд, и нашей Валентине Шапруновой, которые прыгнули на 6,31.

### ИТКИНА — ПЕРВАЯ, НО...

Есть еще виды легкой атлетики, в которых преимущество спортсменок Советского Союза или не столь значительно, или вообще весьма проблематично. Это относится прежде всего к бегу на короткие дистанции.

Итоги прошедшего спортивного сезона в беге на 100, 200 м у женщин, несмотря на то, что списки лучших на обеих дистанциях возглавляет Мария Иткина (11,4 и 23,4), складываются далеко не в нашу пользу. Да, Иткина имеет в 1961 г. лучший в Европе результат на 100 м, но за ней со временем 11,5 следуют установившие новые национальные рекорды Ютта Хейне (ФРГ) и Дженнифер Сمارт (Великобритания). А среди 10 спортсменок, пробежавших в прошлом году 100 м за 11,6, мы видим имена трех представительниц Польши (Э. Широка, Т. Чепла, Г. Горецкая) и двух ГДР (Х. Репке и Г. Биркемейер). С таким же результатом сезон закончили пять советских спортсменок: В. Масловская, Л. Игнатьева, В. Крепкина, Г. Попова и Г. Резчикова. Таким образом, у нас нет га-

рантии того, что наши девушки станут победительницами чемпионата Европы на самой короткой дистанции.

Примерно так же складывается обстановка и на дистанции 200 м. Здесь в списке лучших второе и третье места вслед за М. Иткиной занимают те же Ю. Хейне (23,5) и Д. Сمارт (23,6). Результат 23,9 показали Х. Репке и Д. Говони (Италия). Хорошо проявили себя на 200-метровой дистанции и польки Г. Горецкая, Б. Янишевская и Ц. Червин. Напомним, что на первенстве Европы 1958 г. первой в беге на 200 м была Барбара Янишевская.

Если в беге на короткие дистанции на чемпионате континента 1954 г. наши спортсменки завоевали две золотые и одну серебряную медали, то в 1958 г. — только одну серебряную (В. Крепкина на 100 м). Таким образом, перед советскими легкоатлетками в 1962 г. стоит задача реабилитировать себя на спринтерских дистанциях. Однако сделать это будет нелегко, так как мастерство европейских женщин-спринтеров за последние четыре года неизмеримо выросло.

В беге на 400 и 800 м на прошлом первенстве Европы победительницами были советские спортсменки Мария Иткина и Елизавета Ермолаева. Итог прошедшего года здесь для нас также благоприятен. С результатом 53,8 список лучших на 400 м возглавляет М. Иткина. Лучшее время на 800 м имеет Люд-



Одна из сильнейших бегуний мира на 800 м нидерландская спортсменка Герда Краан (№ 196)

мила Лысенко (2.04,6). Однако на средних дистанциях спортсменки европейских стран также значительно повысили свое мастерство и смело могут конкурировать с нашими девушками. Свидетельство тому — победа Герды Краан (Нидерланды) над Л. Лысенко на соревнованиях памяти братьев Знаменских.

В беге на 80 м с барьерами лучшие результаты года у представительниц стран социалистического лагеря. Помимо Ирины Пресс, за 10,6 дистанцию пробежали Гизела Биркемейер (ГДР) и Тереза Чепла (Польша). Все десять лучших спортсменок года «уложились» в 10,7.

Значительный прогресс европейских спортсменок в беге закономерен. В значительной степени он может быть объяснен высокой «беговой культурой», ха-

рактерной для стран Европы. Общий же рост достижений в женской легкой атлетике — результат совершенствования методов тренировки, привлечения к занятиям легкой атлетикой все большего числа девушек и роста популярности этого вида спорта среди молодежи.

Нетрудно предвидеть, что на соревнованиях в Белграде в неофициальном командном зачете вне всякой конкуренции первыми будут женщины Советского Союза. На второе место будут претендовать легкоатлетки Польши. В прошедшем сезоне они выступали успешно, одержав победы над сборной Великобритании (60:46) и Чехословакии (58:47), но проиграли команде ГДР (56:58). В свою очередь, спортсменки ГДР выиграли матчевые встречи с Нидерландами и Швецией, потер-

пев единственное в сезоне поражение от сборной команды РСФСР. К числу сильнейших команд Европы надо отнести также команды ФРГ и Великобритании. Встреча между этими командами вызвала большой интерес любителей легкой атлетики. Англичанки потерпели поражение со счетом 45:61.

Таковы, в кратких чертах, итоги легкоатлетического сезона 1961 года. Они свидетельствуют о том, что легкоатлеты Европы приходят к очередному VII первенству континента во всеоружии спортивного мастерства, значительно повысив уровень своих достижений во всех видах. На соревнованиях в Белграде встретятся сильные соперники, поэтому борьба между ними будет упорной.

**Е. КАЙТМАЗОВА**

## АРТУР ЛИДЬЯРД И ЕГО МЕТОД

«Для того чтобы бегать, надо бегать», — любят говорить специалисты в беге на средние и длинные дистанции. Однако не все они могут достаточно ясно сказать, как и сколько надо бегать, чтобы избежать однообразия, сохранить свежесть и желание соревноваться.

Завесу над секретами тренировки бегуна удавалось приподнять немногим выдающимся специалистам. Назовем англичанина Ф. Стампфла, австралийца П. Черутти, советского тренера Г. Никифорова. Прошедшие Олимпийские игры в Риме прибавили к этому ряду еще одно имя — Артура Лидьярда. Мировую славу этому тренеру и две золотые и одну бронзовую медаль своей стране принесли новозеландские бегуны Мюррей Халберг, Питер Снелл и Берри Меджи.

Что же за человек Артур Лидьярд, названный американским журналом «Трек энд филд ньюс» тренером года? В чем достоинства и оригинальность его методов тренировки?

В свое время Лидьярд был преуспевающим марафонцем. В 1950 г. он представлял Новую Зеландию на играх стран Британской империи и занял двенадцатое место. После этого он дважды становился чемпионом страны, причем оба раза по курьезной случайности с одинаковым временем — 2:41,29,8. В оклендском марафоне 1958 г. он был вторым за своим учеником Роем Паккитом, показав свое лучшее время — 2:38,00,0. Кроме этого, еще четыре раза он занимал на национальных первенствах второе места. Спортивный опыт Лидьярда, безусловно, помог ему в тренерской работе, в подготовке бегунов экстра-класса.

До недавнего времени Артур Лидьярд был служащим обувной компании и вел размеренный образ жизни. Однако олимпийский триумф нарушил ее спокойное течение и поставил перед Лидьярдом немало новых проблем. Как продолжать тренировку своих чемпионов? Как совмещать это с подготовкой новых талантов? Где найти время для ответов на бесконечный поток писем? Каким образом умудряться выполнять при всем этом свои служебные обязанности? И, наконец, как отнестись к привлекательному предложению переехать на работу в США? В конце концов Лидьярд решил все эти проблемы. Он расстался с обувной компанией, отверг предложение американцев и стал... разносчиком молока. Это давало ему свободное время для тренировок.

Тренерскую карьеру Лидьярд начал в сороковых годах. Среди его первых учеников были Колин Лаузиц, Лейри Кинг и Эрн Хейскелл. Халберг пришел к нему в 1951, Снелл — в 1958 году. Когда «маленький худой ребенок, который любил бегать», — Лейри Кинг — выиграл в Окленде бег на две мили, а затем Халберг пробежал одну милю за 4 мин. 4 сек., Лидьярд понял, что работает в правильном направлении.

Взгляды Лидьярда на систему тренировки бегунов начали формироваться примерно с 1934 года, когда он был еще молодым спортсменом. Уже в то время он был поглощен проблемой физической подготовки. Толчком к этому послужило знакомство с английским специалистом Узбстером. В дальнейшем он неуклонно совершенствовал методы, благодаря которым Халберг, Снелл и Меджи выиграла медали в Риме.

Первой и главнейшей основой его метода, по мнению журнала «Модерн атлетик» (Великобритания), является «марафонская система» тренировки. Лидьярд верит, что разумно выполненная тяжелая работа значительно ценней любых разговоров и теорий. Он считает, что выносливость поддерживает скорость на дистанции и что, прежде чем работать над скоростью, атлет должен быть подготовлен тренировкой марафонца. Этих принципов он придерживается как в работе с марафонцами, так и со средневикими.

Он разработал тренировочную программу, включающую пробегание длинных отрезков и кросс до 100 миль в неделю. Эта программа исключает бесполезную затрату времени на случайный, беспланный бег и предусматривает варьирование скорости на местности различного рельефа. Такой бег проводится главным образом в естественных условиях, хотя Лидьярд не пренебрегает и работой на беговой дорожке стадиона.

Прекрасным местом для тренировки группы Лидьярда являются покрытые кустарником холмистые окрестности Окленда. Кроме того, тренировки проводятся в Стенмор-Бей, загородной даче Лидьярда, где бегуны пользуются его гостеприимством и прекрасными природными условиями.

Обычно день в Стенмор-Бей начинается бегом на расстояние от 5 до 10 миль. После этого — завтрак. Затем в полдень следуют серии повторного бега на время. Атлеты начинают бег от дома, затем пробегают около двух миль под гору к реке и возвращаются назад. Иногда перед возвращением к дому они



пробегают 6—7 миль у подножия холма.

В противоположность Черутти Лидьярд не верит в тренировку с тяжестями. Он считает, что повторный бег—это лучший способ для укрепления ног и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, в отличие от системы Черутти, в основе которой лежат три принципа: тренировка с тяжестями, диета и бег,—система Лидьярда более проста: развитие силы и выносливости исключительно средствами бега. Ученики Лидьярда никогда не тренируются с тяжестями.

Первостепенной задачей тренировки Лидьярд считает полное раскрытие возможностей атлета. «Мы не за сенсационно быстрый результат,—говорит Лидьярд.—Важно выявить полный потенциал атлета». И он действительно обладает талантом угадывать, в чем нуждается спортсмен, и в соответствии с этим строит тренировку.

Вместе с тем, мастерство Лидьярда раскрывается в умении привести атлета в состояние наивысшей спортивной формы к намеченному сроку. Об этом свидетельствует хотя бы то, что Снелл чувствовал себя как нельзя лучше именно перед финальным бегом в Риме.

Утром в день финала Лидьярд сказал представителю новозеландской команды, что Снелл выиграет золотую медаль. И он не ошибся в своем предсказании. Он был уверен в своем ученике, в своем методе, в подготовке Снелла. Кстати, предварительный забег в Риме рассматривался им как последний тренировочный бег.

Между прочим, предсказания Лидьярда создали ему своеобразную славу. Например, когда Халбергу было 20 лет, Лидьярд объявил, что не пройдет и десяти лет, как он станет величайшим бегуном, которого когда-либо знала Новая Зеландия. Это сбылось, так же как и предсказание о золотой медали Снелла, и послужило поводом для его учеников утверждать: если Лидьярд говорит—значит, так и будет.

В группе Лидьярда царит дух товарищества и взаимного уважения, а сам он пользуется высоким авторитетом и доверием. «Он не только мой тренер,—писал Халберг,—но и наставник, и учитель, почти второй отец».

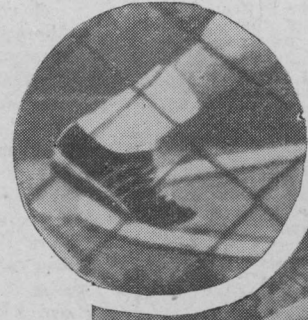
Лидьярд еще бегаёт иногда со своими учениками. В Риме он, например, пробежал около 20 миль, чтобы расносить новые туфли для Роя Пакинта.

Наиболее опытные спортсмены из его группы (Халберг, Снелл и др.) помогают ему на тренировках с юными бегунами. Лидьярд не забывает о подготовке смены своим чемпионам. Наиболее обещающим учеником Лидьярда является 18-летний студент Ким Макделл. Это имя в прошлом сезоне уже появлялось на страницах спортивной прессы. На оклендском юношеском чемпионате он великолепно пробежал полмили и улучшил на одну десятую новозеландский рекорд, а затем побил юношеский рекорд Халберга в беге на одну милю, установленный в 1952 году (4.24.4).

Сейчас Лидьярд пишет книгу, в которой рассказывает о своих принципах и методах тренировки.

В. ЮРЬЕВ

# Важные кружки



Так метает диск Джей Сильвестр

После многократных выступлений чемпиона США Джея Сильвестра на стадионах СССР и других европейских стран в газете «Советский спорт» от 23/VIII 1961 г. был поднят вопрос о некоторых особенностях его техники и об отношении судей к ним. Автор этих строк писал тогда, что американский дискобол при метании наступает на обруч, что запрещено правилами, и поэтому судьи должны обращать особое внимание на его броски.

После этого в зарубежной спортивной печати появились высказывания, из которых следует, что содержание моей статьи в «Советском спорте» умаляет якобы достоинства Сильвестра, как метателя. В действительности это не так. Сильвестр остается одним из лучших дискоболов мира, и я не собираюсь с этим спорить. Речь может идти только о судьях, на объективность которых имя американского чемпиона оказало непомерно сильное влияние. Они разрешали ему метать так, как не разрешают другим, т. е. отталкиваться от обруча при входе в поворот.

На матче РСФСР—Англия в Лондоне В. Трусеневу, например, не был засчитан бросок с таким отталкиванием. По той же причине ему не был засчитан бросок на первенстве СССР в сентябре прошедшего года. Если наступать на обруч разрешается лучшему метателю мира, то почему это запрещено остальным? Надо сказать, что в Москве Сильвестр все же получил предупреждение, а в некоторых других странах на его отталкивание судьи старались смотреть сквозь пальцы.

После введения твердого покрытия места для метаний в 1956 г., когда отпала возможность применять туфли с шипами, многие метатели СССР начали использовать для отталкивания внутреннюю сторону обруча, что пренебрежительно по правилам. Но, тем не менее, доцент Д. П. Марков предложил броски, выполненные таким образом, не засчитывать. С помощью кино съемки он доказал, что, отталкиваясь от внутренней поверхности обруча, метатель подошвой левой ступни неизбежно касается верхней поверхности его, что запрещено правилами, которые предусматривают отталкивание только от внутренней поверхности. На приведенных им фотографиях было видно, как большая часть

ступни, опираясь передней частью о грунт вплотную с обручем, давит на него под углом в 45° или даже еще меньшим. Высота обруча (20 мм) слишком мала, чтобы стопой, длиной 29—31 см, обутой в мягкую резиновую обувь, оттолкнуться только от внутренней поверхности обруча. Подошва касается в лучшем случае в равной мере обеих поверхностей.

Дважды в прошедшем сезоне Сильвестр показывал результаты, превышающие мировой рекорд. Во Франкфурте-на-Майне он метнул диск на 60,46 и в Брюсселе—на 60,72. Может возникнуть предположение, что именно в рекордных бросках Сильвестр от обруча не отталкивался, о чем пишет известная в прошлом метательница Мариана Вернер (ФРГ). Такое предположение высказывает и авторитетный судья Людвиг Яль, выступивший в западногерманском журнале «Лейхтатлет» от 3/X 1961 г. Он пишет: «Если Сильвестр касался подошвой обруча или даже от обруча отталкивался, как спринтер от колодок, то имело место нарушение правил, и его попытки нельзя было за-

# ТОНЕМНОГУ О МНОГОМ

Не секрет, что многие легкоатлеты регулярно применяют штангу в своих тренировках. Однако не все знают, что некоторые метатели выступают иногда в соревнованиях тяжелоатлетов. Высокоточного результата в соревнованиях штангистов добился американский легкоатлет Гари Губнер, лучший результат Губнера в толкании ядра — 19,46, а во время соревнований тяжелоатлетов в Нью-Йорке в сумме троеборья он набрал 490,5 кг. А Карл-Хейнц Вегман из ФРГ, лучший результат которого в толкании ядра 17,49, даже стал в прошлом году чемпионом страны в тяжелом весе. В сумме троеборья он набрал 400 кг (120 + 122,5 + 157,5). Известный шведский специалист по ходьбе на длинные дистанции Йон Юнтгрен, который на Олимпийских играх в Риме завоевал серебряную медаль, подсчитал, что за 25 лет участия в соревнованиях он прошел... 80 тысяч километров. На беговую дорожку вновь вышла австралийская спортсменка Ширлей Стрикленд-Де ла Хант, обладательница трех золотых, одной серебряной и трех бронзовых медалей, которые она завоевала на Олимпийских играх 1948, 1952 и 1956 годов. Недавно на соревнованиях в Перте 36-летняя спортсменка (у нее уже трое детей) пробежала 100 ярдов за 11,2 (примерно 12,1 на 100 м). Любопытно, что 14 лет назад на Олимпиаде в Лондоне Стрикленд завоевала бронзовую олимпийскую медаль со временем 12,2. Можно ли в Греции установить рекорды в метании копья, диска или молота? Странный, казалось бы, вопрос. Однако на него в настоящее время приходится ответить отрицательно. В этой стране существует лишь один стадион, где можно проводить соревнования по всем видам метаний. Он расположен в Афинах и находится в столь плачевном состоянии, что не отвечает даже требованиям ИААФ к местам установления рекордов. «Жертвами» плохого состояния афинского стадиона стали в прошедшем сезоне копьеметатели Макэ (Франция) и Пиерракос (Греция). Оба они показали результаты, превышающие рекорды своих стран, но ни бросок Макэ на 83,42, ни бросок Пиерракоса на 74,25 не будут засчитаны в качестве национальных рекордов. Любительский атлетический союз Великобритании рассмотрел вопрос о переходе Гордона Пири в профессионалы. Выяснилось, что во время выступления в матче РСФСР — Англия Пири фактически был уже профессионалом (это он сам подтвердил в печати). В связи с этим результат Пири в беге на 5000 м, показанный в матче, аннулируется. Таким образом, общий счет матча РСФСР — Англия — 197:140 в пользу советских спортсменов. Недавно состоявшийся 74-й конгресс Любительского атлетического союза США еще раз продемонстрировал несогласие значи-

считывать. Если броски Сильвестра были выполнены так, как их описывает Григалка, то они недействительны». Однако автор статьи отмечает, что он имел возможность наблюдать за бросками Сильвестра в Штутгарте и не заметил того, о чем говорилось в «Советском спорте».

Я самым внимательным образом наблюдал, а также и снимал все броски Сильвестра, выполненные в Советском Союзе. Ни одна из попыток не была выполнена правильно (исключая броски с места). Нельзя поверить, чтобы в Западной Германии не были бы сняты все броски Сильвестра. При желании немецкие специалисты могут посмотреть рекордный боосок и представить материал в ИААФ для установления истины. Кинограммы, опубликованные в том же журнале, доказывают, что в Штутгарте Сильвестр метал с теми же нарушениями, что и в Москве, и немецкие судьи оказались не на высоте положения.

Хочется только спросить такого крупного специалиста, как западногерманский тренер Тони Нетт: почему он, неоднократно публикуя кинограммы Д. Сильвестра, не нашел нужным поместить в журнале кинограмму рекордного броска? Почему читателям журнала были показаны лишь незасчитанные попытки? Хорошо, что есть хоть замечание, в котором говорится, что попытка не засчитана, так как метатель выступил вперед после броска. Значит отталкивание от обруча, которое четко обозначено на кадрах 6 и 7 (кинограмма № 243, «Лейхтатлет», ФРГ) в этот день не фиксировалось как нарушение правил. Впрочем, в примечаниях к той же кинограмме Нетт пишет: «Кажется, Сильвестр действительно отталкивается от обруча!». «Средняя (!) часть стопы и носок, кажется, касаются обруча, что, конечно, против правил...» Каким образом средняя часть [кадр 7] может касаться только внутренней поверхности обруча? Если это можно объяснить, тогда нет нарушения правил при отталкивании. Но скорее всего это невозможно, как невозможно предоставить кинограмму броска Сильвестра, где не будет видно отталкивание. Все сказанное в полной мере относится и ко второму рекордному броску Сильвестра в Брюсселе.

Итак, мы видим, что в настоящее время судьи по-разному относятся к отталкиванию от обруча. Настало время установить в этом вопросе единое суждение. Спортивно-техническая комиссия

ИААФ должна ознакомиться с кино-материалом всех выступлений Сильвестра на европейском континенте, и в первую очередь с кинограммами его рекордных бросков, и вынести справедливое решение. Нельзя забывать, что результаты рекордсмена Европы Эдмунда Пионтковского в прошедшем году не намного уступают результатам Сильвестра, но зато выполнены в полном соответствии с правилами ИААФ.

Если рассуждать последовательно, то при обсуждении в ИААФ бросков Сильвестра могут возникнуть два варианта решения:

1. Засчитать рекорд Сильвестра, а значит, и разрешить отталкиваться от обруча всем спортсменам.

2. Не засчитать рекорд, а значит, запретить касание обруча вообще.

Во втором случае определить точно касание будет так же трудно, как в настоящее время определить касание верхней поверхности, а значит, судейство опять останется субъективным. Чтобы исключить недоразумения в этом варианте, вместо обруча можно ввести в практику нарисованный круг, на котором отпечатывался бы след ноги при касании круга.

Такое изменение удешевит оборудование места для метаний, но вместе с тем поставит метателя в более трудные условия. Ведь малейшее касание этой линии будет отчетливо видно. Естественно, что метатель будет вынужден держаться на некотором расстоянии от линии, чтобы избежать случайных заступов. И без того ограниченное место для метания практически станет еще меньше. Но объективность судейства при этом безусловно повысится.

Если же допустить, что рекорд Сильвестра будет засчитан, то справедливости ради придется узаконить и отталкивание от обруча. Следовательно, в правилах придется добавить пункт, разрешающий касание и верхней поверхности обруча. Лишь при касании наружной поверхности и грунта вне круга попытка не должна засчитываться.

Введение такого изменения положения скажется на росте результатов и устранит почти все недоразумения, еще часто встречающиеся в соревнованиях по метанию диска, наведет порядок в судействе. Спортсмен получит свободу в круге для метания и не будет вынужден остерегаться случайных касаний, которые, конечно, на результат положительно не влияют.

О. ГРИГАЛКА

## КАЛЕНДАРЬ ИААФ

### ЭТО БУДЕТ В МАРТЕ

- |       |  |
|-------|--|
| 16—17 | Международные соревнования в закрытом помещении (мужчины и женщины), Лондон. |
| 24    | Международные соревнования (мужчины и женщины), Дортмунд                     |
| 30—31 | Первенство Великобритании в закрытом помещении (мужчины и женщины), Лондон.  |

# МАНФРЕД ПРЕЙССГЕР И ЕГО ТОВАРИЩИ

тельной части американских спортсменов с политикой руководства ААЮ. На конгрессе ААЮ был избран новый почетный секретарь союза. Вместо Дана Ферриса этот пост теперь занимает майор Стефан Арчер. Переизбран и президент легкоатлетического комитета ААЮ Пинкус Собер. Его место занял адвокат Луис Фишер. ▲ Двум спортсменам принадлежат почти все рекорды карликового государства Лихтенштейн в беге и прыжках. Алоиз Бюхель является рекордсменом страны в беге на 100 м (10,9), 200 м (22,3), 110 м с/б (16,7), в прыжках в высоту (1,80), прыжках с шестом (3,20), прыжках в длину (6,81) и в десятиборье (5428). Хуго Вальзер владеет рекордами в беге на 800 м (1,57,6), 1000 м (2,36,8), 1500 м (4,05,8), 3000 м (9,06,2), 5000 м (16,16,4), 3000 м с/п (10,29,4). ▲ Лучший спринтер ЧССР Вилем Мандлик — страстный хоккеист. Он выступает в команде «Конструктива» из Праги и в одной из последних игр забил в ворота соперников три шайбы. ▲ Федерация легкой атлетики Финляндии решила предложить кандидатуру города Тампере в качестве места проведения чемпионата Европы 1966 года. ▲ Рекордсмен мира в метании диска Джей Сильвестр летом неоднократно говорил, что собирается уйти из армии. Однако демобилизация затруднила бы ему занятия спортом. Теперь Сильвестр заявил, что решил продолжать военную службу и по-прежнему много тренироваться и выступать. ▲ Обладатель серебряной олимпийской медали, завоеванной в Мельбурне в беге на 10 000 м, 36-летний Иозеф Ковач (Венгрия) не будет больше выступать. Он переходит в 1962 г. на тренерскую работу. ▲ Интересный анализ выступлений сильнейших бегунов мира на длинные дистанции сделан редакцией журнала «Дер Лейхтатлет» (ГДР). При этом учитывались достижения легкоатлета на трех дистанциях: 3000, 5000 и 10000 м. В результате — на первом месте П. Болотников, далее В. Куц, Г. Гродоцкий (ГДР) и М. Халберг (Новая Зеландия). ▲ Союз спортсменов-любителей США (ААЮ) внес предложение в ИААФ о регистрации мировых рекордов, достигнутых в закрытых помещениях. ▲ Олимпийский чемпион в беге на 200 м Ливиньо Беррути (Италия) подписал контракт с одной из кинокомпаний о съемках в фильме «Лавина», где он будет сниматься в роли солдата — участника боев в Греции во время второй мировой войны. ▲ Самую высокую награду для спортсменов-любителей США завоевала в 1961 г. Вилма Рудольф-Уорд. Ей вручен приз Сулливана. ▲ По мнению Г. Гродоцкого, мировой рекорд В. Куца на 5000 м в 1962 г. будет превзойден. Улучшить его могут М. Халберг (Новая Зеландия), К. Зимны (Польша) и П. Болотников.

Десять лет назад в немецком журнале «Дер Лейхтатлет» появились такие строки: «Лучшими среди шестовиков оказались лейпцигские студенты Манфред Прейссгер (3,30) и Герхард Ейтнер (3,20), впрочем техника победителей оставляет желать лучшего». Так впервые имена этих спортсменов появились на страницах спортивной прессы.

Сейчас Манфреда Прейссгера знают все любители легкой атлетики. Его рекорд Европы, установленный в богатом событиях 1961 году, поставил спортсмена из ГДР в первый ряд сильнейших шестовиков мира.

Однако если журналист пишет очерк о Прейссгере и ограничивает свой рассказ лишь описанием жизни этого спортсмена, он наверняка грешит против истины. Говорить о Прейссгере как о спортсмене, не упомянув его друзей и постоянных соперников — Петера Лауфера, Герхарда Ейтнера, Гюнтера Мальхера, Гизелера Бейме, Рольфа Рюдигера, — нельзя, так же как нельзя говорить ни о ком из этих спортсменов, обходя молчанием имя Прейссгера. Все они большие друзья и в труде, и в спорте, успех одного приносит радость всем, а неудача огорчает каждого так, будто от него самого отвернулась в этот момент фортуна.

Дружный коллектив лейпцигских прыгунов с шестом, созданный и выпестованный тонким педагогом и скромным человеком Фридрихом Кохом, по праву гордится не только рекордом Европы Прейссгера, но и многочисленными призами, завоеванными на международных и республиканских состязаниях его товарищами. В спортивной карьере лейпцигских прыгунов много общего, но сила этого коллектива прежде всего в ярких индивидуальностях его участников.

Старший из друзей — Манфред Прейссгер. В легкую атлетику он пришел в сущности случайно. Увлекался гимнастикой, как-то увидел хроникальный фильм о «летающем пасторе» — Бобе Ричардсе — понравилось, под рукой оказался шест, и он впервые попытался испытать ни с чем не сравнимые ощущения полета. Вскоре тренером Прейссгера стал Фридрих Кох, у которого уже тренировались Ейтнер и Лауфер, тоже, между прочим, бывшие гимнасты. Ейтнер прыгал тогда на 2,20, а Лауфер немногим выше. Эти высоты Валерий Брумель сейчас преодолевает без шеста.

Шли годы. Кропотливый труд давал свои плоды. «Нет, мы не тренировались», — говорит Прейссгер, — мы изучали прыжок с шестом, экспериментировали, штудировали специальную литературу, исправляли ошибки. Каждое занятие



Манфред Прейссгер

было полно открытий для каждого из нас». Незаметно росли результаты — 4 метра, 4,20, затем 4,40. Европейский рекорд Прейссгера — 4,52 — в 1957 году стал праздником для друзей. Великолепный сюрприз преподнес Лауфер. Только за один 1958 год он улучшил свой результат с 3,91 до 4,35 (1). Потом всех обрадовал Ейтнер. Он за один сезон прибавил к своему лучшему результату четверть метра и установил осенью 1959 года общегерманский рекорд — 4,57. Ейтнера оттеснил Лауфер,

затем снова вперед вышел Прейссгер — 4,65, 4,67 и, наконец, 4,70.

О последнем результате стоит сказать подробнее. Кончался послеолимпийский сезон. Прейссгер владел уже европейским рекордом — 4,67. Позади — немало ярких побед. Кажется, можно и отдохнуть. Манфред уже рассказывал журналистам о своих планах на сезон 1962 года. Но вот труженики нескольких предприятий Германской Демократической Республики выдвинули лозунг: «Все резервы — на стол!» Рабочие, шахтеры, крестьяне, инженеры изыскивали скрытые резервы повышения производительности труда. Движение всколыхнуло всю страну. О своих резервах задумались и спортсмены. «Если бы мой рекорд был побит, — говорил Прейссгер, — я смог бы его вернуть еще в сезоне 1961 года. Однако выше 4,67 никто из европейцев не прыгал, и поэтому я не спешил улучшить свой результат. А потом, осенью, я решил все же «выложить на стол» все резервы. Рекорд должен был вдохновить весь коллектив прыгунов на достижение новых рубежей». Правда, успех дался нелегко. Друзья чем могли подбадривали бессменного капитана

сборной команды легкоатлетов страны, они знали, что у Прейссгера воспаление надкостницы... Все же Манфред взял 4,70.

— Шест для нас «хобби», — любят говорить друзья. «Хобби» — трудно переводимое слово, что-то вроде увлечения, отдыха, любимого занятия. Спорт не мешает друзьям относиться не менее серьезно к работе, учебе. Лауфер много времени уделяет работе в конструкторском бюро, Прейссгер увлечен научной работой — он аспирант, их более молодые товарищи еще продолжают учебу, некоторые тренируют юных легкоатлетов.

Герхард Ейтнер надеется, что лет через 20 рекорды шестовиков будет бить его сын, которого он, памятуя о великих прыгунах Ричардсе и Гувоском, назвал Робертом. Манфред Прейссгер не может пока похвастаться достойным противником Ейтнеру-младшему: у него 5-летняя дочка Ина. Впрочем, она возможно тоже будет легкоатлеткой: ведь ее родители — спортсмены. Фрау Прейссгер еще не так давно увлекалась спринтом и барьерным бегом.

На тренировках шестовики из группы Коха очень много времени уделяют

технике, а также работе со штангой. Трудлюбивый Прейссгер поднимает за одно занятие до 10—12 тонн. Товарищи стараются не отставать от него.

— Я считаю, — говорит Манфред, — что рекорд может быть поднят до 5 метров. Этого результата смог бы добиться атлет с такими примерно данными: рост — 195 см; сложение — пропорциональное; скорость — 100 м за 11,0; хват — 4,10 м от земли. Конечно, этот спортсмен должен быть отлично подготовлен физически, морально и технически. Кроме того, он должен начать занятия прыжками с шестом не в 19 лет, как я, а в 12—13-летнем возрасте.

В год чемпионата Европы рекордсмен не намерен снижать темп роста своих результатов. Возможно, многим лучшим американским шестовикам придется потесниться, чтобы пропустить вперед апиранта из Лейпцига. Его товарищи будут упорно бороться за честь представлять свою страну на первенстве континента. Они, так же как и прежде, будут много работать, заниматься спортом, помогая своей республике строить социализм.

С. БОРИСОВ



## ДО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ — СЕМЬ МЕСЯЦЕВ

# ПРОГРАММА VII ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ

### 1-й день — среда, 12 сентября 1962 г.

15.00	Церемония открытия чемпионата
15.50	400 м с/б, заб.
	Ядро — женщины, квал.
16.25	100 м — мужчины, заб.
16.50	Диск — мужчины, квал.
17.10	400 м — женщины, заб.
17.20	Тройной, квал.
17.50	Ходьба 20 км, старт
18.00	100 м — мужчины, 1/2 фин.
18.00	Ядро — женщины, основные и финальные соревнования
18.15	400 м — мужчины, заб.
18.50	100 м — женщины, заб.
19.20	Ходьба 20 км, финиш
19.40	10000 м, фин. заб.

### 2-й день — четверг, 13 сентября 1962 г.

9.00	100 м — мужчины, 10-б
9.00	Длина — мужчины, квал.
9.00	Копье — женщины, квал.
9.30	Высота — женщины, квал.
9.40	80 м с/б, 5-б
10.00	Длина — мужчины, 10-б
10.20	Ядро — женщины, 5-б
11.30	Ядро — мужчины, 10-б
14.00	Шест, квал.
15.00	110 м с/б, заб.
15.30	Диск — мужчины, основные и финальные соревнования
15.30	Высота — мужчины, 10-б
15.40	100 м — женщины, 1/2 фин.
16.00	800 м — мужчины, заб.
16.30	Тройной, основные и финальные соревнования
16.40	400 м — женщины, 1/2 фин.
17.00	100 м — мужчины, финал
17.20	400 м с/б, 1/2 фин.
17.30	Высота — женщины, 5-б
17.40	100 м — женщины, финал

17.55	400 м — мужчины, 1/2 фин.
18.15	5000 м, заб.
19.15	400 м — мужчины, 10-б

### 3-й день — пятница, 14 сентября 1962-г.

9.00	110 м с/б, 10-б
9.00	Длина — женщины, 5-б
9.20	Ядро — мужчины, квал.
9.30	Диск — мужчины, 10-б
9.40	Длина — женщины, квал.
11.10	Копье — мужчины, квал.
	Шест, 10-б
	200 м — женщины, 5-б
13.30	Ходьба 50 км, старт
15.00	200 м — женщины, заб.
15.10	Высота — женщины, основные соревнования
15.30	Копье — женщины, основные и финальные соревнования
15.35	400 м — женщины, финал
15.50	200 м — мужчины, заб.
16.30	80 м с/б, заб.
16.40	Ядро — мужчины, основные и финальные соревнования
	Длина — мужчины, основные и финальные соревнования
17.00	3000 м с/п, заб.
17.45	Ходьба 50 км, финиш
17.50	Копье — мужчины, 10-б
18.10	1500 м, заб.
18.50	400 м — мужчины, финал
19.05	800 м — женщины, 1/2 фин.
19.25	200 м — женщины, 1/2 фин.
19.50	400 м с/б, финал
20.05	Эстафета 4 × 100 м — мужчины, заб.
20.30	1500 м, 10-б

### 4-й день — суббота, 15 сентября 1962 г.

9.00	Диск — женщины, квал.
9.10	Высота — мужчины, квал.
10.40	Молот, квал.

13.00	Шест, основные соревнования
14.30	Диск — женщины, основные и финальные соревнования
15.00	80 м с/б, 1/2 фин.
15.20	200 м — мужчины, 1/2 фин.
15.30	Длина — женщины, основные и финальные соревнования
15.40	200 м — женщины, финал
15.55	Эстафета 4 × 400 м, заб.
16.30	Копье — мужчины, основные и финальные соревнования
16.35	800 м — женщины, заб.
17.10	110 м с/б, 1/2 фин.
17.30	800 м — мужчины, финал
17.45	Эстафета 4 × 100 м — женщины, заб.
18.20	5000 м, финал

### 5-й день — воскресенье, 16 сентября 1962 г.

15.30	Марафон, старт
	Высота — мужчины, основные соревнования
15.45	80 м с/б, финал
16.00	200 м — мужчины, финал
	Молот — основные и финальные соревнования
16.20	110 м с/б, финал
16.35	800 м — женщины, финал
16.50	3000 м с/п, финал
17.10	Эстафета 4 × 100 м — женщины, финал
17.30	Эстафета 4 × 100 м — мужчины, финал
17.50	Марафон, финиш
18.15	1500 м, финал
18.35	Эстафета 4 × 400 м, финал
19.05	Церемония закрытия

Условные обозначения и принятые сокращения: 10-б — десятиборье, 5-б — пятиборье, заб. — предварительные забеги, 1/2 — полуфинальные забеги, квал. — квалификационные соревнования, фин. заб. — финальные забеги.

Контроль за весом

**В**опросы регулирования веса постоянно интересуют спортсменов. Разве для прыгуна в высоту не заманчива перспектива уменьшить свой вес? Ведь это даст ему возможность прибавить к своему результату еще 1—2 см. Конечно, это будет целесообразно только при сохранении качеств силы и быстроты.

Чтобы более достоверно рассчитать возможность снижения веса спортсмена, важно знать «нормальный» вес его тела. Простейшая физиологическая оценка нормы веса может быть установлена (для легкоатлетов с ростом 155—164 см) вычитанием из цифры роста 100, при росте 166—174 см она равна минус 105, а при росте свыше 175 см — минус 110 единиц.

Может быть использован и другой способ оценки. Спортсмен при росте 172 см имеет вес 70 кг. Отношение веса к росту равно  $\frac{70\ 000\ \text{г}}{172} = 407\ \text{г}$ . Этот показатель (407 г на 1 см роста) свидетельствует о пропорциональном развитии человека и соответствует нормам физического развития для спортсменов (по В. Гориневской, у легкоатлетов на 1 см роста приходится 362—415 г веса тела). Снижение веса при показателях менее чем 360 г будет, безусловно, сопровождаться ослаблением мышечной силы и приведет к ухудшению спортивных результатов (особенно при систематической сгонке веса).

Как происходит снижение веса в процессе тренировок?

В первые 2—3 недели подготовительного периода вес в большинстве случаев уменьшается на 1—2 кг в результате удаления из организма излишней воды и жира. Потери в весе на этом этапе тем значительнее, чем больше жировые запасы.

В дальнейшем, при систематической тренировке, вес стабилизируется, достигая оптимального уровня, когда легкоатлет будет в спортивной форме. Поэтому регулярное взвешивание легкоатлетов может быть не только методом оценки физического развития, но и средством простейшего самоконтроля за тренированностью. Постоянство веса тела указывает на соответствие энергетических затрат количеству потребляемого питания.

Каждое занятие или соревнование, любая интенсивная физическая нагрузка приводят к известному уменьшению веса. Эти потери различны для каждого спортсмена и зависят от типа нервной системы, периода подготовки, характера и объема работы, тренированности. При повышении температуры и влажности воздуха потери в весе увеличиваются. На соревнованиях, прикидках также наблюдается значительное уменьшение веса тела. В соревновательном периоде у мастеров спорта бегунов эти потери достигают 1—3,5 кг.

В период напряженных занятий с боль-

шими нагрузками у ведущих легкоатлетов вес восстанавливается неполностью (утром следующего дня потеря веса может составлять 0,7—1,2 кг). Как правило, уже одного дня отдыха бывает достаточно для восстановления исходного веса или даже превышения его на 0,5—1 кг.

К концу недельного цикла потери веса могут иногда даже уменьшаться, что объясняется нарастающим утомлением (истощением нервной системы и энергетических запасов, ухудшением работоспособности). Эти данные (так же как и хроническое недовосстановление веса) при сопоставлении с показателями самоконтроля, данными тренера, результатами комплексного врачебного обследования и спортивными достижениями имеют определенное значение для характеристики выполненной работы и планирования дальнейшей тренировки.

Особенно велика потеря веса после продолжительных и интенсивных нагрузок. Нам удалось проследить за изменением веса у 135 марафонцев и скороходов на первенствах СССР 1956—1957 гг. После финиша многокилометровой дистанции, несмотря на питание на трассе, бегуны на сверхдлинные дистанции потеряли в весе в среднем 2,6 кг и скороходы на 50 км — 3,5 кг. Снижение веса прямо пропорционально собственному весу спортсмена и может достигать 5,9% у марафонцев и 7,6% у скороходов от исходного.

При необходимости снижения веса легкоатлеты должны помнить, что этого можно достичь регулярной плановой тренировкой, определенным режимом питания и использованием парной бани. Только комплекс этих средств даст возможность без ущерба для здоровья снизить вес. Во многих случаях для достижения оптимального соревновательного веса бывает достаточно тренировок и диеты.

Снижение веса должно идти за счет удаления из организма воды и уменьшения подкожножировой клетчатки, а ведь эти запасы при круглогодичной тренировке ограничены; сгонка же веса за счет мышечной ткани — вредна. Отсюда следует вывод, что для хорошо подготовленного спортсмена потеря в весе более 3 кг не всегда целесообразна.

Регулярное взвешивание, подсчет калорийности питания, учет выполненной работы позволяют определить необходимую для данного легкоатлета диету. Ограничение калорийности питания ни в коем случае не должно идти за счет животных белков. Питание в дни, предшествующие старту, может состоять из нежирных сортов мяса и рыбы, сырых овощей и фруктов при высокой витаминизации и некотором ограничении воды (до 500 г в сутки) и поваренной соли. Объем питания (включая жидкость) — 1,5—2 кг. В достаточном количестве спортсмену нужны углеводы

(сахар, глюкоза). Неплохо пользоваться и протеиновыми препаратами (белковый шоколад, 25 г в сутки).

После окончания очередного недельного цикла следует побывать в парной бане. Эта процедура необходима каждому спортсмену не только из гигиенических соображений, но и как незаменимое средство восстановления мышечной работоспособности, профилактики травм. Регулярное пребывание в парной бане приучает организм к действию высоких температур и влажности воздуха, к колебаниям водно-солевого обмена. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и характера снижения веса за 7—12 дней до соревнований по прыжкам применяется парная, сухо-воздушная или световоздушная ванна. Вместе с этим тренировка проводится в теплом костюме, конькобежном шерстяном трико.

Методика сгонки веса в парной такова: после 15 мин. пребывания в предбаннике, а затем в парной можно париться до 10 мин. (по самочувствию) с веником (при движении усиливается потоотделение). После этого нужно отдохнуть в предбаннике 10 мин.; в это время выделяется обильный пот (для лучшего испарения пота с поверхности кожи надо его смывать). Затем спортсмен тепло одевается и, завернувшись в простыню и теплое одеяло, отдыхает лежа 20—30 мин. Подобная процедура может быть повторена 2—3 раза. Массаж в бане также приводит к снижению веса. При повышенной жажде пить не рекомендуется. Следует полоскать рот подкисленной водой комнатной температуры.

В Ленинградском научно-исследовательском институте (Н. Попова) разработан методика снижения веса с помощью свето-воздушной ванны. После горячего душа легкоатлет ложится обнаженным (в плавках) под каркас с электрическими лампочками на 30 мин. Эта процедура повторяется три раза с получасовыми интервалами отдыха. Потоотделение усиливается пос-

ле предварительного обтирания тела спиртом или приема настоя малины (50 г сухой малины на 200 г горячей воды).

Неплохой эффект дает сгонка веса в сухо-воздушной камере (типа финской) при температуре воздуха 50—70° С. Сухой воздух в камере легче переносит организм.

Мандарины), шоколадом, питательными смесями. Полезно иметь два индивидуальных термоса — один с кипяченой водой или концентрированным раствором чая, другой — с питательной смесью (типа применяемой марафонцами для питания на дистанции).

По окончании соревнований нельзя



сразу много есть и выпивать большое количество жидкости. Резкое увеличение веса нарушает обменные реакции.

В питание после соревнований необходимо включать молочные продукты, растительные блюда, рыбу, пищу, богатую углеводами и витаминами. Количество жиров и мяса в рационе на 2—3 дня ограничивается, удельный вес растительного масла повышается до 30 г в сутки. Спиртные напитки воспрещаются.

Предлагаемый метод снижения веса нужно применять строго индивидуально в процессе спортивного совершенствования при хорошем состоянии здоровья под наблюдением врача. Круглогодичная плановая тренировка способствует не только повышению функциональных и физических возможностей организма, но и является средством поддержания оптимального веса.

**В. ГЕСЕЛЕВИЧ,**  
врач

Ответственный редактор Л. С. Хоменков

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

Художественный редактор В. И. Казакова

Издательство «Физкультура и спорт»

A04058. Сдано в производство 5/II 1962 г. Подписано к печати 10/II 1962 г.  
2 бум. л., 4 печ. л. + 0,5 печ. л. обложка. Зак. 745. Тираж 28 000 экз. Цена 30 коп.

Адрес и телефоны редакции

Москва, К-104, ул. М. Бронная, д. 4

Телефоны: БЗ-04-57, БЗ-96-72

Типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза.  
Москва, ул. Баумана, Денисовский пер., д. 30.

## JNHALT

Das Plenum hat die Entschliessung angenommen (S. 1). Leichtathletik in der Schule und Hochschule. G. Galtchenko—Der Mehrkampf hilft (S. 3); R. Kosmin, O. Zynkalowski—Für jeden erreichbar (S. 5). Technik und Methodik. L. Bartenev—Und man nennt es Progress! (S. 7); R. Toomsalu—Schnell, aber falsch (S. 9); I. Ter-Owanessian—Von Aufwärmen, „Stimmung“ und neuen Gefühlen (S. 10); Wl. Kusnezow—Die 65- und 90-Metergrenzen sind zu erreichen (T. 11); D. Obbarius—Treibt Zehnkampfl (S. 12); W. Bystrow—Wintertraining im Fünfkampf (S. 15). In der Sowjetunion. G. Azarov—Im Feuer der Kritik (S. 16); Länger aktiv bleiben (S. 18); Was, wo und wann bringt das kommende Jahr (S. 19); W. Filippov—Gleichberechtigung den Winterstadion! (S. 20). Leichtathletik in Zahlen. 25 besten sowjetischen Leichtathleten im Jahre 1961 (S. 21). Im Ausland. E. Kaitmasowa—Europa, 1961 (S. 24); W. Jurjew—Arthur Lydard und seine Methode (S. 26); O. Grigalka—Um den Kreis (S. 27); S. Borissow—Manfred Preussger und seine Kameraden (S. 29); Der Zeitplan der VII. Europameisterschaften (S. 30). Konsultierung. W. Gesselewitsch—Die Gewichtkontrolle (S. 31).

## CONTENTS

The Plenum's decree (p. 1). Track-and-field athletics at middle school and university. G. Galtchenko—Engaging in combined events (p. 3); R. Kosmin, O. Tsinkalovski—Accessible to everybody (p. 5). Techniques and methods of training. L. Bartenev—The so called „progress“ (p. 7); R. Toomsalu—Quickly, but wrong (p. 9); I. Ter-Owanessian—About warming-up, „tuning“ and new feelings (p. 10); Wl. Kusnezov—The 65 and 90 metre boundaries are accessible (p. 11); D. Obbarius—Practise decathlon! (p. 12); V. Bystrov—Winter training in pentathlon (p. 15). Soviet sporting life. G. Azarov—Our target (p. 16); To stay in sports for many years (p. 18); The program of this coming season (p. 19). V. Filippov—The indoor stadiums must be equal in rights (p. 20). Track-and-field athletics in figures. 25 best Soviet athletes in 1961 (p. 21). Sports abroad. E. Kaitmasowa—Europe, 1961 (p. 24); V. Youriev—Arthur Lydard and his method (p. 26); O. Grigalka—About the round (p. 27); S. Borisov—Manfred Preussger and his mates (p. 29); The program of the VII European Championship (p. 30); Consultations. V. Gesselewitsch—The weight control (p. 31).

## SOMMAIRE

Le Plenum a pris la décision (p. 1). L'athlétisme scolaire et universitaire. G. Galtchenko—En pratiquant des épreuves combinées (p. 3); R. Kosmine, O. Tsinkalovski—C'est à chacun à réussir (p. 5); Technique et méthodes de l'entraînement. L. Bartenev—On appelle ça „le progrès“ (p. 7); R. Toomsalu—Vite, mais faux (p. 9); I. Ter-Owanessian—De l'échauffement, l'accordement et nouveaux sens (p. 10); Wl. Kouznetsov—Les bornes de 65 et 90 mètres sont accessibles (p. 11); D. Obbarius—Pratiquez le decathlon! (p. 12); V. Bystrov—L'entraînement d'hiver en pentathlon (p. 15). A travers l'Union Soviétique. G. Azarov—Le feu de la critique (p. 16); Afin qu'on pratique les sports plus longtemps (p. 18); Le programme de la saison qui vient (p. 19); V. Filippov—Les stades couverts possèdent les mêmes droits (p. 20) L'athlétisme en chiffres. 25 meilleurs athlètes soviétiques en 1961 (p. 21). Sports à l'étranger. E. Kaitmazova—L. Europe, 1961 (p. 24); V. Youriev—Arthur Lydard et sa méthode (p. 26); O. Grigalka—Autour du cercle (p. 27); S. Borisov—Manfred Preussger et ses camarades (p. 29); Le programme des VII-mes Championnats d'Europe (p. 30). Consultations. V. Guéselewitsch—Le contrôle du poids de votre corps (p. 31).

В следующем номере:

Как тренировалась Мария Иткина — рассказывает Г. Турова  
М. Голубничая — На барьерной дистанции — женщины  
Кинограммы бега Валентины Масловой, Екатерины Парлюк и Веры Мухановой, прыжка в длину Аиды Чуйко и толкания ядра Ренаты Гариш  
В чем причины наших неудач в беге на средние дистанции? Об этом вы узнаете из статьи А. Макарова



ЕНА 30 коп.

