

9-45

ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА  
1971 - № 1





ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Орган Комитета по физической культуре  
и спорту при Совете Министров СССР  
Год издания 16-й

№ 1 (188) январь 1971

# ГОД, озаренный сиянием СЪЕЗДА

Новый год открыл очередную страницу спортивной летописи нашей страны. Она неотделима от полнокровной, созидательной жизни всего советского народа, predetermined и обусловлена ею. Советский человек воспринимает 1971 год как очередной период устремления к новым достижениям на историческом пути строительства коммунизма. Предстоящий XXIV съезд Коммунистической партии Советского Союза придает 1971 году особенный, неповторимый облик. Съезд партии — это всегда желание закрепить и превзойти достигнутое, это повышенная требовательность к себе и другим, это исключительное чувство ответственности перед народом и его авангардом — Коммунистической партией.

Это чувство ответственности перед обществом, если хотите, чувство постоянной неудовлетворенности результатами своего труда должно стать спутником каждого, кто сделал целью своей жизни физической совершенство советского человека. Творческая атмосфера трудового воодушевления, охватившего всю страну в канун XXIV съезда партии, обязывает нас сделать год 1971-й важнейшим этапом на пути к подлинной общенародности физической культуры.

Для всех советских людей 1971 год — это старт в новую пятилетку, которая несомненно будет ознаменована новыми достижениями нашего народа в области экономики и культуры. Постоянный рост материального благосостояния советского общества — вот основа систематического подъема уровня социалистической культуры, ее перехода к культуре коммунистической. Подъема не только духовной культуры, но и важнейшей части процесса формирования нового человека — культуры физической.

Каждая новая пятилетка — это новые обязательства перед обществом, новые планы, наконец, новая мера требовательности к их выполнению. Именно об этом — новой мере требовательности — стоит сказать особо. Многие спортивные руководители неправильно поняли благотворный для нашего спортивного движения процесс перехода на более объективные показатели достижений в развитии массового спорта как сни-

жение требовательности к выполнению планов роста спортивного мастерства. В результате во многих спортивных организациях не выполнены планы подготовки спортсменов высших разрядов. 1971 год предоставит таким организациям возможность восполнить образовавшийся «вакуум высшего спортивного мастерства».

Контур нынешнего спортивного года необозримы, но несколько ярких штрихов создают его образ. И бесспорно важнейшее событие, подлинный апофеоз года — V Спартакиада народов СССР. Главный спортивный форум страны всегда был грандиозным фестивалем дружбы советских народов, ярким праздником молодости и здоровья. Но от нынешней, V Спартакиады, мы ждем большего. Принятые в прошлом году новые условия проведения ее финала создали исключительно благоприятные возможности для подъема высшего спортивного мастерства.

Особенно существенные изменения в условиях проведения Спартакиады, как известно, произведены в пользу легкой атлетики. В общекомандном зачете Спартакиады она заняла место, соответствующее ей как одному из важнейших для гармонического воспитания нашей молодежи видов спорта. Во многих спортивных организациях страны по достоинству оценили этот сдвиг и принимают все возможные усилия к созданию предпочтительной обстановки для развития легкой атлетики. Но, к сожалению, так далеко не везде. В некоторых организациях еще живут прежними представлениями о месте и роли легкоатлетического спорта.

Такое положение тем более нетерпимо сейчас, в решающий период подготовки к XX Олимпийским играм. Опыт нашего участия в предыдущих олимпиадах убедительно показывает, что остающиеся до старта Игр полтора года являются решающими в достижении конечного успеха. От того, насколько безошибочно будет проведен отбор лучших из лучших, насколько эффективно будет организован и осуществлен процесс подготовки нашей сборной именно на этом заключительном этапе, зависит исход Игр. Разумеется, при условии большого потенциального

заряда, имеющегося в нашей легкой атлетике. А его трудно поставить под сомнение. Достаточно взглянуть на списки 25-ти лучших легкоатлетов страны, публикуемые в нашем журнале.

Задачам эффективной подготовки наших легкоатлетов способствует обширный календарь спортивных соревнований 1971 года, с которым мы знакомим читателей в этом номере журнала. Он исключительно насыщен ответственными соревнованиями. Наряду с V Спартакиадой народов СССР важное место в нем занимают два первенства Европы — зимнее и летнее, серия двусторонних матчевых встреч с сильнейшими легкоатлетическими командами мира. Отлично, что достойное место в календаре заняли соревнования юношей и юниоров. Но богатый календарь предполагает и высокую ответственность за участие наших команд, и гораздо большую, чем прежде, организованность в их подготовке, и как обязательное условие успеха — реализацию на практике всех современных передовых методических представлений. Без решения этих задач календарь-71 не станет новым шагом вперед в организационно-методическом совершенствовании нашей легкой атлетики.

Нынешний год знаменателен тем, что в августе исполняется пять лет с момента принятия исторических для советского спортивного движения документов — постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране. Выполнение этих постановлений — это не разовая кампания, их программа рассчитана на многие годы. Но на этом пятилетнем «промежуточном финише» наш долг, наша святая обязанность перед партией и государством — строго спросить прежде всего с самих себя, все ли сделано и делается для успешного выполнения августовских постановлений.

Высокая ответственность за результаты своего труда — вот что для каждого причастного к легкой атлетике должно стать главным в этом ответственном году, озаренном ярким сиянием XXIV съезда Коммунистической партии Советского Союза.

### Январь

- 23—24 — Зональные матчи юношеских команд союзных республик в закрытом помещении  
 29—31 — Первенства ЦС ДСО и ведомств для юниоров в закрытом помещении

### Февраль

- 5—7 — Первенства ЦС ДСО и ведомств в закрытом помещении  
 13—14 — Кубок СССР — Кубок «Известий» в закрытом помещении (лк, г) Москва, Ленинград, Брянск, Донецк, Саратов, Ташкент, Рига, Свердловск, Ворошиловград  
 20—21 — Международные соревнования в закрытом помещении Москва  
 27—28 — Зимнее первенство СССР (лк, д) Москва

### Март

- 1—3 — Всесоюзные зимние соревнования юниоров (лк, д) Донецк  
 5—15 — Первенства союзных республик в закрытом помещении  
 13—14 — Чемпионат Европы в закрытом помещении София  
 13—14 — Матч легкоатлетов союзных республик в закрытом помещении Ташкент  
 13—14 — Матч молодежных команд СССР — Польша Ворошиловград  
 23 — Всесоюзные и международные соревнования по прыжкам в высоту на Кубок Р. Шавлакадзе (л) Тбилиси  
 29—31 — Всесоюзные юношеские соревнования (1953—1954 г. рожд.) Адлер

### Апрель

- 4 — Первенство СССР по кроссу (лк, д) Кисловодск  
 27—28 — Всесоюзные соревнования по спортивной ходьбе и метаниям (лк, д) Сочи  
 \* Традиционные соревнования по бегу и спортивной ходьбе на призы Ю. Гагарина Московская область

### Май

- 9 — Финал всесоюзного кросса газеты «Правда» (лк, р, г, сд) Москва  
 22—23 — Весенние матчи союзных республик (Центральная, Прибалтийская и Закавказская зоны) Киев, Вильнюс, Баку  
 29—30 — Весенний матч союзных республик (Среднеазиатская зона) Алма-Ата  
 30—31 — Кубок СССР по многоборьям (лк, д) Пятигорск

### Июнь

- 3—4 — Международные соревнования на Кубок Риги Рига  
 6 — Международный пробег на приз газеты «Труд» (лк, д) Москва  
 11—13 — Всесоюзные и международные соревнования по бегу на призы газеты «Правда» (лк, р) Таллин  
 20—26 — Финальные соревнования спартакиад союзных республик (лк)  
 19—20 — Матч десятиборцев Эстонская ССР — Швеция Таллин  
 22—23 — Матч Эстонская ССР — Финляндия — Румыния (муж) Хельсинки  
 25—5.8 — Кубок СССР — Кубок «Известий» (предварит. соревнования)

- 26—27 — Матч Эстонская ССР — Финляндия (жен) Таллин

### Июль

- 9—10 — Матч СССР — США Лос-Анджелес  
 14—18 — Юношеское первенство СССР (лк, р) Воронеж  
 16—20 — Финал V Спартакиады народов СССР (лк, р) Москва  
 30—1.8 — Молодежное первенство СССР (лк, д) Днепропетровск

### Август

- 7—8 — Матч СССР — ГДР по многоборьям (муж и жен) Лейпциг  
 10—12 — Матч СССР — ГДР (юниоры) Росток  
 10—15 — Первенство Европы Хельсинки  
 10—15 — Первенства ЦС ДСО и ведомств  
 18—19 — Матч Литовская ССР — Чешская СР Вильнюс  
 20—5.9 — Кубок СССР — Кубок «Известий» (полуфинальные соревнования)  
 22—24 — Соревнования спортивных клубов на Кубок ВЦСПС Горький  
 28—29 — Матч СССР — ГДР — Польша Минск  
 \* Матч РСФСР — Румыния по спортивной ходьбе Москва  
 \* Матч Украинская ССР — Венгрия Одесса  
 \* Матч Белорусская ССР — Болгария Минск  
 \* Матч Украинская ССР — ЧССР (юниоры) ЧССР  
 \* Международные юношеские соревнования «Дружба» Куба

### Сентябрь

- 4—5 — Матч Белорусская ССР — Болгария (юниоры) София  
 11—12 — Мемориал братьев Знаменских Харьков  
 11—12 — Матч СССР — ФРГ по многоборьям (муж и жен) Мюнхен  
 18—19 — Матч СССР — ФРГ Киев  
 18—19 — Матч СССР («Динамо») — Италия (юниоры) Краснодар  
 18—19 — Международные соревнования юниоров социалистических стран Варшава  
 20 — Матч СССР — ГДР по спортивной ходьбе  
 24—26 — Кубок СССР — Кубок «Известий» (финал) Сочи  
 25—26 — Матч СССР — Польша (юниоры) Баку, Ростов-на-Дону, Польша

### Октябрь

- 2—3 — Мемориал 26 бакинских комиссаров с участием зарубежных спортсменов Баку  
 2—3 — Всесоюзные соревнования молодых мастеров спорта по бегу на призы журнала «Легкая атлетика» Сочи  
 Всесоюзный профсоюзно-комсомольский кросс:  
 3 — Зональные соревнования  
 17 — Финал  
 \* Всесоюзные соревнования молодых спортсменов на Кубок В. Санеева Сухуми  
 \* Матч Украинская ССР — Румыния (юниоры) Киев

### Декабрь

- 5 — Традиционные соревнования по марафонскому бегу (лк, г) Ашхабад

Условные обозначения. Характер соревнования: к — командные, л — личные, лк — лично-командные; участвующие организации: г — команды городов, д — добровольных спортивных обществ и ведомств, р — союзных республик, сд — сельских спортивных обществ.

Примечание: \* — сроки проведения уточняются.

Мы назвали наши заметки «Спартакиада — праздник», хотя предвидим возражения: V Спартакиада народов СССР в первую очередь должна быть ознаменована высокими спортивными результатами, ее главный смысл — значительное повышение уровня спортивно-технической подготовленности миллионов. Сразу оговоримся — это и наша точка зрения. Но Спартакиада должна стать и незабываемым, праздничным зрелищем. И вовсе не массовые гимнастические выступления мы при этом имеем в виду, хотя и они — бережно хранимая традиция нашего физкультурного движения. Праздничность Спартакиады — это в первую очередь радостная, глубоко эмоциональная окраска самих соревнований.

Очень уж модно стало в последнее время ахать и сокрушаться, что легкая атлетика популярностью намного уступает спортивным играм. Но говорят-то об этом, к сожалению, в большинстве случаев не с целью помочь делу, а просто дабы лишний раз себя пожалеть. А если сказать честно, — чтобы оправдать собственную бездеятельность. Ибо хорошо известно добротное «методическое указание»: «спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

А ведь цепочка взаимосвязанных явлений весьма ясная: плохо идут в легкую атлетику, потому что плохо ходят на легкую атлетику. Это отнюдь не игра в предлоги, а глубочайшая зависимость между тягой молодежи к виду спорта и его зрелищностью. Если хотите — его «праздничностью».

Но что парадоксально и, честно говоря, даже обидно: проводить-то соревнования по легкой атлетике зрелищно, празднично, красиво (мы не видим никакой слащавости в этом слове) мы умеем. Свидетельство тому — незабываемый матч СССР — Англия, поведенный в 1955 г. Двухдневный матч по почти полной олимпийской программе был проведен за один вечер, точнее — за 3 часа 55 минут! Бывалые футбольные болельщики говорили потом, что ничего подобного по эмоциональному накалу они не видели. Можно назвать еще несколько подлинно праздничных состязаний, но грустно жить одними лишь воспоминаниями. Ибо для

множества соревнований по легкой атлетике определяющим «принципом» стало «знаем, но не делаем».

И вот ныне, в преддверии Спартакиады, не мешает вспомнить, хотя бы коротко, о том, что же именно мы «знаем, но не делаем» по части превращения наших соревнований в подлинно праздники спорта.

С чего начинается праздничность? В театре, как известно, все «начинается с вешалки». В спорте найти такую изначальную «вешалку» сложнее. Возможно, что это — составление программы соревнований — расписания стартов. Что здесь главное? Видимо, внутренний ритм, напряженность, закономерная последовательность. Тут громадный простор для творчества. Тут и риск: не каждая судей-

И ведь таких афиш небольшого формата можно выпустить не одну.

А используем ли мы такое средство рекламы, как телевидение? Ведь телевидение и спорт находятся в особых взаимоотношениях. Спортивные организации широко распахнули перед телевизионными передвижными станциями ворота стадионов, но столь же гостеприимно телевидение должно встретить рекламу состязаний, которые оно показывает!

Праздничность, необыденность соревнований определяется и их внешними атрибутами — судейской формой, системой опознавательных знаков судей, выпущенными в честь Спартакиады сувенирами. Работники торговли хорошо знают, что, скажем, брелок с

порционной внешнему оформлению стадиона. Стадион, как и человека, встречают «по одежде»...

Но, пожалуй, важнейший элемент соревнований, придающий ему праздничный ритуал, — это спортивный ритуал. Этим термином обычно обозначаются узловые моменты состязаний — парады открытия и закрытия, представление спортсменов и награждение победителей.

Вот уж где поистине необозримый простор для творчества! Но творчества, опирающегося на добрые традиции нашего спорта, на главные «драматургические» законы спортивного ритуала: лаконичность отдельных его элементов; яркость и красочность; звуковую насыщенность [музыкальное сопровождение, фанфарные сигналы и т. п.]; точность и эмоциональную приподнятость дикторского текста.

На случайно рано или поздно разговор о праздничности Спартакиады привел нас к дикторскому сопровождению соревнований. Ведь судья-информатор — это связующее звено между судейской коллегией и зрителями. Роль конференсье легкоатлетического «концерта» трудно переоценить.

Конечно, мы перечислили далеко не все факторы, что должны определить праздничность Спартакиады. На любом ее уровне — от спартакиады коллектива физкультуры до финальных стартов в Лужниках. Культура соревнований едина, она не прощает огрехов никому.

Наши заметки вовсе не претендуют на роль методической разработки. Да в этом и нет нужды: культура спортивного соревнования достаточно глубоко раскрыта в советской спортивной литературе. Мы лишь хотим еще раз напомнить каждому, кто считает себя причастным к Спартакиаде, о том важном, существенном, наконец, просто необходимом, что видится нам в большом и сложном труде организации всенародного спортивного фестиваля.

И хочется, чтобы за напряженностью подготовки команд, за сутолокой организации соревнований работники легкоатлетического спорта не забыли о том, что у нашей Спартакиады должна быть нарядная, праздничная одежда и радостное, улыбочивое лицо.



## СПАРТАКИАДА — ПРАЗДНИК

ская коллегия способна строго выдержать программу, сделанную без запаса. Но риск, как и во всяком творчестве, неизбежен. И лишь он может привести к успеху. Конечно, стократ спокойнее зависть раза в полтора продолжительность каждого номера программы. Но этим вы запрограммируете еще одну очередную, скучную сдачу норм...

А может быть, праздник спорта начинается с рекламы! Реклама Спартакиады должна встречать вас на улице, властно останавливать, привлекать крупной надписью, заставляя прочесть подробности... Сколько же выработалось привычных зрителю «штампов», которые оставляют его равнодушным! И ни разу мы не видели броской, красочной афиши типа «Рекордсмен нашего города такой-то выступает на Спартакиаде...»

эмблемой соревнования никогда не залежится на прилавке в отличие от его «неспортивных» собратьев... Дело за малым — желанием спортивных работников «войти в контакт» с работниками местной промышленности.

А может быть, праздничность соревнования начинается с выпущенной типографским способом программы соревнований — с интересным текстом, фотографией спортсменов, таблицами рекордов. Конечно, не каждая организация, а тем более коллектив, располагает полиграфическими возможностями, но доводилось нам видеть отличные программы соревнований, изготовленные и светокопировальным способом и на роталпринте... Дело мастера боится, было бы желание.

И уж конечно, праздничность состязания прямо про-

# ИТОГИ ОДНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Об уровне развития того или иного вида спорта мы привыкли судить по его визитной карточке — достижениям сборной команды. Но, радуясь успехам сборной или переживая ее неудачи, мы редко смотрим «вглубь», забывая о том, что же предопределяет эти взлеты и падения сборной команды. Конечно, в отдельных случаях просчеты допускают и руководители нашей сборной, но не они привели к тому, что сборная СССР утратила ведущее положение теперь и в европейской легкой атлетике. Сборная команда страны — это Антей, черпающий силы в массовом спорте. Но стоит оторваться от этой питательной среды или ей иссякнуть, — и богатырь довольно быстро превратится в обычного человека.

В конце прошлого года, с целью анализа этой «питательной среды», было проведено обследование нескольких крупных городов. Выбор пал на Одессу, Львов, Краснодар, Ставрополь, Кишинев и Фрунзе. У всех этих городов есть одно общее — они имеют определенные традиции в развитии легкоатлетического спорта. Или, если уж конкретизировать, то некоторые из этих городов и ныне занимают видное место на легкоатлетической карте страны, у других же наиболее главные страницы стали достоянием истории.

Прежде чем перейти к анализу материалов обследования, несколько цифр и фактов, характеризующих сегодняшний уровень развития легкой атлетики в данных городах. Они заметно отличаются друг от друга и по количеству населения (от 892 тысяч жителей в Одессе до 357 тысяч в Кишиневе), и по состоянию материальной базы для занятий спортом, и по количеству тренеров, и т. д. и т. п. Однако, как показывает анализ, далеко не всегда именно эти факторы играют решающую роль в развитии спорта.

Вот, например, в Кишиневе и населения меньше, чем, скажем, во Фрунзе, и стадионов меньше, и тренеров тоже, нет и института физкультуры. А вот мастеров спорта за последние два года там подготовили вдвое больше.

Впрочем, достижения спортивных организаций столицы Киргизии в деле развития легкой атлетики вообще трудно сравнивать. В остальных взятых нами городах есть свои достижения, есть и свои недостатки. У одних прогресс более заметен, у других — менее, но все-таки он есть. Легкоатлеты Фрунзе же за последний год умудрились достигнуть уровня... 1967 года. Если сравнить лучшие результаты 1970 и 1967 гг., то окажется, что в 12 видах из 24 у мужчин и в 7 из 13 у женщин достижения 1970 г. ниже, чем аналогичные показатели три года назад.

Если судить по выступлениям на важнейших состязаниях прошедшего года, то, пожалуй, наибольших успехов добились легкоатлеты Ставрополя и Львова. Ставропольчане заняли второе место на первенстве Российской Федерации, а в юношеском и молодежном чемпионатах республики стали победителями. Сумели они подготовить и нескольких кандидатов в сборную команду страны.

Львовские спортсмены после многолетнего перерыва стали призерами чемпионата Украины, на треть обновили областные рекорды, подготовили шестерых мастеров спорта, а под занавес сезона победили в мужском финале «Б» розыгрыша Кубка СССР — Кубка «Известий».

Успехи эти, в общем-то довольно скромные, так сказать, местного значения, тем не менее выделяют Ставрополь и Львов по сравнению с остальными взятыми нами городами.

Да, города разные, различны и их успехи, их вклад в наше общее дело. Однако при детальном анализе их легкоатлетического «жизня-бытия» оказывается, что проблемы, мешающие ускорению прогресса нашей легкой атлетики, одинаковы.

Основу такого массового вида спорта, каким является легкая атлетика, составляют три «кита» — спортсмены, тренеры, материальная база. При их соприкосновении и рождаются эти многочисленные проблемы.

О пользе текущего и перспективного планирования говорить много не нужно. Но даже сейчас, при введении новой, более реальной системы учета мы никак не можем расстаться с лишними нулями. А они мешают рассмотреть истинное положение дел, планировать строительство спортивных сооружений, производство инвентаря и оборудования, обуви и одежды, подготовку тренерско-преподавательских кадров.

Ну, кого, скажите, «греют» 11 612 легкоатлетов, числящихся во Фрунзе, или 9147 — в Кишиневе, или 20 762 — во Львове, или 11 455 — в Одессе, или... впрочем, хватит этих наводящих тоску цифр. Ведь если это количество мифических атлетов разделить на число существующих официально стадионов (а далеко не все они, мы это увидим дальше, пригодны для тренировок), то окажется, что на каждом стадионе во Фрунзе должны заниматься по 2903 легкоатлета, а на каждом кишиневском — по 3049. Все понимают нереальность этих данных и потому соответственно к ним относятся. О каком уж тут планировании может идти речь?

Тренер. Трудно переоценить его роль. Но кому многое дано, с того надо много и спросить. Надо бы спросить, но, к сожалению, спрос-то с наших тренеров невелик. Или, вернее говоря, его практически нет. Хорошо ли тренер работает, плохо ли — все едино. В расчетной кассовой ведомости против одной и той же суммы расписывается и тренер-энтузиаст, подготовивший два десятка мастеров спорта, и тренер-ремесленник, ученики которого не поднялись выше II разряда.

В прошедшем году в шести крупнейших городах прошла аттестация тренеров. Она позволила выделить и материально поощрить наиболее успешно работающих специалистов. Но это пока только в крупнейших городах, а в остальных... в остальных тренеры поощряют сами себя. К сожалению, наиболее активно поощряют себя тренеры мало дающие спорту. Иные специалисты имеют профессорскую зарплату, а пользы от их работы... Но не будем голословными. Давайте обратимся к фактам. Во Львове трудятся 82 тренера, из которых только трое не имеют высшего образования. Опыта им тоже не занимать — у 22 стаж работы более 5 лет, а у 33 — свыше 10 лет. За последние четыре года этот высококвалифицированный отряд специалистов подготовил 1 мастера спорта международного класса и 26 мастеров спорта.

Из 40 ставропольских тренеров спортсменов достаточно высокого класса готовят только 15 педагогов, в Одессе из 66 — лишь 16. В Краснодаре зарплату получают 67 специалистов по легкой атлетике — 34 штатных и 33 совместителя. Кроме того, на кафедре легкой атлетики института физкультуры работает 10 преподавателей. Но сильных атлетов удалось до сих пор подготовить только 14 тренерам.

В Одессе существует несколько детско-юношеских спортивных школ. Возьмем одну из них. Работает в ней 7 штатных тренеров и 3 совместителя. За последние шесть лет школе было ассигновано без малого четверть миллиона рублей (а освоено и того больше). За эти шесть лет школа сумела подготовить 23 спортсмена I разряда и 86 — II. Каждый желающий может легко выяснить, во что обходится подготовка одного легкоатлета среднего уровня в данной школе.

Или другой пример. В Краснодаре одних только специализированных легкоатлетических ДЮСШ открыто 4. Это ни много ни мало 130 учебных групп. Но тем не менее, имея в городе столько групп в ДЮСШ, на первенстве края сборная Краснодара на равных сражается с командой Армавира, где всего-то одна ДЮСШ горно.

В Кишиневе нет такого количества ДЮСШ, как в Краснодаре. В городе их всего две. Однако из 28 кишиневских тренеров по легкой атлетике только пятеро работают со взрослыми спортсменами высших разрядов, а остальные занимаются с юными спортсменами. Из-за этой однобокости нарушается преемственность в процессе подготовки спортсменов. Имея группу перспективной молодежи, в том числе чемпионов и рекордсменов страны среди юношей и юниоров, Молдавия не имеет сильных атлетов среди взрослых.

При анализе работы наших тренеров часто приходится с сожалением констатировать, что и теоретическая, и практическая подготовка некоторых тренеров оставляет желать лучшего. Кто у нас готовит тренеров высокой квалификации? Институты физкультуры и факультеты физвоспитания педагогических институтов. Действительно, так ли уж высока квали-

фикация выпускников этих институтов? Достаточно ли у них данных для того, чтобы в течение нескольких лет стать подлинными мастерами своего нелегкого дела?

Возьмем несколько примеров из жизни. Во Фрунзе тренеров по легкой атлетике готовит институт физкультуры, в котором в прошедшем году открылся спортивный факультет, призванный готовить специалистов высокой квалификации в отдельных видах. Всего в институте 209 студентов специализируются по легкой атлетике, в том числе — 3 мастера спорта, 4 — кандидата в мастера, 33 перворазрядника, 92 спортсмена II разряда и 77 человек, имеющих III разряд и вовсе безразрядных. На кафедре легкой атлетики института работают 17 штатных преподавателей и 2 почасовика. Но вряд ли даже столь представительная кафедра сможет из третьеразрядников сделать более или менее приличных по профессиональным качествам тренеров. Тем более, что институт не имеет собственной базы для зимних занятий и тренировок. На стадионе института нет элементарных условий для нормальных занятий, отсутствуют раздевалки, душ. Кафедра не имеет ни методического кабинета, ни столь необходимой кино-фотолаборатории. Можно ли в таких условиях воспитать хорошего тренера? Можно ли ему привить культуру — и общую, и спортивную, без чего выпускник института при современном уровне развития спорта никогда не станет большим тренером? Так кого же готовит институт физкультуры во Фрунзе? Спортсменов? Но в 1970 г. среди его выпускников-легкоатлетов было лишь по одному мастеру спорта и кандидату в мастера и 3 перворазрядника. Тренеров? Возможно. Но каких?

В Кишиневе нет института физкультуры. Тренерские кадры там готовят на факультете физического воспитания педагогического института и в техникуме физической культуры. В каких условиях ведется там работа? Достаточно сказать, что институт не имеет базы для занятий, и легкую атлетику, на которую, кстати говоря, отведено всего 150 часов, студенты осваивают в... летнем спортивном лагере. В настоящее время в институте учится 20 легкоатлетов, изучающих легкую атлетику мимоходом, в числе прочих видов спорта.

Но представим себе, что наши инфизкульты и факультеты физвоспитания стали выпускать тренеров-преподавателей самой высокой квалификации. Проходит год, три, пять. При современном уровне развития спорта — это весьма значительный отрезок времени. И техника отдельных видов, и методика тренировки за это время претерпевают значительные изменения. И тренеру, для того чтобы удержаться «на уровне», надо учиться, надо повышать свою квалификацию. Но где и как? Кратковременные курсы или конференции. Но они бывают эпизодически, да и многих ли специалистов можно привлечь для участия в них?

Нужны постоянно функционирующие методические центры. Ими должны стать институты физкультуры или, точнее, кафедры легкой атлетики этих институтов. Должны, но, к сожалению, не стали. Когда в Краснодаре открылся институт физкультуры, то были все основания рассчитывать, что его кафедра станет центром методической мысли не только для самого города или края, но и для соседних краев и областей. Но этого не произошло. Очевидно, комитетам физкультуры, в чьем ведении находятся инфизкульты, следует более жестко потребовать с руководителей ИФК выполнения этой одной из основных функций институтов.

Без содружества с врачом спортсмену трудно рассчитывать на успех. Это, видимо, понимают все, в том числе и многие тренеры. Однако часто ли это содружество сопутствует тренировочному процессу? Вот, например, тот же Краснодар. При краевом врачебно-физкультурном диспансере был создан кабинет функциональной диагностики. Тренеры получили верного помощника и советчика, тем более, что кабинет возглавили опытные медики, кандидаты наук. Но за четыре года существования кабинета его посетили... 4 легкоатлета, да и те пришли только потому, что имели направления диспансера в связи с болезненным состоянием.

Отсутствие культуры, терпимость к различным отклонениям от нормы превращают тренировочные занятия из творческого процесса в нудное, бессмысленное «отбывание номера». Скудные, серые, начисто лишённые фантазии и романтики тренировки становятся в тягость и тренеру, и ученику. И глядя на своего скучающего, глубоко равнодушного тренера, ученик начинает понимать, что все его старания, лишения, жертвы никому не нужны, никого не волнуют.

В Краснодаре, например, в прошлом году легкоатлеты города тренировались на стадионе «Динамо». Что это были за тренировки? На дорожке и секторах стадиона одновременно

занимались 150—200 спортсменов, за которыми присматривали 20—25 тренеров. Большинство из них даже не удосужились переодеться в спортивный костюм, многие были с сигаретами. Причем курили даже на спортивном ядре. От всего этого веяло таким равнодушием!

Стадион. Место, где совершенствуются физические качества человека, формируется его характер. Впрочем, нередко бывает так, что первое посещение стадиона бывает и последним в жизни юноши или девушки. Судьба потенциального чемпиона и рекордсмена зависит от того, как его встретит стадион. А со стадионами, да и прочими легкоатлетическими сооружениями, дело в обследованных городах обстоит неважно.

Десять лет назад было принято решение о создании в крупнейшей стране специализированных легкоатлетических стадионов. Два года назад отдел легкой атлетики всесоюзного Комитета утвердил перечень необходимого для такого стадиона инвентаря и оборудования. Однако практически все это осталось на бумаге. Нет у нас сейчас, за редким исключением, легкоатлетических стадионов. От того, что на нескольких десятках наших стадионов уложили резино-битумное покрытие, они вовсе не стали легкоатлетическими. Легкоатлеты на большинстве наших стадионов — бедные родственники.

В Краснодаре 4 стадиона. Но на двух из них в прошлом году укладывали резино-битумное покрытие и они были закрыты, на третьем стадионе ни инвентаря, ни оборудования. Поэтому все организации тренируются на стадионе «Динамо». Помимо тренировок легкоатлетов, тут же проходят и занятия студентов Политехнического института, а также тренировки нескольких футбольных секций. Стадион явно перегружен. Но и это еще не все. Под маркой того, что на стадионе будет строиться гостиница, дирекция перестала заботиться о дорожке и секторах. И стадион пребывает в полном запустении.

Кстати говоря, с этим стадионом произошла весьма примечательная история. Спортивные организации республики приняли два постановления. Согласно одному стадион «Динамо» был объявлен специализированным легкоатлетическим, согласно другому — специализированным... футбольным. Пользуясь этой «неувязкой», администрация решила, что не надо готовить стадион ни для легкоатлетов, ни для футболистов.

Во Львове резино-битумное покрытие есть только на стадионе «Дружба». Однако легкоатлеты и тут не очень-то желанные гости. Метателям (а в городе живет, между прочим, рекордсмен страны по метанию молота среди юниоров И. Гамский) не дают не только тренироваться на поле стадиона, но и проводить состязания. Запасное поле для метателей тоже не готово. Душ на стадионе функционирует только для футболистов.

Малозффективная работа тренеров, плохое состояние спортивных сооружений и прочие наши беды — отчего они происходят? Думается, что причина одна — отсутствие должного внимания со стороны местных спортивных руководителей, отсутствие контроля за работой тренеров и других спортивных работников.

Года два назад во Львове приняли решение о создании ряда спортивных сооружений для легкоатлетов. Из 7 пунктов не выполнен ни один.

В Одессе за последние два года областной Комитет несколько раз слушал сообщения и принимал решения по легкоатлетическим вопросам. Однако, принимая то или иное решение, Комитет не контролировал его выполнение. И не удивительно, что все эти благие решения так и не были выполнены. Вот, например, в апреле 1967 г. было принято решение о создании соответствующей базы для метателей. В решении забыли указать только некоторые «мелочи» — конкретные меры, сроки выполнения и ответственных.

Прошло три года, и Комитет вновь вернулся к делам легкоатлетическим. Председатель местной федерации П. А. Барановский делал сообщение о том, как идет подготовка одесских легкоатлетов — кандидатов в сборную страны. Комитет признал состояние дел удовлетворительным. А к этому моменту один из тех, чья подготовка «удовлетворительна» — Е. Мазепа, не тренировался уже третий месяц.

Равнодушие многих спортивных организаций к развитию легкоатлетического спорта и бесконтрольность — вот главные виновники сегодняшнего положения нашей «королевы спорта».

**Ростислав ОРЛОВ.**

**По материалам проверки, проведенной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР**

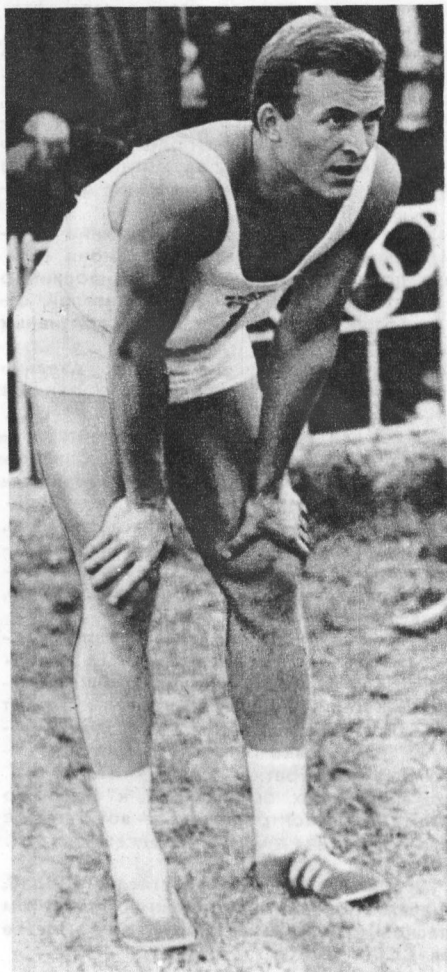
# Этот серьезный БОРЗОВ

Стояло утро летнего дня, но оно не принесло желанной прохлады. Центральный стадион Киева жил обычными будничными заботами. На дальней стометровке делал упражнения спортсмен в красном костюме. Несложные упражнения, которыми всегда завершается разминка. Осторожные, однообразные движения, дающие возможность спринтеру «услышать» голос собственных мышц, рассказывающий о самочувствии и готовности к напряженной работе...

Сигнал «тревога!» всегда можно «прочитать» на лице легкоатлета. Травма настораживает, сковывает. Но лицо Валерия Борзова ничего не выражало, кроме обычной сосредоточенности. И только повторяющиеся снова и снова упражнения делали разминку слишком уж затяжной.

— Вот видите, — чуть смущенно улыбнулся Валерий, — смотреть-то сегодня не на что. Приходится приспосабливаться, прислушиваться...

И легкий жест к травмированной ноге.



Расспрашиваю о заключении врача, о самочувствии, а сама наблюдаю. Но как ни всматриваюсь, не вижу никаких признаков уныния или паники. Наконец не выдерживаю и задаю «провокационный» вопрос:

— Но ведь до финала Кубка Европы осталось три недели... А если не пройдет?

И спокойный ответ:

— Основное задание этого сезона я уже выполнил, значит, работа идет по верному руслу. И я не вижу причин для волнения. Вылечу ногу — буду выступать, а если нет... Конечно, очень хотелось бы проверить себя на Кубке Европы и на первенстве страны, но ведь моя жизнь в спорте не исчерпывается этим сезоном. Основной приезд пока — на олимпийские игры. А этот год посвящен обстрелу, всесторонней проверке. Тут не до уныния. Успеть бы сделать все намеченное.

И после небольшой паузы:

— Ведь травмы — вещь хотя и неприятная, но в большом спорте неизбежная. И даже если постараться свести их до минимума, они все равно неизбежны. Так какой смысл каждый раз делать из них трагедию?

Слушаю и думаю — что это? Мудрость, выдержка, природный оптимизм, уравновешенность? Все в комплексе?.. А в памяти всплывает день первого знакомства с Валерием, которое состоялось на этом же стадионе год назад.

Шел пятый, завершающий день чемпионата страны. На киевском Центральном стадионе разыгрывались последние комплекты наград, а первые — уже были у новых хозяев, и в том числе у Валерия Борзова. Он завоевал свое «золото» в беге на 100 м.

Это был незабываемый финиш. Он проходил во время настоящего ливня, под «аплодисменты» грома и «фейерверк» молний. Валерий опередил своих конкурентов на 2—3 метра. Через несколько минут после окончания финального бега диктор объявил время победителя — 10 секунд ровно! Повторение рекорда Европы и новое достижение республики. Настоящая награда стойким, все переносившим болельщикам.

Мой собеседник — стройный светловолосый юноша с голубыми глазами, в которых светятся спокойствие и ум. Он успевает следить за событиями на дорожках и отвечать (в который уж раз за эти короткие сутки!) на традиционные вопросы корреспондента. Нет, он совсем не похож на героя классического романа. И в ответах, и в манере держаться проглядывает юность со всем ей присущим.

— Хобби? Кино, детективы. Режим — наблюдаю...

Говорит просто, без расчета на эффект. Но за этой простотой — уверен-

ность в своих силах. Уверенность, основанная на крепком фундаменте, заложенном многолетней целенаправленной работой.

И вот мы беседуем год спустя. Сегодня, как и тогда, поражает в нем чувство уверенности и спокойствия, умение держать себя в руках не только внешне.

«...в общем, он держался тут, в Афинах, на удивление спокойно, как будто бы для него уже стало привычным бегать на чемпионатах Европы...», — писал о Борзове «Советский спорт».

Привычным — безусловно нет. Но был же у Борзова за плечами чемпионат такого же ранга, только юниорский. Была и золотая медаль на нем. Но на верное, дело не в привычке, а в характере и еще в воспитании. Это от тренера зависит — вырастет из подопечного послушный автомат, ждущий перед каждым шагом подсказки наставника, или самостоятельный человек, который не растеряется в самой сложной ситуации. Валерию повезло. И первый его тренер — Борис Войтас и сегодняшний — Валентин Петровский, по признанию самого спортсмена, учили его верить в свои силы.

Он — студент Киевского государственного института физической культуры. И хороший студент. Не потому, что быстро бегаёт, просто он успевает делать все, что требуется от студента. И еще, наверное, потому, что в этот институт он пришел не случайно. Это был сознательный выбор своего пути в жизни. И не удивительно, что Валерий — один из активнейших членов студенческого научного общества. Тренировка для него — творческий поиск, в котором на равных участвуют и он, и его тренер.

— У нас с Валентином Васильевичем — двусторонняя связь, — говорит Валерий. — Он дает схему тренировок, я рассказываю о своих ощущениях. Это и позволяет выбрать оптимальный режим нагрузок. План у нас перспективный, но подвижный. Рассчитан на всевозможные варианты изменения объективных данных. Именно объективных...

В спорте часто появляются новые имена. Иногда их появление подобно магниевой вспышке — столь же ослепительно и столь же недолговечно. Но когда за званием чемпиона страны следует титул чемпиона Европы, а потом и победителя матча СССР — США, когда результаты разных соревнований находятся на очень высоком уровне, где-то всего на 2—3 десятых секунды ниже личного рекорда, то... То тогда имя такого спортсмена произносится вместе с целым рядом эпитетов, одним из которых обязательно бывает выражение «спортсмен номер один».

Какие же внутренние качества позволяют этому человеку выдерживать нервное напряжение спортивной борьбы? Что для него главное в жизни? Какой он видит свою дальнейшую судьбу, чего хочет, к чему стремится? Словом, все то, чем он интересен для своих современников, которые вольно или невольно, в силу таланта этого человека, видят в нем образец...

Принято считать, что занятия спортом овеяны романтикой, ибо спортивная борьба, как и всякая борьба вообще,



всегда несет в себе элементы риска, проверки себя самого на мужество, на «прочность».

Так вот, в глазах Валерия эта романтическая окраска — совсем не обязательный атрибут. Он сознательно выбрал для себя дальнейший путь. В институт его привело отнюдь не ошибочное представление. Он хотел учиться науке совершенствования человеческого тела, управления им. Безусловно, десятиклассник из Новой Каховки не мог бы четко сформулировать свои тогдашние стремления, но суть их от этого не изменилась.

Борзов, если хотите, рационален. Его раздражает даже мысль о том, что можно тренироваться «на ощупь», не обладая точными исходными данными о состоянии организма. Спорт для него — напряженный труд, и полагаться тут на интуицию — слуга покорный! Именно уверенность в правильности выбранной системы подготовки придает Валерию необходимый для борьбы и победы настрой. И в этом плане особенно интересно вспомнить выступления Борзова на последнем чемпионате страны в Минске.

Это был его первый старт после месячного перерыва, вызванного травмой. На тренировках в полную силу он не бегал. Это чувство опасения повторной травмы было особенно заметно во время полуфинальных забегов. Он прикладывал ровно столько усилий, сколько было нужно — ни на йоту больше. Впереди был финал. Надо было преодолеть эту скованность. Тут уж нет ни време-

ни, ни возможности беречь силы. Выдать все, что можешь. И не только для победы, но и для того, чтобы увериться — травма преодолена окончательно.

И он со старта «прибавлял и прибавлял», и казалось — победа за ним. Но... Совершенно неожиданно для всех, кто наблюдал за Валерием, и закономерно для других, на самом финише вперед «выкатилась» невысокая фигурка его неутомимого соперника — Саши Корнелюка.

А Валерий? Валерий возвращался к месту старта серебряным призером и с легкой душой. Нога выдержала! Значит, о травме можно забыть. Значит, снова можно вернуться к насыщенному плану тренировок и готовиться, готовиться, готовиться. Значит, наконец, тут, в Минске, можно попытаться взять реванш на 200-метровке.

А потом был другой день и снова старт. Он бежал впереди всех — убедительно выигрывая вторую спринтерскую дистанцию и вдруг... Вдруг как бы споткнулся на совершенно гладкой дорожке, и это был уже проигрыш. Потому что даже малейшее нарушение ритма бега дает преимущество твоим соперникам.

Он финишировал снова только вторым. Но отчаяния не было, как не было и ощущения неудачи. Хорошо знал, что тогда, на финише, только невероятным усилием воли удержался на ставших вдруг непослушными ногах. То, что со стороны было похоже на сбой ритма, было на самом деле внешне подступившей слабостью. И он



Друзья в жизни и в спорте Валерий Борзов и Леонид Литвиненко (слева)

знал ее причины. Месяц без тренировки дал себя знать. И это еще раз подкрепило его глубокое убеждение в том, что победы не рождаются только из благих порывов. Что ломка графика тренировок — волновая или невольная — не проходит бесследно. Что впереди еще много интересной работы, поисков, и главное, борьбы.

Ну, и еще — еще выпускной год в институте. Друзья. Открытия жизни, какие бывают у всех двадцатидвухлетних. Разве все вместе не повод для отличного настроения?

Людмила РАДЧЕНКО,  
мастер спорта

г. Киев



Спортивные передачи занимают особое место в программах телевидения, ибо, как утверждают социологи, именно спортивные сражения собирают у экранов наиболее многочисленную аудиторию. Благодаря телевидению спорт ныне вошел едва ли не в каждую семью. Однако «сражения» разворачиваются не только на экране телевизора, но и вокруг него. Работники телевидения и телекритики сломали немало полемических «копий», пытаясь доказать и отстаивать свою трактовку, свое понимание места и роли спортивного телевидения в жизни общества.

Давно уже назрела необходимость в издании такой книги, в которой бы ав-

торы — писатели, критики, журналисты, занимающиеся проблемами спортивного телевидения, — высказали свою точку зрения по наиболее важным, наиболее спорным и волнующим их вопросам. И вот в этом году те, кого интересуют проблемы спортивного телевидения, такую книгу получат: в издательстве «Искусство» выходит сборник статей «Телевизионный стадион» (составитель Г. Степанидин).

В книге — четыре раздела. Вот их содержание.

#### СПОРТ КАК ЗРЕЛИЩЕ

Вспомните лишь один кадр, остановленный миг телевизионной спортивной передачи. Один кадр, но как он красноречив! Вглядитесь в эти напряженные мышцы: за ними годы тренировок, поисков, неудач и огорчений, — и, как вспышка, рекордная попытка.

А сколько поистине драматических моментов преподносит нам борьба во многих видах спорта? В мужественном боксе или головокружительном хоккее, в единоборстве человека с грудой металла, с высотой, со временем? Сколько сил, упорства, доблести надо, чтобы победить рекордную высоту? Да, спорт — это зрелище, где сталкиваются яркие характеры. Об этом и речь в статьях писателей Льва Кассила и Юрия Трифонова, критиков Василия Сечина, Аркадия и Николая Анастасьевых, Всеволода Вильчека.

#### ПОКАЗЫВАТЬ ИЛИ РАССКАЗЫВАТЬ!

Сценарий спортивного действия пишется самой жизнью и исполняется на ваших глазах. И тем не менее он управ-

ляется — управляется телевизионными режиссерами, операторами и комментаторами. Но кому же из них принадлежит главная роль в этом творческом трио?

Журналист Анатолий Салуцкий прям и категоричен: не рассказывайте, а показывайте. Предоставьте решающее слово оператору. Кинорежиссер Александр Митта считает, что каждая отдельная спортивная передача — это часть многосерийного, рассчитанного на годы, телевизионного спектакля, где основа успехов — режиссура. Но бывают случаи, утверждает журналист Владимир Соломатин, когда искусство комментатора становится заглавным в объединенном соавторском трио...

#### ГОВОРЯТ КОММЕНТАТОРЫ

И это не случайно. Труд телевизионного комментатора требует серьезной и вдумчивой подготовки, бережного отношения к слову, безукоризненного знания языка. О своем искусстве и рассказывают в сборнике спортивные комментаторы Николай Озеров и Ростислав Орлов.

#### ПЕРЕДАЧА ТОТОВИТСЯ ЗАРАНЕЕ...

Если в предыдущих главах авторы размышляли в основном о спортивном репортаже, то здесь речь пойдет о передачах «проблемных», о передачах тематических. О том, какие вопросы ставятся в них и насколько успешно они разрешаются, рассказывают в своих статьях критик Георгий Степанидин и редактор телевидения Аркадий Ратнер.

Николай ОЗЕРОВ,  
заслуженный артист РСФСР,  
заслуженный мастер спорта

# НА УРОВЕНЬ НОВЫХ ЗАДАЧ!

## ЗАМЕТКИ СО ВСЕСОЮЗНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

**А. БОЙКО, старший тренер  
сборной молодежной команды СССР**

Ежегодно в ноябре лучшие тренеры, готовящие кандидатов в сборную команду страны, собираются на методическую конференцию. Задачи ее традиционны и всеобъемлющи: определить уровень развития легкой атлетики в СССР и ее место в мире, оценить выступление сборной команды в главных соревнованиях сезона, проанализировать тенденции, наметившиеся в методике, обменяться мнением по различным вопросам.

Главным мотивом конференции, озабоченно прозвучавшим во всех выступлениях, явился уровень высшего спортивного мастерства. Мы преуспели во многом. Значительно возросло число занимающихся, легкоатлетов-разрядников насчитывается 2 миллиона 700 тысяч. Это уже немало для 8000 тренеров, ведущих практическую работу с легкоатлетами. Добавим к этому, что в стране около 100 дорожек с резино-битумным покрытием, построены десятки новых манежей (и в их числе лучший в Европе — манеж школы имени братьев Знаменских) — в Москве, Донецке, Ворошиловграде, Жданове, Свердловске, Нижнем Тагиле, Ленинграде, заканчивается строительство манежей в Куйбышеве и Астрахани. И этот важный процесс по созданию материально-технической базы неуклонно расширяется, что еще больше укрепляет фундамент легкой атлетики.

У нас есть передовая методика подготовки в отдельных видах, ее принципы неоднократно апробированы и доказаны. Казалось бы, мы имеем все, для того чтобы решить главную задачу — обеспечить успешное выступление сборной команды на соревнованиях любого масштаба. Это и есть основа основ работы нашей легкоатлетической общественности, успехов и неудач всей армии наших тренеров.

Но успех сборной команды возможен только в том случае, если уровень ее результатов соответствует международному. Такой уровень нам известен — это норма мастера спорта международного класса. Однако здесь мы все еще значительно отстаем. Наши спортивные организации, ведущие работу с высококвалифицированными легкоатлетами, из года в год не достигают ими же запланированных рубежей. Фанты неудовлетворительного отношения к подготовке мастеров спорта международного класса стали лейтмотивом докладов тех, кто отвечает за выступление сборной команды страны, составленной из лучших спортсменов ДСО и ведомств.

Это определило и наше отставание на мировой спортивной арене. Так, если в ГДР результатов международного класса было показано в течение сезона 40, в США — 34, то у нас 31, а накануне финала Кубка Европы таковых было 6 (2 у женщин и 4 у мужчин). В ряде докладов были вскрыты причины такого положения: прежде всего серьезные недостатки организационной и учебно-тренировочной работы на местах. Слабо еще ведется отбор талантливой молодежи, многие тренеры не умеют правильно вести многолетнюю подготовку, успех которой базируется на систематическом учете и творческом анализе проделанной работы.

С трибуны конференции неоднократно указывалось на неудовлетворительный контроль и отсутствие требовательности к качеству работы тренеров со стороны комитетов по физической культуре и спорту и советов ДСО. Чем, как не этим, можно объяснить, что 500 тренеров, работающих в Грузии, подготовили только 16 легкоатлетов, попавших в число 25 лучших в СССР по всем видам легкой атлетики, а 150 тренеров Молдавии не вырастили ни одного легкоатлета, способного попасть в финал на прошедшем первенстве СССР.

Среди причин нашего хронического отставания главной остается отсутствие персональной опеки над наиболее талантливыми спортсменами. Результат 10,0 у В. Борзова стал возможен в итоге комплекса факторов, которые умело комбинирует В. В. Петровский. Результат 1,45,5 у Е. Аржанова — итог решения И. М. Токарем ряда проблем в осуществлении методических принципов круглогодичной подготовки. 61,80 в метании диска у Ф. Мельник — это трудовые спортсменки плюс опыт тренера К. И. Буханцова, помноженные на конкретную помощь в создании необходимых условий, которую оказал им Спорткомитет Армении. Сейчас наиболее важным должно стать решение насущных вопросов у сотен талантливых специально отобранных людей. Мы должны более заботливо опекать наших будущих олимпийцев, а не только планировать сотни высоких результатов.

Остро был поставлен вопрос о подготовке резервов. Оказалось, что многим из присутствовавших в зале надо пересмотреть свои позиции. В стране 5700 тренеров работают только в ДЮСШ. В их ведении находится 204 тысячи детей, с которыми они ведут воспитательную, методическую и организационную работу. Это довольно много, если иметь в виду, что ребята привлекались к занятиям легкой атлетикой методом отбора, а не набора. И здесь большую ответственность должны нести тренеры, занимающиеся со взрослыми. Конечно, легче

терпеливо ждать, когда придет готовый мастер спорта 18 лет, и гораздо труднее терпеливо помочь его тренеру, подразумевая под этим элементарное внимание к младшему коллеге, разумные советы по системе отбора, передачу ему хотя бы частицы своих знаний, которых может и не быть у тренера ДЮСШ. Система возрастных групп, о которых много говорят последние двадцать лет, не возникнет на пустом месте; ее начало должны положить высококвалифицированные тренеры, работающие со взрослыми. Можно создать творческие бригады единомышленников, четко разделив при этом их обязанности. Это главная задача, которую мы должны решить.

С трибуны конференции прозвучала озабоченность по поводу прямо-таки катастрофических потерь в пути в период перехода из школы в вуз. Здесь важно не только не забывать о трудностях, возникающих в спортивном совершенствовании у студента-первокурсника, нужно быть внимательным ко всем легкоатлетам, которые ежегодно приходят в вуз. Взаимное уважение в определении дальнейшей судьбы общего воспитанника, подлинные творческие контакты между тренером сдающим и тренером принимающим, понимание друг друга, когда речь идет о судьбе человека, несомненно, облегчат возможность дальнейшего совершенствования юного легкоатлета, которого с нетерпением ждут в сборной команде.

Весьма важным вопросом, которого коснулись все выступления, был вопрос о календаре 1971 г. — года V Спартакиады народов СССР и X чемпионата Европы. Понадобились очень большие усилия, чтобы создать календарь соревнований этого года, особенно с учетом спартакиад на местах и того, что современная методика подготовки легкоатлетов высокого класса в большей мере, чем прежде, предусматривает индивидуальное планирование.

Конференция одобрила полезную инициативу по созданию специализированных центров по подготовке спортсменов высокого класса.

Все методические вопросы были рассмотрены на секционных заседаниях. И в связи с этим, возвращаясь к всеобъемлющим задачам, нельзя не заметить, что конференция в том виде, как она проведена в 1970 г., изжила себя, так как не была обеспечена полная эффективность работы всех присутствовавших. Современная система тренировок, особенно в свете подготовки мастеров спорта международного класса, не может быть втиснута в рамки поспешности. Трудно себе представить, что барьеристы и скороходы, собравшиеся на объединенное заседание, могли найти общий язык. Более рациональным было бы не соединение в одну группу метателей, а максимальная специализация и глубокое изучение каждого отдельного вида. Мне представляется颇具ительным наш опыт, когда на протяжении 1970 г. четыре раза собирались 38 тренеров, готовящих кандидатов в сборные команды взрослых и юношей по бегу на средние дистанции.

Вряд ли можно считать целесообразным, что на пленарных заседаниях тренерам преподносились отдельные сведения с целью повышения их общего образования, а затем на секционных — из-за недостатка времени они второпях говорили о наиболее главном. Совершенствование знаний тренеров должно проводиться путем специально организованных докладов для узкой группы специалистов, тем более что такие конференции проходят один раз в год. Мне кажется, что заметные успехи наших десятиборцев в значительной степени объясняются тем, что тренерский совет, возглавляемый Ф. О. Куду, целенаправленно проводит учебу и обмен мнениями. Главным принципом организации тренерских конференций должно стать максимальное привлечение широкого круга специалистов и глубокое изучение каждой проблемы.



НА

АКТУАЛЬНУЮ

ТЕМУ



Издательство «Физкультура и спорт» выпустило в свет монографию по актуальной в настоящее время проблеме — «Силовая подготовка спортсменов высших разрядов» (206 стр.). Автор этой обстоятельной работы, заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук В. В. Кузнецов прошел путь от спортсмена высшего класса до ученого, посвятившего себя исследованию и поиску эффективных путей силовой подготовки. Рассматриваемая книга выдержана на достаточно высоком научном уровне и предназначена для квалифицированного читателя — специалиста по физической культуре и вдумчивого спортсмена.

Монография знакомит нас с факторами, от которых зависит проявление силы, причем В. Кузнецов в этом разделе широко представляет работы крупнейших физиологов. Автор показывает разновидности проявления динамической и статической силы, а также их взаимосвязь у спортсменов различной квалификации. На основании большо-

## ЧИТАТЕЛИ ПИШУТ. МЫ ОТВЕЧАЕМ

### Уважаемая редакция!

Очень часто положения о соревнованиях по легкой атлетике, составляемые различными организациями, не отвечают элементарным требованиям объективности и логичности. Посылаю вам один из таких примеров.

### ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

об осеннем профсоюзно-комсомольском легкоатлетическом кроссе на первенство СДСО «Буревестник» 1970 г. среди вузов.

Состав команды 9 человек.

Мужчины 8000 м — 1 чел. (зачет 1)

Юниоры 5000 м — 2 чел. (зачет 2)

Женщины 2000 м — 1 чел. (зачет 1)

Юниорки 1000 м — 2 чел. (зачет 2)

Юноши 3000 м — 2 чел. (зачет 2)

Девушки 1000 м — 1 чел. (зачет 1)

Командное первенство определяется по наименьшей сумме времени зачетных участников. В случае, если командой не будет выставлен один или несколько зачетных участников или если участник не закончит дистанцию, команде засчитывается время последнего зачетного участника на этой дистанции плюс штрафное время 8000 м — 8 мин.; 5000 м — 6 мин.; 3000 м — 4,5 мин.; 2000 м — 3 мин.; 1000 м — 1,5 мин. В случае равенства очков у двух или нескольких команд, преимущество получает команда с большим количеством призовых и лучших последующих мест.

Мне кажется, в данном случае наиболее объективным был бы зачет командного первенства по таблице очков. Но поскольку такой таблицы нет, можно применить любой зачет, в частности олимпийский [по занятым местам]. Если уж так хочется вести зачет по наименьшей сумме времени, то, на мой взгляд

необходимо суммировать время на каждой дистанции отдельно. И еще несколько вопросов. 1. Неужели так необходимо прибегать к такой жесткой системе — в команде 9 человек и зачет по 9! Обычно даже на выезде, где состав команды лимитируется финансовыми расходами, всегда допускаются запасные участники. 2. Зачем нужно штрафное время! 3. Если зачет по времени, то какое может быть равенство очков!

Кросс уже проведен. Вот его итоги. Команда «А», имеющая четыре первых места, одно второе и одно пятое, в общем зачете заняла лишь четвертое место. А команда «Б», не имея ни одного даже второго места, выходит победительницей соревнований. В этом вы можете сами убедиться из моей маленькой таблицы.

Дистанция	Команда «А»		Команда «Б»	
	Место	Разряд	Место	Разряд
8 км	5	3	4	3
5 км	1	2	3	3
3 км	1	2	6	3
2 км	2	2	4	3
1 км	1	2	7	3
1 км	1	2	8	3

Командное место 4 1

Таким исходом соревнований были разочарованы и спортсмены, и зрители.

Очень прошу вас ответить на мои вопросы.

г. Баку

В. КАРПУШИН

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Мы попросили прокомментировать это письмо одного из ветеранов советского спортивного движения заслуженного мастера спорта, судью всесоюзной категории Соломона Львовича Аксельрода.

Автор письма В. Карпушин совершенно прав, резко критикуя положение об осеннем профсоюзно-комсомольском кроссе на первенство Азербайджанского республиканского совета СДСО «Буревестник». Следует в первую очередь, останавливаясь на недостатках этого положения, отметить, что организаторы совершенно исказили основную направленность кроссов — их массовость. Первенство для вузов должно носить массовый характер, ведь в этом сущность проведения и содержания этих кроссов. Команда вуза в составе 9 человек — это безусловно неправильное отношение к основной идее наших кроссов. Кроме того, неграмотным с позиций оценки командных результатов кросса следует считать участие на дистанции одного или двух человек с зачетом по одному или двум. Азбучная истина любых командных соревнований — наличие какого-то запаса. Если установить зачет по одному, то следует допустить в этом номере программы двух спортсменов.

Тов. Карпушин прав, говоря о том, что нельзя определять в приводимом случае командное первенство по сумме времени зачетных участников, что дает большое преимущество мужчинам над женщинами и взрослым над юношами. Квалифицировать такие «условия» зачета можно только как явную неграмотность авторов этого положения.

Наиболее правильно было бы определение первенства по кроссу по таблице очков либо по сумме мест, занятых участниками коллектива на всех дистанциях кросса. В последнем случае можно было бы дать какой-либо коэффициент для более квалифицированных участников — бегунов на 8 и 5 км у мужчин и 2 км у женщин.

С. Л. АКСЕЛЬРОД,  
заслуженный мастер спорта,  
судья всесоюзной категории.

го фактического материала, раскрывающего особенности общей, разносторонней, целенаправленной и специальной силовой подготовки, В. Кузнецов подчеркивает ведущую роль специальной силовой подготовки при совершенствовании мастерства спортсменов высших разрядов любой специальности.

Представляет несомненный интерес детальное раскрытие компонентов методики воспитания силы (средства, методы, режимы и интенсивность работы, величина сопротивления, число повторений, длительность и характер отдыха между повторениями) в их тесной связи и взаимообусловленности. Автор подчеркивает, что «если в процессе силовой подготовки квалифицированных спортсменов будет выпущен из виду хотя бы один из этих компонентов, может не только резко снизиться ее эффективность, но и измениться характер силового развития».

Раздел «Средства силовой подготовки» написан скорее в теоретическом плане, и можно рекомендо-

вать автору расширить этот материал. На основании электромиографических исследований В. Кузнецов приходит к выводу, что в качестве средств специальной подготовки можно рассматривать только те упражнения, которые не только несут основную нагрузку в спортивном упражнении, но и обеспечивают сохранение специфической структуры и интенсивности движений.

Далее автор довольно удачно систематизирует методы силового развития — кратковременные усилия, «до отказа», повторный, интервальный, круговой, а также аналитическое, синтетическое и вариативное воздействие. Последний метод играет важную роль в обеспечении взаимосвязи уровней специальной силовой и технической подготовки и является наиболее эффективным.

Значительное место в работе отводится описанию методики специальной скоростно-силовой подготовки, воспитанию силовой выносливости и силовой ловкости. Наиболее ценно то обстоятельство, что автор рассматривает

развития скоростно-силовых качеств в широком плане по мере роста квалификации спортсменов. В. Кузнецов выявляет принципиальные различия в развитии максимальной силы и градиента силы в скоростно-силовых видах спорта. Значение градиента силы возрастает в тех видах спорта, в которых спортсмены преодолевают меньшее сопротивление. Это положение особенно важно учитывать при планировании соотношений объемов специальных силовых упражнений и их чередования в системе круглогодичной тренировки.

Автор подробно останавливается на интенсивности выполнения специальных упражнений. Использование различных сопротивлений и выполнение упражнений с различной интенсивностью (с околорезервной можно выполнить в одном тренировочном занятии в 5—6 раз больше бросков, чем с субрезервной, и в 7—8 раз больше, чем с резервной) раскрывает перед тренерами пути для значительного увеличения объема упражнений.

Автор с успехом использует схемы для наглядного раскрытия всех компонентов в различных методиках развития силы и дает конкретные рекомендации. К сожалению, мы не находим их, когда речь заходит о соотношении объемов спортивных, специальных и специальных - вспомогательных упражнений. Более конкретного и детального изложения с примерами из передовой практики требует и такой, на наш взгляд, важный раздел, как «Контроль за силовой подготовленностью спортсменов».

В целом монография является серьезной работой и оставляет хорошее впечатление. Только большой практический опыт, глубокое знание передовой спортивной практики, а также целый ряд интересных исследований позволили В. Кузнецову, четко определить системы и тенденции в силовой подготовке спортсменов высших разрядов, написать эту актуальную и очень полезную книгу.

В. Б. ПОПОВ,  
кандидат педагогических наук

# АЛЕКСАНДР КОРНЕЛЮК



Баку, «Динамо»

Родился 26 июня 1950 г. в Баку.  
Рост 164 см, вес 62 кг.  
Студент IV курса Азербайджанского ГИФК.  
Легкой атлетикой начал заниматься в 1963 г.  
Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1968 г.  
В сборную СССР входит в юношескую с 1968 г.,  
в основном составе с 1970 г.  
Тренер — заслуженный тренер СССР А. Г. Сафаров.  
Лучшие результаты: 60 м — 6,5; 100 м — 10,1; 200 м — 21,3.  
Результаты по годам:

	100 м	200 м
1966 (16)	11,1	—
1967 (17)	10,5	22,0
1968 (18)	10,2	21,3
1969 (19)	10,1	21,5
1970 (20)	10,3	21,5

В сезоне 1968 г. В своих первых стартах за рубежом был сильнейшим в беге на 100 м и эстафете 4×100 м на соревнованиях юниоров социалистических стран в Берлине. В том же году на II Европейских играх юниоров в Лейпциге в составе команды 4×100 м завоевал 1-е место и стал бронзовым призером на 100 м. В 1969 году. 1-е место на «Динамаде» в Кракове в составе эстафетной команды, на Мемориале 26 бакинских комиссаров выиграл 200 метров и стал победителем всесоюзных соревнований молодых бегунов на призы журнала «Легкая атлетика». В сезоне 1970 года. Чемпион СССР 1970 г. в беге на 100 м, победитель всесоюзных зимних соревнований на 60 м, Мемориала братьев Знаменских, Кубка Риги, «Динамады» в Сочи и молодежного первенства СССР в беге на 100 м. Входил в сборную студенческую страны 4×100 м, победившую на Всемирной универсиаде в Турине. Рекордсмен СССР среди юниоров в беге на 100 м и Европы в эстафете 4×100 м.

Осенью 1969 г. в Ужгороде проводились всесоюзные соревнования на призы журнала «Легкая атлетика» с целью выявления молодых бегунов для сборной команды Советского Союза. В одном из забегов спринтеров 19-летний студент из Баку Александр Корнелюк показал результат 10,1, позволивший ему войти в мировую десятку года. По окончании сезона на-69 тренеры мужской команды включили его кандидатом в сборную на 1970 год.

Саша рос и учился в Баку, неподалеку от стадиона «Динамо». Обычно, когда мальчишке исполняется 12—14 лет, он впервые серьезно задумывается, какому же виду спорта отдать предпочтение. У Саши этого не было, хотя он мог пойти по стопам отца — О. М. Корнелюка, заслуженного тренера Азербайджанской ССР, бывшего в свое время чемпионом и рекордсменом республики по тяжелой атлетике. Но Саша твердо решил заниматься бегом и именно у известного в стране тренера А. Сафарова. Он упросил отца написать записку Сафарову с просьбой зачислить его к себе в группу. Так в 1963 году А. Корнелюк оказался в секции «Юного динамовца».

Новый ученик Афгана Гейдаровича был невысокого роста, худеньким и физически слабым мальчиком. Первые два-три года пришлось в основном заниматься общефизической подготовкой, осторожно повышая нагрузки, воздерживаясь от возможных травм. Лишь в 1966 году А. Корнелюк начал специализироваться в спринтерском беге. В начале сезона результаты были порядка 11,5—11,8, но уже к концу года он достиг 11,1. Чувствовалось, что фундамент будущего роста результатов заложен правильно. Подтверждением стал следующий сезон, когда Корнелюк восемь раз улучшал рекорды Азербайджана среди юношей на дистанциях от 60 до 300 м и завершил год победой на чемпионате республики среди взрослых. Ученик Сафарова преодолел один намеченный рубеж за другим.

В олимпийском году на Кубке Риги Саша занимает 3-е место — 10,3 и выполняет норматив мастера спорта. Успешно выступает он и на международных соревнованиях юниоров в Берлине и Лейпциге. На протяжении года шесть раз улучшал А. Корнелюк юношеские рекорды страны и трижды — Европы.

Сезон-70 спортсмен начал отлично. На состоявшихся в феврале всесоюзных зимних соревнованиях в Москве он выиграл дистанцию 60 м. Но перед первенством Европы получил травму и не смог успешно выступить в венском «Штадхалле». Летом Саша окончательно закрепился в основном составе эстафетной команды страны. Ну, а как для него закончился чемпионат СССР в Минске, мы хорошо помним. Корнелюк одержал на минском стадионе «Динамо» свою самую большую победу. Внешне он и сейчас мало чем напоминает чемпионом — такого же невысокого роста, худенький (но значительно окрепший физически), как и несколько лет назад, когда впервые пришел на тренировку, но, честное слово, импонирует в Саше его трудолюбие, целеустремленность, мягкая манера бега и никогда не исчезающая с лица улыбка. Нельзя сказать, что минувший сезон у Корнелюка состоял из одних побед. Нет, были и неудачи, испытал он и горечь поражений. Работы у тренера и его ученика впереди много. Надо еще и еще совершенствовать технику старта, серьезно поработать и над специальной выносливостью, улучшить работу рук на финишном отрезке. Порой ему еще не хватает стабильности в выступлениях, опыта. Это заметно было в матчах СССР — США и СССР — ГДР — Польша, где он проигрывал на финишном отрезке. Думается, резервы для роста результатов есть. Впереди новые испытания, новые рубежи — Спартакиада народов СССР, чемпионат Европы в Хельсинки. Звание чемпиона страны ко многому обязывает.

## ГОД СБОРНОЙ

В 1971 г. сборная команда Советского Союза будет отмечать тридцать седьмую годовщину со дня своего основания. В новом спортивном сезоне юношам и девушкам в алых майках предстоит участвовать в целом ряде ответственных международных состязаний — чемпионате Европы в закрытом помещении, летнем европейском первенстве, матчевых встречах с командами США, ФРГ, ГДР и Польши. Выступление сборной страны в каждом из этих соревнований имеет свою предысторию. Вот краткие итоги прошедших встреч.

На I зимнем чемпионате, который состоялся в прошлом году в Вене, наши легкоатлеты добились блестящего успеха, завоевав 15 наград (10 золотых, 2 серебряные, 3 бронзовые медали) и первенство в командном подсчете.

В летних чемпионатах Европы наши спортсмены выступают, начиная с 1946 г.

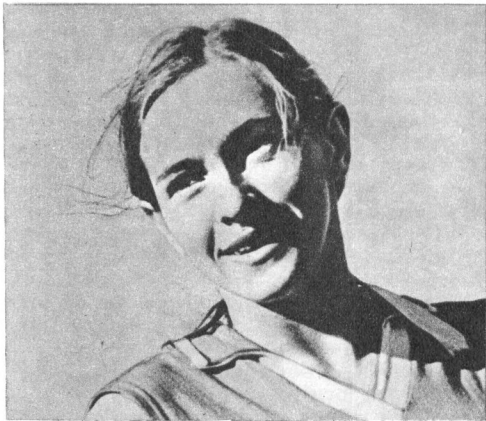
Таким образом, старты в Хельсинки в августе этого года станут восьмым выступлением сборной на европейском форуме легкоатлетов. В семи предыдущих наша сборная одерживала победу в неофициальном зачете четыре раза (в 1954, 1958, 1962 и 1966 гг.). Причем наши девушки опережали соперниц пять раз (1946, 1950, 1954, 1958 и 1966 гг.), а мужчины — четыре раза (1954, 1958, 1952 и 1966 гг.).

Матч в Лос-Анджелесе будет юбилейным, десятым по счету матчем между советскими и американскими легкоатлетами. В девяти прошедших встречах семь раз победа была на стороне нашей сборной. В двух матчах, которые проходили в том же Лос-Анджелесе, побеждали заокеанские спортсмены. Будем надеяться, что в этом году нашим легкоатлетам удастся изменить печальную традицию.

С командой ФРГ советские легкоатлеты встречались дважды — в 1958 и 1959 гг. В этих матчах наша команда одержала победу со счетом 186:155 и 211:130. Правда, в 1958 г. мужчины проиграли соперникам (105:115), и победа была добыта в основном стараниями женщин, которые уверенно победили — 81:40. Матч 1971 г. будет проведен в Киеве.

Матчевая встреча с командами ГДР и Польши будет четвертой по счету. Дважды наши легкоатлеты побеждали своих соперников, а в 1969 г. отстали на одно очко от спортсменов ГДР. Напомним, что с легкоатлетами Польши советские спортсмены встречались в матче еще в 1951 г. (матч СССР — Польша — Румыния), а затем мерились силами в двусторонних матчах 1966 и 1967 гг. Причем в последний раз верх одержала команда польских спортсменов (1967 г. — 162:165). А первая матчевая встреча с легкоатлетами ГДР состоялась в 1967 г. Тогда победа была на стороне советской сборной (173:166). Правда, наша женская команда проиграла сопер-

# ТАТЬЯНА КОНДРАШЕВА



Ленинград, «Труд»

Родилась 5 декабря 1950 г. в Ленинграде.

Рост 175 см. Вес 60 кг.

Студентка радиотехнического факультета.

Легкой атлетикой начала заниматься в 1966 г.

Спортивное звание — мастер спорта международного класса с 1970 г.

В сборную СССР входит с 1970 г.

Тренер — заслуженный тренер РСФСР Н. Г. Большаков.

Лучшие результаты: 100 м — 11,5; 200 м — 23,6; 100 м с/б — 13,3; пятиборье — 5027 очков.

Результаты по годам:

	высота	200 м	пятиборье	барьеры
1966 г. (16)	1,45	—	—	—
1967 г. (17)	1,65	25,8	3982 очка	11,6
1968 г. (18)	1,68	25,4	4392 очка	11,5
1969 г. (19)	1,68	24,4	4780 очков	13,9
1970 г. (20)	1,70	23,6	5027 очков	13,3

В сезоне 1969 г. Татьяна Кондрашева, выступая на IV Спартакиаде профсоюзов в Москве, сумела занять второе место в состязаниях по пятиборью, уступив лишь рекордсменке страны В. Тихомировой и выполнив норматив мастера спорта СССР в этом виде. Успешно выступила Татьяна и на первенстве СССР, где она стала третьим призером в пятиборье, а также вошла в финал на 100-метровой барьерной дистанции. Наконец, в Нальчике в финале состязаний Кубка СССР — Кубка «Известий» Т. Кондрашева побеждает в беге на 100 м с/б. В 1970 г. Кондрашева завоевывает три золотые медали на чемпионате СССР в Минске (в беге на 200 м, 100 м с/б и эстафете 4×100 м). Трижды побеждает она и в Ташкенте на состязаниях Кубка СССР — Кубка «Известий». А под занавес сезона в Днепропетровске улучшает рекорд страны в беге на 100 м с/б. В этом же году Кондрашева четыре раза выступала в составе сборной команды СССР на матчах с легкоатлетами США, ГДР и Польши, в полуфинале и финале Кубка Европы, победила в пятиборье на Всемирной универсиаде.

В 1965 году тренер В. Жук, проводя набор в свою группу в одной из школ Ленинграда, обратил свое внимание на шуструю девочку, которая опережала подруг в различных упражнениях. Жук пригласил Таню в свою группу и предложил ей тренироваться в прыжках в высоту. Через год, прыгая способом «перешагивание», Таня преодолела планку на высоте 1,45.

Уезжая из Ленинграда, В. Жук передал ученицу известному ленинградскому тренеру Николаю Большакову. После нескольких недель совместных занятий Большаков должен был уехать на учебно-тренировочный сбор, а когда вернулся, то застал Таню... в больнице. Оказывается, в его отсутствие девочка сильно простудилась, но скрыла болезнь и выступала на состязаниях пионерских дружин в четырёхборье. Грипп дал осложнение, и Таня оказалась на больничной койке, где пролежала около двух месяцев.

После этого врачи запретили Тане не только тренироваться, но и заниматься в школе на уроках физкультуры. Однако после повторного обследования разрешение на легкие тренировки было получено. Вначале основное внимание было уделено изучению и совершенствованию техники прыжка в высоту перекидным способом. Кондрашева довольно легко освоила новый стиль, и это дало прибавку к результату 20 см.

В 1967 г. Татьяна впервые попробовала силы в состязаниях по пятиборью и набрала сразу 3982 очка. Новый вид понравился девушке, и отныне было решено специализироваться в многоборье. Правда, здесь было и одно затруднение: Таня очень неохотно брала в руки ядро. До сих пор ее достижения в этом виде оставляют желать лучшего.

До последнего сезона невысокими были и результаты Тани в прыжках в длину. Личный рекорд ее был равен 5,83, и обычно в состязаниях она лишь ненамного превышала рубеж 5,50. При подбегании к планке спортсменка отводила назад плечи и выставляла вперед толчковую ногу, как в прыжках в высоту. Этот навык был настолько стойким, что Татьяне пришлось учиться отталкиваться с другой ноги. Перестройка прошла успешно, и весной прошлого года Кондрашева показала 6,06.

Улучшила спортсменка и технику спринтерского бега. Причем здесь тренер придумал довольно оригинальное упражнение. Для того чтобы при беге Татьяна не «выхлестывала» голень маховой ноги, Большаков заставлял девушку бегать по льду (в туфлях с короткими шпипами). Оказалось, что бежать по льду можно только ставя ногу загребущим движением. При малейшем «выхлестывании» голени спортсменка теряла равновесие и падала...

Одной из основных причин успехов Татьяны Кондрашевой, по словам ее тренера, является серьезное, вдумчивое отношение к тренировочному процессу и большая целеустремленность. За все время она ни разу не пропустила занятий без уважительных причин. Совместная работа Николая Большакова и Татьяны Кондрашевой подчинена одной, главной цели — отличной подготовке к Олимпийским играм 1972 г. По мнению Большакова спортсменка имеет все возможности показать результат 5400 очков в пятиборье и улучшить свое время на 200-метровой дистанции до 23,0. А это позволит Татьяне бороться за олимпийские награды.

А пока Татьяна упорно тренируется, успешно сочетая занятия спортом с учебной на радиотехническом факультете. Учится она хорошо и ни разу не дала повода родителям пожалеть о том, что они поощряли дочь заниматься спортом. Кстати, вместе с Таней у Николая Большакова тренируется и ее сестра Оля. Она уже добилась неплохих успехов — в 15 лет прыгнула в длину на 5,79. И может быть, вскоре в сборной будут выступать сестры Кондрашевы?

ницам (55:61), но мужчины сумели наверстать упущенное (118:105).

Всего же за тридцать шесть лет сборная команда Советского Союза провела 53 международных выступления. Причем мужчины участвовали в 34 матчах и одержали в них 26 побед, а женщины участвовали в 30 матчах и победили в 25 встречах.

За время, прошедшее со времени создания сборной команды (1934 г.), в ней выступало более 600 человек (411 мужчин и 206 женщин). Кто же является рекордсменом по количеству выступлений под флагом сборной?

В 1956 г. восемнадцатилетний прыгун в длину Игорь Тер-Ованесян впервые вошел в состав сборной команды СССР, выступавшей на Олимпийских играх в Мельбурне. С тех пор Игорь стартовал еще на трех олимпийских играх, четырех первенствах Европы, двух полуфиналах и трех финалах европейского Кубка, чемпионате Европы в закрытом помещении и семнадцати матчах встреч с командами ГДР, Польши, Великобритании, ФРГ, США и Франции. Итого — 31 выступление за сборную команду Со-

ветского Союза. А вот как выглядят первая десятка ветеранов сборной:

Игорь Тер-Ованесян — 31 выступление, Галина Зыбина — 27, Эдвин Озолин — 27, Янис Лусис — 26, Анатолий Михайлов — 24, Борис Савчук — 23, Геннадий Близицево — 23, Таисия Ченчик — 21, Ромульд Клим — 20, Мария Иткина — 19 выступлений.

Интересно, что занимающий в этом списке 2—3-е место Эдвин Озолин, в свою очередь, является обладателем своеобразного рекорда — он стал участником всех выступлений сборной, начиная с матча СССР — Великобритания (1957 г.) и кончая финальными состязаниями Кубка Европы 1967 г. Иными словами, Озолин выступал за сборную 27 раз подряд! Второе место в этом «состязании» занимает Т. Ченчик, которая бессменно выступала за сборную в 21 соревновании. Далее идут А. Михайлов (19 выступлений), Л. Самотсцова — 18, Я. Лусис — 16 и Т. Пресс — 15.

Кто же из спортсменов наиболее успешно выступал в составе сборной команды? Здесь на первом месте — Янис Лусис, который одержал 17 побед.

Янис Лусис стал олимпийским чемпионом в Мехико, трижды выигрывал первенство Европы (1962, 1966 и 1969 гг.), дважды — Кубок Европы (1965 и 1967 гг.), одиннадцать раз побеждал в матчах встречах с легкоатлетами США, ГДР, Польши, Великобритании и Франции. На втором месте в этом списке Тамара Пресс — 16 успешных выступлений за сборную, на третьем — Ромульд Клим — 15 побед. Далее следуют Н. Чижова — 14 побед, Т. Ченчик и И. Тер-Ованесян — по 13, Н. Пономарева и Л. Щербяков — по 11, Г. Зыбина и В. Санеев — по 10. Причем Т. Пресс стала победительницей в 13 состязаниях подъял, В. Санеев — в 9, Н. Чижова — в 8, Г. Зыбина и Р. Клим — в 7 и Я. Лусис — в 6 состязаниях.

Конечно, в этих списках фигурируют в основном опытные спортсмены, много раз выступавшие за сборную команду. Открыли свой «лицевой счет» выступления под флагом сборной и молодые спортсмены. С двумя дебютантами сборной вы можете познакомиться сегодня в нашем журнале.

Евгений ЧЕН, мастер спорта СССР

# КРИТЕРИЙ— МОЩНОСТЬ

Ю. ЕРЕМИН,  
кандидат педагогических наук.  
Лаборатория теории и методики  
легкой атлетики ВНИИФК

Проблемы скоростно-силовой подготовки всегда занимали одно из центральных мест в теории и практике легкой атлетики. И это вполне естественно, так как за последние десятилетия прогресс в спортивных достижениях был достигнут преимущественно за счет рационализации системы воспитания двигательных качеств спортсмена. При этом особое внимание уделялось режимам выполнения упражнений, величинам отягощений, количеству повторений упражнения в одном подходе. Необходимо подчеркнуть, что значительное место в исследованиях уделялось упражнениям со штангой — одному из основных средств специальной скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

Как и в любом научно-практическом поиске, здесь зачастую высказывались самые различные мнения. Не останавливаясь подробно на полемических вопросах, необходимо все же отметить, что существующие сегодня рекомендации (отягощения от 30 до 95% от рекордного веса) не могут удовлетворить практику и вносят элемент стихийности в один из важнейших разделов подготовки легкоатлетов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство рекомендаций, посвященных силовой и скоростно-силовой подготовке в процессе упражнений со штангой, основано на исследованиях, проведенных в лабораторных условиях или на примерах тяжелоатлетического спорта.

Отдавая должное основным методическим положениям подготовки тяжелоатлета, необходимо все же выделить

следующее. В тяжелой атлетике упражнения со штангой — это и вид спорта, и основное средство подготовки. Сверхзадача подготовки штангиста — поднятие максимально возможных тяжестей — логически требует включения подобного рода отягощений и в тренировку. В легкой атлетике штанга — это лишь средство подготовки. Здесь основная задача — подбор таких величин отягощения, которые бы точно соответствовали возможностям спортсмена, а характер их выполнения — особенностям избранного вида. Поскольку в большинстве видов легкой атлетики силу необходимо проявлять в микроинтервалах времени, то формированию этой способности и следует отводить основное время в тренировке. Упражнения со штангой в этой работе должны занимать одно из ведущих мест. И от того, как точно подобран вес отягощения, с какой скоростью выполняется упражнение, зависит эффективность подготовки спортсмена, но и эффективность тренировочного процесса в целом.

Были проведены специальные исследования с целью выявления объективных критериев подбора оптимальных отягощений. В качестве регистрирующего прибора использован видоизмененный механограф конструкции Лэмэйко-Баранова. Прибор позволяет с большой степенью точности производить запись пути, пройденного любой точкой тела или штангой во времени. На рис. 1 представлены образцы записи различных движений со штангой.

Организация проведения исследовательского предусматривала максимально быстрое выполнение упражнения сначала без отягощения. Затем вес отягощения возрастал на 20, 40, 60, 80, 100, 120% и т. д. от собственного веса спортсмена. При обработке механограмм рассчитывались показатели мощности, которую спортсмен развивал с каждым отягощением (рис. 2).

Из рисунка видно, что в процессе увеличения веса прогрессивно возрастает и развиваемая спортсменом мощность движения в каждом из упражнений. Однако это происходит лишь до определенной величины отягощения. Дальнейшее увеличение веса приводит к значительному падению развиваемой спортсменом мощности. Выполнение упражнения приобретает ярко выраженный жимовой характер.

Установлено, что скорость выполнения упражнений с отягощениями — непременное условие повышения мощности движений и соответственно степени рабочего напряжения мышц. Электромиографические исследования И. П. Ратова (1960 г.) показали, что при выполнении упражнения с различными весами отягощений, но с максимальной скоростью, электрическая активность мышц практически одинакова.

Наши данные косвенно это подтвер-

ждают: развиваемая спортсменом мощность прогрессивно возрастает лишь до того момента, пока не происходит значительного падения скорости движения. В этой связи в процессе занятий со штангой необходимо стремиться к максимально быстрому выполнению упражнения.

Логический анализ, математико-статистическая обработка экспериментального материала показали, что точных или даже ориентировочных рекомендаций о весе отягощения дать невозможно. Это относится как к отдельным видам легкой атлетики, так и к группам спортсме-

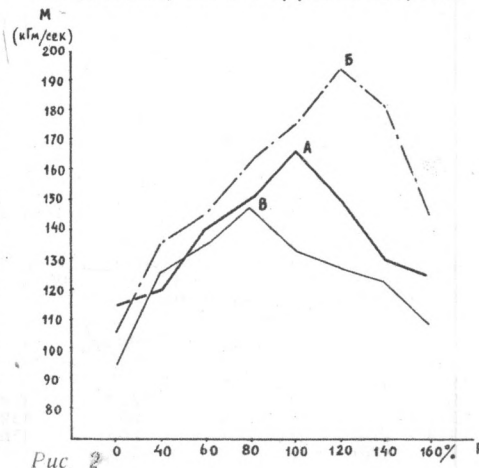


Рис. 2

нов. Индивидуальные особенности, уровень специальной подготовленности вносят существенные коррективы в интересующие нас показатели (рис. 3).

На графиках отражены достижения различных представителей легкой атлетики и по два спортсмена одинаковой специализации (метатели молота и прыгуны тройным). Как видно из приведенных данных, оптимальные для каждого спортсмена отягощения находятся в пределах от 40 до 140% от собственного веса. В этой связи мы можем говорить только об уровне подготовленности каждого из спортсменов. Объединение их не оправдано ни по признаку специализаций, ни по степени спортивного мастерства. Необходим строго индивидуальный подход в процессе анализа движений с целью подбора отягощений, наиболее полно отвечающих уровню его подготовленности спортсмена.

Произвольный выбор отягощений может привести к трудно испривимым последствиям, так как отягощение не будет активно воздействовать на нервно-мышечный аппарат спортсмена.

Применяемая нами для исследований механографическая методика может быть использована в основном в экспериментальных целях. Вместе с тем мы прекрасно понимали, что для практики необходим простой и надежный метод количественной оценки выполнения упражнений со штангой.

Такой метод удалось разработать. Предлагаемый нами показатель условно назван «коэффициентом нервно-мышечной активности» (КНМА).

$$\text{КНМА} = \frac{(P_1 + 0,75P_2) \cdot S}{0,43t} \quad (\text{кг/сек.}),$$

где  $P_1$  — вес отягощения (штанга);  $P_2$  — собственный вес спортсмена;  $S$  — путь штанги в преодолевающем режи-

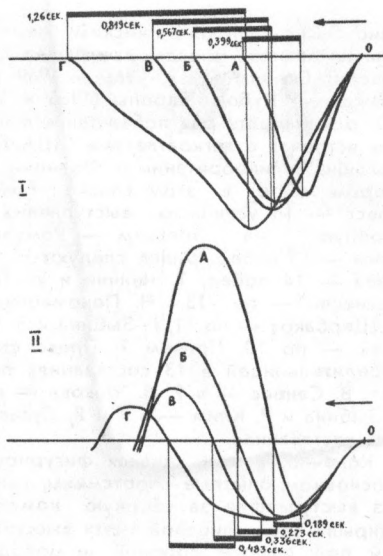


Рис. 1

ме (вставание) в метрах;  $t$  — время полного цикла (приседание — вставание). Необходимо учитывать, что время преодолевающего режима работы (вставание) прогрессивно возрастает в связи с увеличением веса отягощения: 0 — 0,43 $t$ ; 40% от собственного веса — 0,44 $t$ ; 60% — 0,45 $t$ ; ...120% — 0,48 $t$  и т. д.

Как видно из формулы, все расчеты и измерения чрезвычайно просты и могут быть произведены в условиях обычного тренировочного занятия. Пройденный при вставании из глубокого приседа путь определяется следующим образом. Необходимо измерить сантиметровой лентой расстояние грифа штанги от опоры (пола) в двух крайних положениях спортсмена — стоя, не отрывая пяток от пола, и в момент глубокого приседа. Разность будет соответствовать пройденному пути при вставании.

Общее время всего цикла фиксируется при помощи секундомера. При этом более точные данные можно получить при увеличении количества приседаний. Обычно двух-трех циклов вполне достаточно. Время необходимо разделить на число приседаний и только после этого произвести расчеты по формуле. Неоднократная параллельная запись движений со штангой при помощи механографии и выше приведенного метода показала полное соответствие материалов. Простота и оперативность измерений позволяют тренеру в процессе одного-двух занятий выявить для каждого из своих учеников оптимальный вес отягощения в том или ином упражнении.

Расчеты развиваемой мощности при выпрыгиваниях из полуприседа и глубокого приседа можно производить только при записи движения на приборах типа механографа или используя электроконтактные системы. Однако на основании анализа многочисленного экспериментального материала мы можем рекомендовать при выпрыгиваниях из полуприседа соответственно увеличить его на 20% (от собственного веса) по отношению к установленному весу для приседаний. Например, если мы выявили, что спортсмен максимальную мощность в быстрых приседаниях развивает с весом 80% от собственного, то рекомендуется в процессе выпрыгиваний из глубокого приседа использовать отягощение 60%, а при выпрыгиваниях из полуприседа — 100% от собственного веса. При этом установка спортсмена должна быть на максимальную скорость разгибания ног с достижением предельной высоты отскока.

Коротко о количестве повторений упражнения в одном подходе. Здесь может быть два варианта расчетов. Первый и наиболее точный путь — расчет каждого из двух последующих приседаний. Для этого необходимо иметь два секундомера (или один двухстрелочный). Измеряется время первой и третьей пары приседаний. Если средняя мощность третьей пары значительно ниже первой, проводится повторная проба, при этом фиксируется время 2—3 и 4—5 приседаний.

Второй путь менее точный, однако более быстрый. Последовательность измерений не изменяется. Однако показатели мощности не рассчитываются, а

лишь определяется время преодолевающих режимов (см. формулу). Как в первом, так и во втором случае необходимо вычерчивать график.

Обычно количество приседаний в максимально быстром темпе (с точно установленным отягощением) колеблется в диапазоне 3—7 раз. Выпрыгивания из глубокого приседа необходимо оставить в количестве равном приседаниям, а выпрыгивания из полуприседа увеличить в 1,5—2 раза.

Принцип, предложенный для расчета мощности в приседаниях с отягощениями, можно использовать и для выявления оптимальных отягощений при жиме штанги лежа (для метателей). При этом необходимо помнить, что вес плеча, предплечья и кисти приблизительно равен 12% веса тела, а время преодолевающего режима работы (распрямления рук) составляет 48—50% от общего времени цикла (сгибание — разгибание). Эти изменения вводятся в вышеприведенную формулу. Остальные принципы расчетов остаются без изменений.

Метод, предложенный для расчета мощности и количества повторений упражнений в процессе занятий со штангой, можно использовать в двух основных направлениях: для оценки уровня подготовленности спортсмена и для целенаправленного управления его специальной подготовкой.

Сегодня основным критерием оценки силовой подготовки легкоатлетов является максимальное его достижение в одном из трех видов тяжелоатлетического троеборья и приседаниях со штангой. В этой связи вполне естественно, что каждый спортсмен стремится включать в свою тренировку упражнения с максимальными весами отягощений. Однако через определенный промежуток времени у спортсменов (в первую очередь у спринтеров и прыгунов) рост достижения замедляется, а затем полностью прекращается. Для дальнейшего роста уже необходим значительный прирост мышечной массы и соответственно веса, а время занятий со штангой должно быть в несколько раз увеличено.

Вполне естественно, все это идет вразрез с логикой и целесообразностью построения тренировочных занятий, так как штанга в легкой атлетике — это не вид специализации, а лишь средство подготовки. Убедившись, что дальнейший прогресс в занятиях со штангой связан с полной перориентацией тренировки, тренер и спортсмен рассматривают упражнения со штангой лишь в связи с поддержанием силы и нервно-мышечного тонуса. Это краткое описание пути, который проходят почти все легкоатлеты, показывает, как упражнения со штангой из мощного средства воздействия на организм спортсмена превращаются в паллиатив.

Направление занятий со штангой, где спортсмен работает с точно установленными (по показателям развиваемой мощности) отягощениями, характерно совершенно иными программами тренировки. Здесь основная задача — стремление не к максимальному весу, а к минимальному времени выполнения упражнения, то есть стремление к максимальной скорости движений.

При таком методическом подходе упражнения со штангой на протяжении

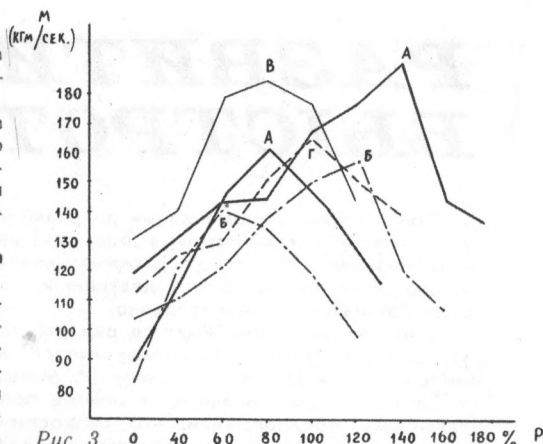


Рис. 3

всего многолетнего пути карьеры легкоатлета будут оказывать значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, поднимая на все более высокие рубежи уровень его скоростно-силовой подготовленности.

Практически программа занятий может выглядеть следующим образом. Предположим, мы установили, что наибольшую мощность спортсмен развивает с весом, равным 80% от собственного, а максимальное количество приседаний с этим весом — 4 раза в серии. При этом построение тренировочных занятий может быть таким:

1. Разминка со штангой средних и больших весов.

2. Приседания  $2 \times 4$  — взс равен 60% от собственного веса,  $4 \times 4$  — 80%;  $2 \times 4$  — 100% от собственного веса (после каждой серии полное восстановление).

3. Выпрыгивание из полуприседа  $2 \times 8$  — 80%;  $4 \times 8$  — 100%;  $2 \times 8$  — 120%.

Только на этом этапе, когда спортсмен работает с отягощениями, наиболее полно отвечающими его возможностям и подготовленности, можно использовать хронометраж выполнения всего цикла движений. Как показывает опыт, это является мощным средством повышения скоростной активности спортсмена.

По прошествии определенного количества занятий тренер выясняет, что у спортсмена произошли значительные сдвиги в подготовке и что наибольшую мощность он развивает с отягощением уже не в 80%, а в 90 или 100% от собственного веса и вносит соответствующие коррективы в программу тренировки.

Все это ни в коей мере не отвергает занятий с большими весами отягощений. Однако такие занятия можно рассматривать лишь как специальную программу ОФП. Как только вопросы силовой подготовки будут решены, целесообразно переходить к более интенсивным формам работы специальной направленности. Стремление выполнять упражнения с оптимальными отягощениями и с максимальной скоростью кроме благотворного влияния на нервно-мышечный аппарат будет способствовать формированию и стабилизации психологической установки спортсмена на максимально быстрое выполнение движений, требующих проявления значительных усилий.

# РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Практические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств у спринтеров в большинстве своем относятся к тренировке взрослых спортсменов или юношей. Методика же развития этих качеств у девушек и, особенно, девочек разработана недостаточно полно.

В настоящее время имеется ряд работ, подтверждающих, что развитие скоростно-силовых качеств нужно начинать с юношеского и детского возраста (Р. Мотылянская, В. Филин, В. Топчян и др.). Анализируя данные предыдущих исследований, мы предположили, что скоростно-силовые качества, воспитанные в раннем возрасте, создадут благоприятные возможности для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем и что при этом скоростно-силовая направленность тренировки будет иметь определенные преимущества перед «чистой» скоростной подготовкой.

Целью экспериментальной работы было выявление возрастной динамики развития быстроты и обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у девушек и девочек, специализирующихся в беге на короткие дистанции. В июне 1967 г. нами были укомплектованы две группы девочек (13—13,5 лет), урванные по росту-весовым показателям и насчитывающие по 20 человек каждая.

В опытной группе для развития быстроты применялись в повышенном объеме скоростно-силовые и силовые упражнения. В их число входили: бег в гору с выходом на горизонтальную часть дистанции (30—60 м), многократные прыжки, скачки на одной ноге (20—30 м), старты с утяжеленными поясами или куртками, бег по песку, снегу, разнообразным упражнениям с облегченной штангой. Причем объем этих упражнений в опытной группе в три раза превышал объем скоростно-силовых упражнений в контрольной группе.

В контрольной группе для развития быстроты применялось в основном повторное пробегание отрезков с предельной и околопредельной скоростью: бег со старта на отрезках 50—100 м, бег с ходу 20—50 м, бег по наклонной дорожке вниз, упражнения на быстроту движений, бег с низкого старта на коротких (15—25 м) отрезках. Причем беговой объем этих упражнений в контрольной группе превышал в три раза объем этих же упражнений в опытной группе. Таким образом, сравнивалась эффективность двух методик воспитания быстроты.

Спортсменки обеих групп проходили в течение экспериментального срока одни и те же контрольные испытания. Для определения максимальной скорости девочки пробегали

*Финиширует чемпионка страны в барьерном беге на 200 м ленинградская студентка Марина Никифорова*



20 м с ходу (время фиксировалось электросекундомером с точностью до 0,01), одновременно определялось число шагов по дистанции, длина шагов и темп бега. Кроме того, спортсменки пробегали отрезки 60 и 100 м. Уровень скоростно-силовой подготовки спортсменок определялся с помощью следующих контрольных упражнений: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в высоту (способ В. Абалакова).

Занятия в группах проводились 4 раза в неделю. Вот как выглядел недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде опытной группы.

**Первый день.** Совершенствование техники, развитие быстроты и специальной выносливости. Разминка. Бег с ускорением 3—4×50—60 м.

Бег с ходу 5—7×30 м. Бег по отметкам укороченными шагами для развития частоты движений 5—6×25 м. Низкие старты 6×15—20 м. Упражнения с набивными мячами. Повторный бег 3—4×40 м, 4×120—150 м. Заключительный медленный бег.

**Второй день.** Скоростно-силовая подготовка. Разминка. Бег с ускорением. Повторный бег с отягощением (мешком с песком на плечах) с высокого старта 7×40 м. Упражнения с набивными мячами. Многократные прыжки — 10×30 м (около 100 прыжков). Повторный бег 3×50 м в  $\frac{3}{4}$  силы. Заключительный бег.

**Третий день.** Развитие специальной и общей выносливости. Разминка. Бег с ускорением 3×100 м. Повторный бег 5—6×150 м. Активный отдых — 10 мин. Фартлек 20 мин. Заключительный бег.

**Четвертый день.** Скоростно-силовая подготовка. Разминка. Бег с ускорением. Низкие старты 3—4×30 м. Скачки с отягощением — 10 прыжков на каждую ногу (вес отягощения 2,5—3 кг). Прыжки в глубину с последующим отскоком 2×6—8 прыжков. Упражнения со штангой. Толчок — 3×20 кг (2 серии). Наклоны вперед с грифом на плечах (гриф — 10 кг) — 6—10 раз. Приседания — 2×10 (на время). Упражнения для мышц задней части бедра. Повторный бег 3×40 м в  $\frac{3}{4}$  силы. Заключительный бег.

В соревновательном периоде недельный тренировочный план выглядел следующим образом.

**Первый день.** Совершенствование техники, развитие быстроты. Разминка. Специальные беговые упражнения. Низкие старты 5—6×30 м. Бег по отметкам 5×60 м. Прыжки в длину с 5 беговых шагов — 5—7 раз, с 7 шагов — 3—4 раза, с полного разбега 3 раза. Повторный бег 5×50 м. Заключительный бег.

**Второй день.** Совершенствование техники, скоростно-силовая подготовка. Разминка. Бег с ускорениями. Подготовительные упражнения барьеристок — 4×40—45 м. Барьерный бег с низкого старта — 3—4×45 м. Бег в гору 5×40 м. Прыжковые упражнения (прыжки через барьеры). Повторный бег по траве 3—4×50 м. Заключительный бег.

**Третий день.** Повышение уровня специальной и общей выносливости. Разминка. Бег с ускорением. Переменный бег 4×50 м через 150 м медленного бега (две серии). Фартлек — 20 мин. Бег с ускорением 6—7×40 м в  $\frac{3}{4}$  силы. Заключительный бег.

**Четвертый день.** Повышение мощности бега. Разминка. Специальные беговые упражнения 3×40 м, быстрые многократные прыжки 3×40 м, бег с ходу 3×30 м. Бег по отметкам 4×40 м. Упражнения со штангой 25 кг — наклоны, выпрыгивания из полуприседа, покачивания в «разножке». Упражнения для голеностопного сустава с весом 20—25 кг. Заключительный бег.

Каковы же результаты двухлетнего эксперимента? За это время средний результат спортсменок опытной группы в беге на 20 м с ходу улучшился с 2,61 до 2,3 (разница 0,31), в контрольной группе — с 2,61 до 2,45 (разница 0,16). В беге на 60 м с низкого старта улучшение среднего времени у девушек опытной группы составило 1,4 (с 9,3 до 7,9), а у спортсменок контрольной группы — 0,6 (с 9,2 до 8,6). На 100-метровой дистанции средний результат в опытной группе улучшился на 1 сек. (с 14,0 до 13,0). При этом одна из спортсменок показала 12,4. А в контрольной группе — на 0,4 (с 14,1 до 13,7). Здесь лучший результат был 13,1.

Что же касается показателей скоростно-силовой подготовки, то они, естественно, оказались значительно лучше у спортсменок опытной группы. В прыжках в длину результат возрос на 20 см (против 8 см в контрольной группе), в тройном — на 115 см (против 22 см в контрольной группе) и в прыжках в высоту (по способу Абалакова) на 6 см (против 3 см).

Таким образом, материалы исследования позволяют делать следующие выводы: в ходе эксперимента была выявлена большая эффективность скоростно-силовой методики для увеличения уровня быстроты девочек и девушек, специализирующихся в беге на короткие дистанции по сравнению с методикой пробегания (повторного) коротких отрезков с предельной и околопредельной скоростью; недельные планы тренировок опытной группы могут служить примерным руководством для работы с юными спринтерами.

**В. ТРУБНИКОВ,**  
мастер спорта, аспирант ВНИИФК



# ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ СТАЙЕРА

В настоящее время время годовой километража бега ведущих стайеров (6000—6500 км) достиг таких величин, что повышение необходимого объема бега в настоящее время вряд ли целесообразно. Дальнейшая эволюция тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции, видимо, пойдет по пути интенсификации беговой работы во всех ее разновидностях и формах (соревнования и контрольный бег, темповый бег на местности и по шоссе, кроссовый бег и т. д.).

Сейчас намечились две основные тенденции в этом вопросе. Первая заключается в значительном повышении темпа кроссов с оптимальной дозировкой бега до 1 часа. Если говорить об оптимальном темпе бега для высококвалифицированных стайеров (международные мастера и мастера спорта), то для них должно быть сильным пробегание за час 19—19,5 км в соревновательном периоде и до 17—17,5 км в подготовительном периоде.

Вторая тенденция заключается в большем приближении содержания тренировок, включающих переменный бег, к специфике основной дистанции. Это выражается в удлинении основных отрезков и сокращении их общего количества, а также в значительном повышении скорости их пробегания и отработке финишного ускорения.

К сожалению, большинство стайеров еще не всегда ведут конкретный учет объема бега с различной интенсивностью. Это обстоятельство сдерживает разумное и более перспективное планирование дифференцированной беговой работы. По нашему мнению, следует установить следующую градацию разновидностей беговой работы и ее учета:

1) соревновательный бег — километраж бега в соревнованиях на дистанциях 3, 5, 8, 10 км на дорожке стадиона и в кроссах, а также в контрольных состязаниях;

2) бег со скоростью, превышающей соревновательную, — в соревнованиях на средние дистанции, на отрезках переменного бега, в ускорениях, при выполнении специальных беговых упражнений;

3) темповый бег со скоростью, близкой к соревновательной, — бег по шоссе 10, 15, 20 км с повышенной скоростью или кросс на местности с повышенной скоростью (среднее время на 1 км в пределах 3.30,0 и лучше);

4) бег с пониженной скоростью — длительный кросс или бег по шоссе, разминочный бег перед основной работой в переменном беге, тихий бег между темповыми отрезками и т. д.;

5) «силовой» бег — в гору, по песку, с отягощениями, по пересеченной местности, против ветра, по лестнице и т. д.

К интенсивному бегу следует относить первые три разновидности беговой работы, которые характеризуются повышенной скоростью.

Особый интерес представляют данные о расчете интенсивности бега на отрезках переменного или повторного бега. Существующие в отдельных случаях рекомендации спортсменам бежать в три четверти силы, две трети силы или вполсилы являются неконкретными и не нацеливают их на показ определенного результата на заданном отрезке. В связи с этим возникает необходимость более точного определения усилий бегунов, что может быть выражено в определенных временных характеристиках для различных отрезков, исходя из процентного отношения к лучшему результату на них.

Мы рекомендуем здесь специальную таблицу расчета интенсивности бега на отрезках для квалифицированных стайеров. Взяв за основу эту таблицу, можно дать характеристику переменного бега наших бегунов. Так, например, В. Шашмури на тренировке в беге на 3000 м в соревновательном периоде может пробегать дистанцию один раз в 95% интенсивности, два раза — в 90% и три раза — в 85% (лучший тренировочный результат бегуна — 8.13,0 — равен 97% от личного рекорда — 7.59,2).

Для того чтобы более точно определить интенсивность бега, нужно знать свое лучшее время на используемых отрезках. Поэтому в ряде тренировок целесообразно периодически проводить прикидки — бег в полную силу — на контрольных отрезках.

Определяя интенсивность бега на отрезках, следует также учитывать время года (в подготовительном периоде она должна быть значительно ниже), дозировку отрезков, место тренировки, интервал тихого бега, применяемого для отдыха, экипировку спортсмена (туфли с шипами или кроссовки, тренировочный костюм или спортивная форма), метеорологические условия и т. д. Чем больше дозировка отрезков, тем ниже будет интенсивность бега (до 70—60%), зимой также интенсивность бега значительно ниже, чем летом, и т. д. Учет объема разновидности бега проводится в конкретных величинах километража и в процентах по отношению к общему объему бега за определенные периоды времени (месяц, год, ряд лет).

В заключение следует еще раз подчеркнуть важность умелого и разумного планирования интенсивности различных форм бега стайера и тщательного подсчета километража по предложенной градации разновидностей беговой работы. Все это в конечном итоге позволит совершенствовать спортивное мастерство наших бегунов на длинные дистанции.

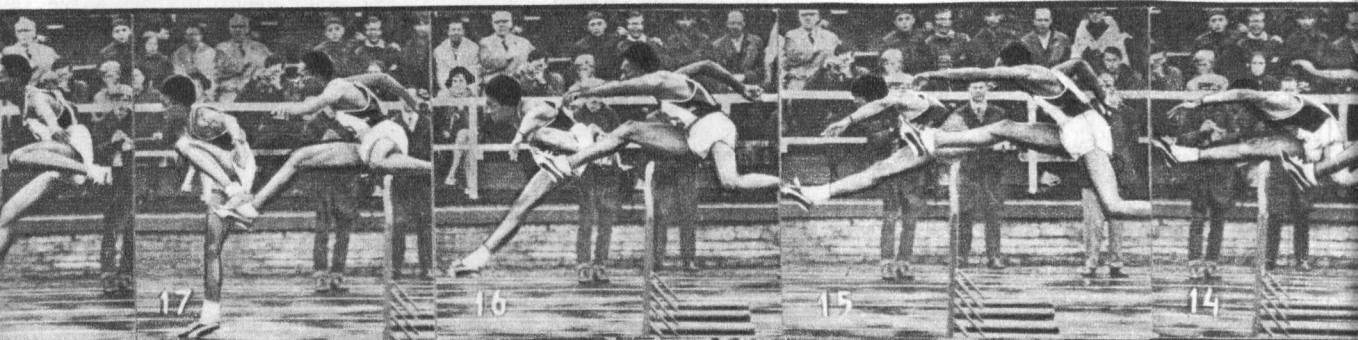
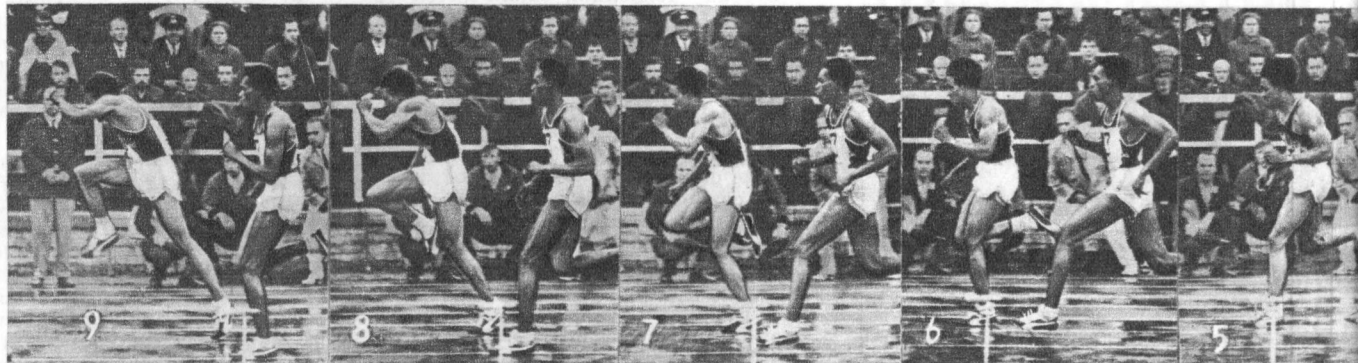
П. ШОРЕЦ,

кандидат педагогических наук

г. Волгоград

РАСЧЕТ ИНТЕНСИВНОСТИ БЕГА НА ОТРЕЗКАХ

Длина отрезка	Лучший результат	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %
200 м	25,0	26,2	27,5	28,7	30,0	31,2	32,5	33,7	35,0
	25,5	26,7	28,0	29,2	30,5	31,7	33,0	34,2	35,6
	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4
	26,5	27,8	29,1	30,4	31,8	33,1	34,4	35,7	37,0
	27,0	28,3	29,7	30,9	32,4	33,7	35,1	36,5	37,8
400 м	52,0	52,6	57,2	59,8	62,4	65,0	67,6	70,2	72,8
	53,0	55,6	58,3	61,0	63,6	66,2	69,0	71,5	74,2
	54,0	56,7	59,4	62,1	64,8	67,5	70,2	72,9	75,6
	55,0	57,7	60,5	63,2	66,0	68,7	71,5	74,2	77,0
	56,0	58,8	61,6	64,4	67,2	69,9	72,8	75,6	78,4
600 м	1.24,0	1.28,0	1.32,0	1.37,0	1.41,0	1.45,0	1.49,0	1.53,0	1.58,0
	1.25,0	1.29,0	1.33,0	1.38,0	1.42,0	1.46,0	1.50,0	1.55,0	1.59,0
	1.26,0	1.30,0	1.35,0	1.39,0	1.43,0	1.48,0	1.52,0	1.56,0	2.01,0
	1.27,0	1.31,0	1.36,0	1.40,0	1.44,0	1.49,0	1.53,0	1.57,0	2.02,0
	1.28,0	1.32,0	1.37,0	1.41,0	1.46,0	1.50,0	1.54,0	1.59,0	2.03,0
800 м	1.56,0	2.01,0	2.08,0	2.14,0	2.19,0	2.25,0	2.31,0	2.36,0	2.32,0
	1.58,0	2.03,0	2.10,0	2.15,0	2.21,0	2.26,0	2.32,0	2.38,0	2.44,0
	2.00,0	2.06,0	2.12,0	2.18,0	2.24,0	2.30,0	2.36,0	2.42,0	2.48,0
	2.02,0	2.08,0	2.14,0	2.20,0	2.26,0	2.32,0	2.39,0	2.45,0	2.51,0
	2.04,0	2.10,0	2.16,0	2.23,0	2.29,0	2.35,0	2.41,0	2.47,0	2.53,0
1000 м	2.28,0	2.35,0	2.43,0	2.50,0	2.57,0	3.04,0	3.11,0	3.19,0	3.27,0
	2.30,0	2.37,0	2.45,0	2.52,0	3.00,0	3.07,0	3.15,0	3.22,0	3.30,0
	2.32,0	2.40,0	2.47,0	2.55,0	3.02,0	3.10,0	3.18,0	3.25,0	3.33,0
	2.34,0	2.42,0	2.49,0	2.57,0	3.05,0	3.12,0	3.20,0	3.28,0	3.36,0
	2.36,0	2.44,0	2.52,0	2.59,0	3.07,0	3.15,0	3.23,0	3.31,0	3.38,0
2000 м	5.20,0	5.36,0	5.52,0	6.08,0	6.24,0	6.40,0	6.56,0	7.12,0	7.26,0
	5.25,0	5.41,0	5.57,0	6.14,0	6.30,0	6.46,0	7.02,0	7.19,0	7.35,0
	5.30,0	5.46,0	6.03,0	6.19,0	6.36,0	6.52,0	7.09,0	7.25,0	7.42,0
	5.35,0	5.52,0	6.08,0	6.25,0	6.42,0	6.59,0	7.15,0	7.32,0	7.49,7
	5.40,0	5.57,0	6.14,0	6.31,0	6.48,0	7.05,0	7.22,0	7.39,7	7.56,0
3000 м	8.00,0	8.24,0	8.48,0	9.12,0	9.36,0	10.00,0	10.24,0	10.48,0	11.12,0
	8.05,0	8.29,0	8.53,0	9.18,0	9.42,0	10.07,0	10.31,0	10.55,0	11.19,0
	8.10,0	8.34,0	8.59,0	9.23,0	9.49,0	10.12,0	10.37,0	11.05,0	11.26,0
	8.15,0	8.40,0	9.04,0	9.31,0	9.54,0	10.19,0	10.45,0	11.09,0	11.33,0
	8.20,0	8.45,0	9.10,0	9.35,0	10.00,0	10.25,0	10.50,0	11.15,0	11.40,0
	8.25,0	8.51,0	9.15,0	9.41,0	10.06,0	10.32,0	10.56,0	11.22,0	11.47,0
	8.30,0	8.55,0	9.21,0	9.46,0	10.12,0	10.37,0	11.03,7	11.28,0	11.54,0



## НА ДИСТАНЦИИ АМЕРИКАНСКИЕ БАРЬЕРИСТЫ

Перед вами кинограмма бега на 110 м с/б, снятая во время матча сборных команд СССР и США в Ленинграде в июле прошлого года. На кинограмме мы видим технику перехода барьера американских барьеристов М. Уокера и Т. Хилла, которые во время этого забега показали соответственно 13,8 и 14,1. Личные же рекорды этих спортсменов равны 13,3 и 13,4 и показаны при хорошей погоде на тартановом покрытии. Следует отметить, что забег в Ленинграде состоялся в дождливую погоду на резино-битумной дорожке.

Нужно сказать, что отличительной чертой большинства американских барьеристов является высокий уровень атлетизма, быстроты и... некоторые погрешности в технике преодоления барьеров. Маркус Уокер (рост 1,86, вес 75) и Том Хилл (рост 1,86, вес 78) — это атлеты, пробегающие 100-метровую дистанцию за 10,3—10,5 и имеющие в прыжках в длину результаты 7,60—7,80. По нашему мнению, спортсмены, обладающие такими данными, при владении современной рациональной техникой должны иметь личные рекорды в беге на 110 м с/б в пределах 13,0—13,1 и стабильно пробегать дистанцию за 13,2—13,4.

Большинство американских барьеристов в своих тренировках много времени уделяют спринтерскому бегу, а также пробеганию различных барьерных отрезков в медленном, среднем и быстром темпе. В то же время они выполняют мало специальных барьерных упражнений, которые помогают созданию так называемой «школы» движений. Практика показывает, что такой подход к тренировке барьериста порождает удобную для спортсмена, но не всегда рациональную технику. Так, человек, удобно расположившийся в кресле, не всегда принимает положение, способствующее сохранению правильной осанки.

Но перейдем к кинограмме. Уверенно и быстро пробежав три шага между барьерами, Уокер и Хилл достаточно агрессивно атакуют препятствие. Нужно отметить, что, выполняя последний шаг перед атакой, спортсмены излишне напряжены (кадры 1—5), что особенно заметно при постановке толчковой ноги на место отталкивания. Это, в свою очередь, приводит к тому, что атака барьера по ритму напоминает медленный прыжок (кадры 7—10).

Следствием такого прыжка является то, что М. Уокер излишне «складывается» еще до перехода через препятствие (кадры 11—12), а Т. Хилл вообще не «допрыгивает» до барьера (кадр 14). Таким образом, внешне очень активные движения при атаке оказываются недостаточно эффективными по своему содержанию. Особенно грешит недостатками техника перехода через препятствия у Хилла.

Несмотря на недостаточно эффективный переход барьера, движения спортсменов довольно быстры, благодаря тому, что их скорость в беге между барьерами очень высока. Это дает воз-

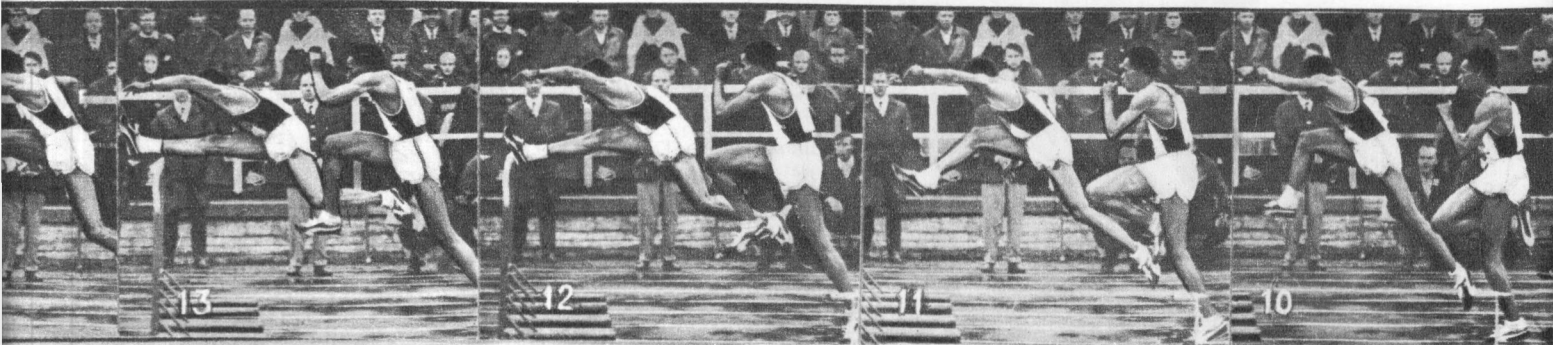
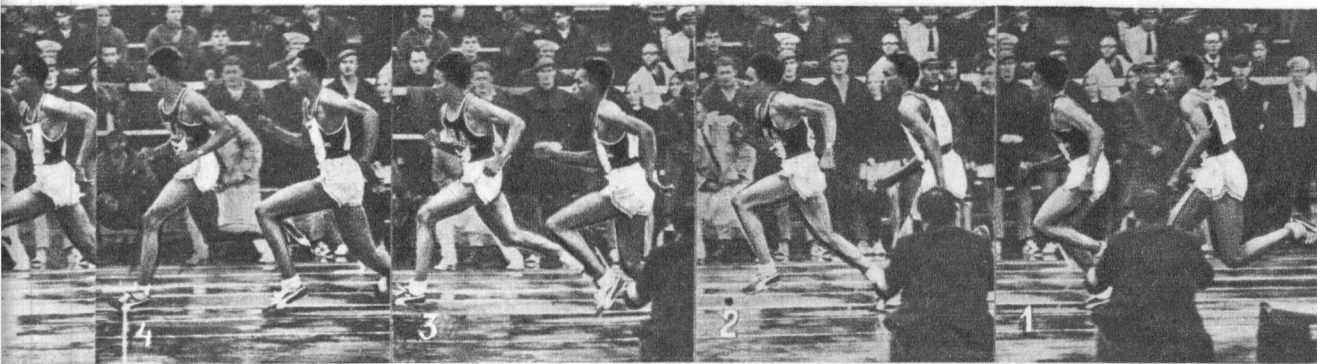
можность Уокеру встретить дорожку маховой ногой, разогнутой во всех суставах (кадры 14—17), и, что особенно важно, приземлиться на упругую стопу (кадр 17). Такое приземление обеспечивает атлету незамедлительный переход к бегу между барьерами с высокой скоростью, что является самой сильной стороной техники американцев.

Т. Хилл, недостаточно активно выполнив атаку, перешагивает препятствие напряженной маховой ногой (кадр 14). И так как этот путь был достаточно долгим и длинным, то спортсмену приходится после преодоления препятствия (кадры 17—18) пассивно ожидать приземления. Таким образом, можно сделать вывод, что американские барьеристы бегут не «идеально» по технике, но очень быстро, что и позволяет им добиваться высоких результатов. В то же время наши спортсмены, владеющие хорошей техникой, отстают в уровне скоростной подготовленности.

Это отставание имеет, на мой взгляд, несколько причин, на которых хотелось бы здесь остановиться. Американские барьеристы тренируются в беге с барьерами каждый день, пробегая различные барьерные отрезки с разной скоростью, чередуя их с отрезками гладкого спринтерского бега. Наши же барьеристы недостаточно уделяют внимания развитию спринтерских качеств.

Американцы много времени уделяют воспитанию специальной барьерной выносливости, пробегая в одной тренировке до 50 раз по 5—6 барьеров (в три шага). Объем нагрузки наших спортсменов значительно меньше. Уступаем мы своим соперникам и по количеству соревнований, особенно в подготовительном периоде, и не только на барьерных, но и на гладких дистанциях.

**В. ЧИСТЯКОВ,**  
мастер спорта международного класса



## ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ

При выборе той или иной методики оценки выносливости легкоатлетов большое значение имеет простота и доступность регистрирующих приборов, а также возможность их изготовления своими силами. Нами разработана методика, позволяющая определить уровень развития этого качества у

спортсменов во время бега с различной интенсивностью в условиях спортивного зала, стадиона или на местности с помощью электронома-датчика. Звуковой датчик частоты собирается на основе двух транзисторов (см. схему). Он представляет собой низко-частотный звуковой генератор. Частота колебаний звука зависит от изменения времени зарядки и разрядки конденсатора; она изменяется потенциометром. Датчик состоит из корпуса  $11 \times 7 \times 3,5$  см; динамика ОПД-6; транзистора П-9, или П-10, или П-11, или М-П 37Б, и б) П-14 или П-15, или П-16, или М-П 42Б; сопротивлений 220 ком и 12 ком; конденсатора емкостью 10 мкф (10 вольт); батарей КБС-Л-0,5; выключателя.

Уровень развития выносливости с помощью этого прибора определяется следующим образом. Вначале подсчитывается максимальное количество шагов, которое спортсмен выполняет в беге на месте за 5 сек. Во время упражнения угол поднимания бедра равен  $80^\circ$  (в качестве ограничителя может быть использован резиновый жгут, натянутый между двумя стойками). Затем определяется уровень выносливости при беге с интенсивностью, равной 90, 80, 70 и 60% от максимальной.

Предположим, атлет при беге на месте с максимальной частотой сделал 30 шагов за 5 сек. Тогда он при беге с интенсивностью 90% от максимальной должен сделать за 5 сек. 27 шагов. Датчик включается на частоту 27 сигналов/сек., и спортсмен получает задание бежать в заданном темпе. При первых признаках снижения работоспособности (спортсмен сбивается с темпа, не достает бедрами до ограничителя) бег прекращается.

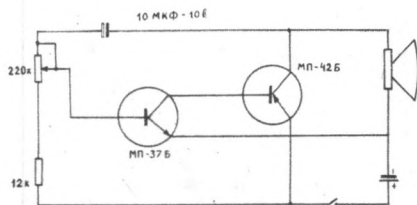
Естественно, чем дольше спортсмен способен выполнять работу с заданной

интенсивностью, тем выше уровень его выносливости. Аналогичным образом определяется продолжительность работы при беге с интенсивностью 80, 70 и 60% от максимальной.



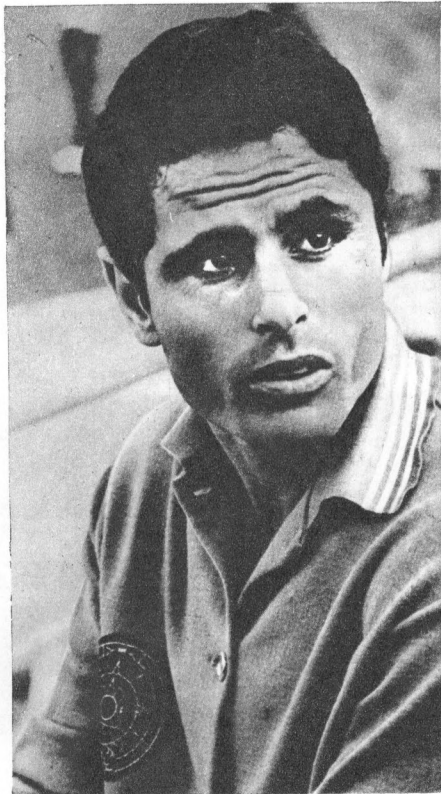
В заключении хотелось бы отметить, что разработанный нами способ может быть использован не только при оценке уровня выносливости легкоатлетов на различных этапах тренировки, но и как тест при отборе в ДЮСШ.

А. КОЧАРЯН, В. СЕРМЕЕВ



спортсменов во время бега с различной интенсивностью в условиях спортивного зала, стадиона или на местности с помощью электронома-датчика.

Звуковой датчик частоты собирается на основе двух транзисторов (см.



## Мохамед ГАММУДИ

Имя тунисского бегуна на длинные дистанции Мохамеда Гаммуди впервые стало известно широкому кругу любителей легкой атлетики после Олимпийских игр в Токио, где он, опередив многих известных стайеров, занял второе место в беге на 10 км и завоевал серебряную олимпийскую награду. Тогда же он выступал и на 5-километровой дистанции. Однако здесь ему не повезло. Мохамед выиграл один из предварительных забегов, но из-за болезни не смог принять участия в финале. А между тем, сам Гаммуди считал, что он был лучше подготовлен как раз к бегу на 5 км.

Все четыре последующих года тунисский стайер мечтал о том дне, когда он выйдет на старт 5-километровой дистанции в Мехико. Мечтал о золотой олимпийской медали.

Мне пришлось быть свидетелем той напряженной борьбы, которая развернулась во время этого увлекательного финала на 5 км, когда буквально до последних метров дистанции нельзя было с уверенностью назвать победителя. И лишь на самом финише Мохамед сумел на мгновение опередить Кипчого Кейно и завоевать олимпийское «золото». А за несколько дней до этого Гаммуди выступал в беге на 10 км и завоевал бронзовую медаль.

За выдающиеся заслуги в спорте правительство Туниса наградило Мохамеда Гаммуди орденом, ему было присвоено офицерское звание. Тогда же бегун за-

явил, что он не собирается оставлять беговой дорожки и рассчитывает успешно выступить на Олимпийских играх 1972 г. в беге на 10 км и марафоне.

Мне не раз приходилось встречаться с Гаммуди на различных состязаниях и в период подготовки к Олимпийским играм в Мехико. Скромный, но очень общительный тунисец вызывает всеобщую симпатию и пользуется большой популярностью не только среди любителей спорта, но и среди спортсменов. Много друзей у Гаммуди и среди советских стайеров. Встречаясь с ними на различных стадионах, он с удовольствием тренировался вместе с Николаем Свиридовым, Рашидом Шарифетдиновым, Александром Морозовым и Владимиром Дудинным. А в 1970 г. Мохамед Гаммуди гостил в Советском Союзе и охотно делился с нашими спортсменами и тренерами своими «секретами» и планами на будущее.

В прошедшем сезоне Гаммуди показал в беге на 5 км результат около 13.40,0. По его словам, он надеялся на лучшие достижения, но несколько раз болел и не смог выполнить тех нагрузок, которые были запланированы. Обычно Мохамед тренируется шесть дней в неделю по два раза в день. Но в прошедшем году он из-за болезни тренировался по такой схеме: один день — две тренировки, второй день — одна.

По мнению тунисского стайера, победителем на Олимпийских играх в Мюнхене станет лишь тот, кто сможет выполнять такие беговые нагрузки, которые в свое время выполнял знаменитый Р. Кларк. Сам Гаммуди по объему бега в тренировках «догнал» австралийца, но (опять-таки по словам Мохамеда) еще уступает ему в интенсивности выполнения беговой работы.

Что же касается результатов победителей олимпийских игр, то Гаммуди считает, что для победы в беге на 10 км нужно будет показать примерно 27.45,0—27.50,0, а в марафонском беге в зависимости от трассы и погодных условий 2 час. 5 мин.—2 час. 10 мин.

В 1970 г. Гаммуди исполнилось 30 лет. При росте 172 см он весит 59—60 кг. Ежегодно он выступает на многих состязаниях и полон решимости отстоять в Мюнхене свой титул олимпийского чемпиона. Здесь, по мнению Гаммуди, ему во многом поможет опыт. Ведь олимпийский сезон будет четырнадцатым в спортивной карьере Мохамеда.

А стайерским бегом Гаммуди начал заниматься после призыва его в армию, когда ему было 18 лет. Свой первый официальный результат он показал на 3-километровой дистанции — 9 мин. 20 сек. В беге же на 5 км он впервые выступил в 1960 г. Вот как росли с тех пор его результаты: 1960 г. — 15.02,0; 1961 — 14.52,0; 1962 — 14.18,0; 1963 — 13.58,4; 1964 — 13.55,2; 1965 — 13.36,0; 1966 — 13.36,4; 1967 — 13.30,0; 1968 — 13.30,8; 1969 — 13.40,0; 1970 г. — 13.40,6.

По словам Гаммуди, он был отлично подготовлен в 1968 г., но поскольку на олимпийских играх предстояло выступать в условиях среднегорья, он почти весь год стартовал в горах и не сумел показать высоких результатов. Говоря о методике тренировки, Гаммуди заметил,

## Как тренируются ЧЕМПИОНЫ

что не видит большой разницы между своей подготовкой и методами европейских и советских стайеров.

Месячный объем бега Гаммуди составляет около 700 км. Причем зимой (до марта) он тренируется и выступает в кроссах. Затем начиная с апреля объем бега незначительно снижается, а интенсивность возрастает за счет увеличения скорости бега на различных отрезках. Недельный цикл у Гаммуди остается без изменений в течение всего года. Изменяются лишь варианты сочетания различных по длине отрезков и скорости их пробегания. Вот как, например, выглядит тренировочная неделя в зимнем периоде.

**Первый день.** Кросс в переменном темпе 18—25 км. Бег с ускорением 6—10×1000 м (2.50,0—3.00,0).

**Второй день.** Бег на отрезках 200 или 400 м. Например, 15—20×200 м через 200 м легкого бега или 15×400 м через 200 м легкого бега.

**Третий день.** Кросс в гористой местности 20—25 км.

**Четвертый день.** Кросс в переменном темпе 20 км.

**Пятый день.** Бег на отрезках 500, 600 или 800 м. Иногда длина отрезка составляет 2000 м. В промежутках легкий бег 200—300 м. Наиболее частое сочетание 15×500 м.

**Шестой день.** Кросс в невысоком темпе 30 км.

**Седьмой день.** Отдых. Лишь утром легкий бег 10—14 км. Следует отметить, что ежедневно Гаммуди пробегает утром 10—14 км.

Летом скорость пробегания отрезков возрастает. Недельный цикл бывает примерно таким:

**Первый день.** Переменный кросс 18—20 км. Ускорения 6—8×1000 м (2.50,0—2.55,0).

**Второй день.** Переменный бег 15—20×200 м (28,0—30,0) через 200 м легкого бега или 15×400 м (61,0—63,0) через 100 м легкого бега. Последний отрезок пробегается за 26,0 или за 57,0.

**Третий день.** Легкий кросс 20 км.

**Четвертый день.** Кросс в переменном темпе с произвольными ускорениями.

**Пятый день.** Бег 15×500 м (1.15,0—1.17,0) через 250 м легкого бега, или 10—12×800 м (2.04,0—2.06,0) через 400 м легкого бега, или 3—4×2000 м (5.25,0—5.30,0) через 800 м легкого бега. В конце каждого отрезка ускорение 400 м.

**Шестой день.** Кросс в спокойном темпе 20 км.

**Седьмой день.** Отдых.

Перед состязаниями М. Гаммуди тренируется первые три дня недели как обычно. В четвертый и пятый дни объем бега уменьшается, а отрезки спортсмен пробегает с соревновательной скоростью планируемого результата. В шестой день он проводит предсоревновательную разминку.

Мы привели здесь примерные тренировочные планы выдающегося тунисского стайера, конечно, не для того, чтобы читатели слепо копировали его подготовку. Нашей целью было показать, что несмотря на отдельные индивидуальные различия методика разных бегунов международного класса мало чем отличается друг от друга.

**Н. ПУДОВ,**  
тренер сборной команды СССР

# ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДЫ

Создавать боевое настроение — большое искусство. Как научиться готовиться к ответственным состязаниям? Об этом беседует с читателем тренер сборной команды СССР по прыжкам Витольд Анатольевич Креер.



Одгие годы прыгун готовится стать чемпионом. Растут результаты, мучает характер, приобретает опыт. И вот оно подошло — самое главное соревнование.

До старта — неделя. Настало время для последнего разговора с тренером о предстоящем состязании. Нужно оценить себя, возможности соперников, нарисовать тактический план борьбы. Все возможные соревновательные ситуации разложены «по полочкам».

В последнюю неделю опасайтесь разрядиться на тренировках — не прыгайте в полную силу. Накануне соревнований проведите разминку. Надо сбить нервное напряжение. Три-четыре километра тихого бега, несколько упражнений и «зарядка уверенностью» в зале штанги — в общей сложности 1,5—2 тонны.

Время самого мучительного ожидания — последние сутки до старта. Видишь себя как бы со стороны, представляешь, что прыгаешь далеко, за рекордную отметку... Вот до старта осталось шесть, пять часов. Время обедать. Салат, бульон, бифштекс, компот — с этим управляешься быстро. Чтобы подогнать время, можно и посуду помыть... Соперникам наверняка сейчас тоже не сладко. Стоп! Об этом не думать... Вот уже четыре часа осталось. Чем бы еще заняться? Можно пойти в кино, можно почитать интересную книгу. Может поспать? Нет, заснуть не удастся. Пульс уже больше восьмидесяти. А то вдруг еще приснится, как прыгаешь! Ни в коем случае не думать о прыжках. Пусть горят ожиданием соперники.

Учитесь ждать! Учитесь отвлекаться от мыслей о состязании в спокойных работах, в чтении интересной книги, в ремонте спортивной формы или обуви. Это большое мастерство — умение отвлечь, заменять мысли о состязаниях другими, более спокойными, более отвлеченными. Никаких споров, чересчур оживленных разговоров, ярких впечатлений. Никаких новых знакомств в эти дни. Запас нервной энергии нужно собрать до самого момента начала состязаний.

До начала прыжков остается час, пора начинать разминку. Только не превращайте ее в состязание с собой (как у меня здорово получается); а если попробовать еще лучше). Как часто бешеный темп разбега и далекие прыжки в разминке лишили спортсменов той доли осмотрительности и хладнокровия, без которой невозможно успешное выступление! Сохраняйте уверенность, что сделаете все возможное для победы. Но ставьте такую возможность в зависимости от некоторых условий: надо быть точным в разбеге, надо правильно выполнить отталкивание и т. д.

Соревнования начинаются. В первой попытке все движения под строгим контролем. Возможность заступа нужно исключить. Но прыжок должен быть достаточно далеким, чтобы попасть в финал. Так создается ровный соревновательный фон, а сдержанность в первом прыжке вызывает настроение прибавить в следующих попытках.

Критическое положение создается, если прыгун «заступил» в первых двух попытках. Остается один прыжок — необходимо выполнить квалификационную норму или попасть в финал. Как поступить в этом случае? Если «заступы» были небольшими, то отнесите разбег для уверенности на 20—25 см и постарайтесь бежать как обычно. Помнить надо о том, что показать нужно «свой» результат, а

не что-то сверхъестественное. И ни в коем случае не думайте о последствиях неудачи. Ее не может, не должно быть!

Установить в состязаниях личный рекорд всегда приятно. Но при этом есть опасность эмоциональной разрядки. Поэтому радость нужно выражать сдержанно. Помните, что чрезмерный восторг станет лучшим стимулом для соперников (рано радуешься, сейчас я тебе покажу!). Сохраняйте эмоции для следующих попыток. Для радости будет время после состязаний.

Трудно быть лидером состязаний! Так хочется, чтобы состязания побыстрее окончились, и вы остались на первом месте. Нет, только не это! Боритесь с собой. Старайтесь улучшить результат и следите за соперниками в оба — ведь их ваше лидерство не устраивает. Всегда может найтись прыгун, который не верит в вашу победу. Поэтому не верьте до конца в нее и вы. Постарайтесь еще прибавить в последней попытке. Сантиметр, но прибавить!

Но все же настоящая борьба начинается тогда, когда вас опередят. Вот здесь-то и проверяется настоящий спортсмен. Результат вам по силам. Отнесите разбег назад на полступни и постарайтесь удержать скорость до конца. Больше напряжения в разбеге и упругости в отталкивании. Если впереди чемпион, попробуйте его обогнать именно сегодня. Если впереди тот, кого раньше побеждали, докажите, что вы сильнее его и сегодня. Но как же все-таки настроить себя на последний прыжок? Можно и так.

... Неужели уже последняя попытка? Я — третий. На самом последнем для себя месте — третьем. Неужели не сумею прибавить? Неужели не сумею одолеть этих десяти сантиметров? Хватит сомнений. Сейчас прыгать. Перешнуруй шиповки и сосредоточься. Сосредоточься. Ну хотя бы на этом камешке. Как он выделяется! Какая громадина! Нет, не могу. Не то все это... Сейчас мне прыгать... Что надо сделать? Разбег на полступни назад, сильнее начало и держать скорость. Держать во что бы то ни стало. Удержу скорость — выиграю! Теперь глубокие и частые вдохи... Попробуем... надо прибавить... надо... смогу... Сколько раз удавалось и теперь смогу...

В теле звон и легкость. Вот сейчас стану легким и сильным. Самым сильным. Ну, давай... Ногу на линию! Прибавить! Обогнать! Скорость держать до конца... Ах, черт... Не чувствую, не чувствую себя сильным. Ушло состояние. Вот только было здесь и ушло.

Так. Спокойно походи, поправь контрольную отметку, легко попрыгай. Начнем сначала... Пошел... Стоп! Тихо начал. Попробуем еще раз. Почему это свистят трибуны? Тяжело им ждать? Хотят поскорее узнать, кто выиграл и кто проиграл? Мне бы их заботы! Нет, топчуться я не буду.

Надо сосредоточиться. Все собрать воедино. Хочу прыгнуть. Хочу победить... хочу отыграть эти сантиметры... Встань! Сожмись в кулак и беги так, как еще никогда не бежал! Ведь сколько раз побеждал в последней попытке. Все. Хватит. Трачу себя на воспоминания. Вот сектор, там впереди — планка. Надо разбежаться и выиграть. Хорошо... Так... Ну, вперед... Ноги понеслись ровно и быстро... Теперь держать... Планка мчится на меня... Толкайся, толкайся же!..

Следующая ситуация, которая нередко ставит в тупик даже опытных атлетов — далекий прыжок неизвестного соперника. Такой прыжок воспринима-

ется как «удар из-за угла». Ведь обычно эти прыгуны даже в самых смелых прогнозах не фигурируют в качестве фаворитов. Но частенко такие «мистеры Иксы» приносят неприятные минуты призванным лидерам. Поэтому в своих тактических планах нужно предусматривать появление незнакомца. Также нужно в тактическом плане предусмотреть различные перерывы в состязаниях. Например, при установлении нового рекорда. Это событие, официальная процедура после которого отнимает несколько минут. Потом поздравления, аплодисменты... Хорошо, если этому причиной стал ты сам! В противном случае не старайся сразу же «отыграться». Наоборот, постарайся контролировать свои действия, постарайся вновь войти в соревновательный ритм. А уже потом решать новую задачу.

Наиболее близкой по природе каждому человеку является настройка не на результат и даже не на победу, а на борьбу за победу. Становится необходимым сделать второй сущностью прыгуна спор, несогласие проигрывать, и тренеру здесь открывается широкое поле для творчества. Чемпионы рождаются спорщиками — они не согласны проигрывать. Во всем послушный тренеру ученик — это здорово. Но не станет ли такой атлет послушным и воле соперника?

Поэтому развивайте у своих учеников самостоятельность в суждениях, в делах. Отстаивая свою точку зрения, постарайтесь найти такие слова, которые бы объясняли и убеждали, а не заставляли. Не убирайте своими руками препятствий на пути воспитанников. Пусть учатся бороться за свое место сами, пусть учатся терпеливо ждать, извлекать для себя пользу из побед и из поражений. Если спортсмен тренируется без снисхождения к себе, побеждает утомление — то этим он закладывает фундамент крепкой воли. Прыгун, преодолевший психические трудности тренировок с максимальными объемами, чувствует себя подготовленным не только для следующей тяжелой тренировки, но и для напряженного соперничества на секторе. Мысли: «я сделал лучше, чем раньше; больше, чем другие; я сделал то, что никому еще не удавалось» — укрепляют сознание и волю, создают боевой настрой у спортсмена.

Бороться за место в команде. Борьба за то, чтобы прибавить хотя бы один сантиметр, бороться за то, чтобы соперник оказался «за спиной». Забить «свой» гол! Вот настройка на каждый день. Победа — это лишь черта, а борьба — каждый шаг к этой черте. И настоящего спортсмена зачастую больше привлекает путь к победе, чем сама победа. Она венчает победителя, но интерес к игре — в самой игре, а не в кубке, которым тебя награждают.

Не кубки и медали делают атлета бойцом, а его поступки, в которых он проявил силу воли и стойкость. Стойкость помогает вести неравную борьбу. Стойкость делает каждую из шести попыток последней. За победу нужно бороться до конца. И если и не победить, то ощутить, что это близко и возможно. Но прежде, чем побеждать других, необходимо победить свои слабости и недостатки. Постоянные самоприказы и самонаказания приведут в конце концов к совершенной связи между силой воли и желанием. И тогда атлет побеждает такие проблемы, как «ожидание соревнования» и «борьба нервов на секторе». Слабые входят из спорта или становятся сильными!

В. Креер,  
заслуженный мастер спорта

# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДИСКОБОЛОВ

При освоении больших тренировочных нагрузок, которые характерны для современной методики подготовки метателей высокого класса, тренеры и спортсмены постоянно сталкиваются с необходимостью применения таких контрольных упражнений (тестов), которые давали бы им объективную информацию об уровне тренированности и состоянии организма атлетов. Наличие таких упражнений помогло бы им ответить на множество вопросов, возникающих в ходе тренировочного процесса. Не слишком ли велик объем нагрузки, применяемый атлетом на различных этапах тренировок? Нет ли признаков перетренированности? Как успешно происходит развитие основных физических качеств?

Следует отметить, что особенно трудно судить об успешности освоения атлетом больших нагрузок в подготовительном периоде, когда у дискоболов наступает «мертвый сезон», когда они лишены соревнований. А ведь именно в это время спортсмену и тренеру так нужна уверенность в правильности построения тренировочного процесса!

При современном уровне планирования спортивных результатов метатели достаточно конкретно представляют себе, к каким достижениям они готовятся и какими качествами им нужно обладать, чтобы показывать результаты международного класса. Помочь спортсменам быстрее достичь успеха и призваны контрольные упражнения.

Решение вопроса должно идти по двум направлениям. Во-первых, необходимо определить состав контрольных упражнений, которые бы давали возможность тренеру объективно судить об уровне подготовленности спортсмена. Во-вторых, нужно определить их место в тренировочном процессе: когда и как часто проводить контрольные испытания.

В случае решения этих вопросов тренировочный процесс становится управляемым, так как контрольные упражнения достаточно полно информируют нас о функциональных и морфологических сдвигах в организме спортсменов и тем самым становятся четкими ориентирами при составлении годовых, месячных, недельных циклов и при внесении коррективов в эти планы. Таким образом, настало время для классификации системы контрольных упражнений в соответствии с динамической или кинематической структурой основного упражнения — метания диска — и их применения в соответствии с задачами основных этапов тренировочного процесса. Не претендуя на законченность, мы предлагаем следующую схему.

Контрольные упражнения для макроциклов (годовые и полугодовые циклы).

1. Жим штанги лежа. Для мастеров спорта международного класса — 170—180 кг (мужчины) и 80 кг (женщины), для мастеров спорта — 150 кг (мужчины) и 65 кг (женщины).

2. Приседание со штангой на плечах. Для мастеров спорта международного класса — 200—215 кг (мужчины) и 120—140 кг (женщины); для мастеров спорта — 170 кг (мужчины) и 100 кг (женщины).

3. Взятие штанги на грудь. Для мастеров спорта международного класса — 160—170 кг (мужчины) и 75—80 кг (женщины); для мастеров спорта — 140—150 кг (мужчины) и 70—75 кг (женщины).

4. Измерение статической и динамической силы (по А. Коробкову и Г. Черняеву — топография мышечной силы).

Контрольные упражнения для мезоциклов (месячные циклы).

1. Бег 20 м с ходу. Для мастеров спорта международного класса — 2,0—2,1 (мужчины) и 2,3—2,4 (женщины); для мастеров спорта — 2,1—2,2 (мужчины) и 2,4—2,5 (женщины).

2. Прыжок в длину с места и тройной прыжок с места. Для мастеров международного класса — 3,20—3,30 и 9,50—9,70 (мужчины) и 2,50—2,60 и 7,80—8,00 (женщины); для мастеров спорта — 3,10—3,20 и 9,30—9,50 (мужчины) и 2,30—2,40 и 7,50—7,80 (женщины).

3. Прыжок вверх или в длину после соскока в глубину с разными двигательными заданиями — на быстроту отталки-

вания, на высоту прыжка и на быстроту отскока и высоту прыжка одновременно.

Контрольные упражнения для микроциклов (недельные циклы).

1. Мах рукой, имитирующий движение метателя на последнем участке разгона, перед выпуском снаряда, с разными отягощениями (400 г, 1 кг, 2 кг).

2. Бросок ядра назад через голову. Для мастеров международного класса — 18,50—19,00 (мужчины) и 17,00—17,50 (женщины); для мастеров спорта — 17,00—18,00 (мужчины) и 15,00—15,50 (женщины). Вес ядер соответственно 7,257 кг и 4 кг.

Контрольные испытания с комплексным применением упражнений первой группы необходимо проводить не чаще, чем два раза в год, хотя, конечно, отдельные упражнения этой группы можно выполнять в процессе тренировок гораздо чаще. Испытания с применением упражнений второй группы можно проводить два раза в месяц, а испытания в упражнениях третьей группы — два-три раза в неделю.

Очевидно, целесообразно приурочивать проведение контрольных испытаний для определения уровня тренированности в макроциклах к срокам контрольных испытаний для мезо- и микроциклов. Таким образом, два раза в год будут проходить углубленные обследования состояния физической подготовленности дискоболов. Такие обследования, учитывая сложность и многообразие упражнений, желательно проводить при участии научных сотрудников. Наилучшие сроки обследований — начало ноября и конец мая. Это позволит определить исходный уровень физической подготовленности атлетов и эффективность работы, проделанной за время подготовительного периода.

Сроки проведения контрольных испытаний для мезоциклов должны планироваться с учетом структуры недельных циклов. В настоящее время в тренировочном процессе легкоатлетов преобладает чередование больших по объему недельных циклов с относительно умеренными (принцип циклического чередования нагрузок). Поэтому контрольные испытания целесообразно проводить в начале и конце каждой «тяжелой» недели. Это позволит точнее определить влияние нагрузок на организм спортсмена и его способность к восстановлению. Для проведения испытаний в макроциклах нужно

*Первая тренировка... Чемпионка Европы в метании диска Тамара Данилова обучает дочку «секретам» мастерства*



специально отводить время, а контрольные упражнения второй и третьей групп можно выполнять и на обычных тренировках.

Данная классификация контрольных упражнений учитывает не только динамику результатов в перечисленных тестах (здесь самыми подвижными являются показатели, характеризующие скорость маха рукой с различными отягощениями), но и особенности влияния различной тренировочной нагрузки на уровень физической подготовленности метателей.

Так, например, многолетними исследованиями установлено различное влияние одних и тех же объемов силовой нагрузки на средние и крупные мышечные группы. Применение больших объемов (близких к предельным) увеличивает скоростно-силовой потенциал крупных мышечных групп ног и снижает скорость маховых движений руки. А уменьшение объема тренировочной нагрузки вызывает обратные явления.

Следовательно, перед тренером стоит сложная задача найти такой оптимальный вариант увеличения тренировочной нагрузки, чтобы обеспечить наиболее эффективное повышение уровня скоростно-силовой подготовленности двух основных (для метателей) групп мышц. Задачу эту решить нелегко, тем более что для каждого спортсмена нужно подобрать вариант, отвечающий его индивидуальным особенностям.

Кроме того, нужно определить объем нагрузок в основном периоде и, особенно, на этапе подготовки к ответственным состязаниям. Мы рекомендуем применять в это время силовые упражнения с весом отягощений 80—95% от максимальных (личные рекорды спортсмена) с малым количеством повторений. Такие упражнения, если можно так выразиться, увеличивают скоростно-силовой потенциал мышц ног, которые как бы программируют ритм движений при метании диска. Ведь функция рук при метании диска подобна, образно говоря, «заключительному аккорду», достаточно эффективному, но лишь завершающему предварительные действия.

В практике работы с метателями диска можно часто наблюдать такое парадоксальное явление, когда скорость маховых движений руки с большими отягощениями в отдельные периоды времени бывает выше, чем с малыми. Это говорит о том, что скорость движений в данное время ниже доступной для данного атлета. Причем однозначного ответа на вопрос «хорошо это или плохо» здесь быть не может.

Это зависит, во-первых, от индивидуальных особенностей спортсмена, а во-вторых, от характера предварительной тренировки.

Использование в одном занятии дисков разного веса (например, 750 г и 1 кг у женщин) в определенном сочетании вызывает характерное последствие. При увеличении бросков тяжелого диска по сравнению с бросками легкого снаряда скорость маховых движений с легким диском будет меньше. Справедливости ради необходимо заметить, что без соответствующего «подкрепления» естественная реакция довольно быстро восстанавливается.

Практика показывает также успешность применения вариативного метода в тренировках по развитию специальных качеств дискоболы (мужчин и женщин) — качеств быстроты и силы. Нами в работе с дискоболами в течение ряда лет применялись облегченные снаряды (750—850 г для женщин и 1800 г для мужчин). Используя эффект последствия, спортсмены добивались значительного прироста личных рекордов (до 3—4 м). Этот прием особенно эффективен в работе с метателями, не обладающими высоким уровнем скоростных качеств. Облегченные снаряды лучше всего использовать в мае — июне, то есть в начале соревновательного сезона.

Применение утяжеленных снарядов желательно, напротив, в подготовительном периоде. В этом случае действует сопряженный метод развития специальной силы и совершенствования основного двигательного навыка. Ниже мы приводим примерные результаты в метаниях облегченных и утяжеленных снарядов для метателей высших разрядов.

Женщины. Метание диска 750 г. Для мастеров спорта — 54—55 м, для мастеров спорта международного класса — 64—65 м. Метание диска 1,5 кг — 40—42 м и 47—48 м. Метание 3-килограммовой гантели с места — 18—19 м и 22—23 м.

Мужчины. Метание диска 1,8 кг. Для кандидатов в мастера спорта — 55—56 м; для мастеров спорта 58—59 м. Метание 4-килограммовой гантели с места — 24—26 м и 28—30 м.

В заключение хочется заметить, что вся система контрольных испытаний для наших лучших спортсменов должна быть организована уже в этом сезоне, с тем, чтобы накопить необходимый материал для корректировки работы метателей в олимпийском году. Только в этом случае в нее можно будет внести необходимые исправления и дополнения.

**Л. ИВАНОВА, кандидат педагогических наук,  
К. БУХАНЦОВ, мастер спорта международного класса**

## «СКОЛЬЗЯЩИЙ КОНТАКТ»

Резервы для улучшения техники метания копья следует искать в равной мере во всех фазах метания, но особенно это относится к финальному усилию. После окончания активной работы правой ноги и выхода метателя в положение «натянутого лука» она полностью выпрямляется, опираясь лишь на носок, направленный строго в сторону метания. Это способствует дальнейшему продвижению туловища метателя вперед, а следовательно, и увеличению скорости движения снаряда. Правая нога, казалось бы, уже не способна принимать активного участия в метании. Однако это не так.

Чтобы активно воздействовать на снаряд во время финального усилия, метателю необходимо сохранять двухопорное положение. Но воздействовать на снаряд по оптимальной амплитуде, сохраняя длительное двухопорное положение, нельзя. Выпуск же снаряда в тот момент, когда проекция о. ц. т. метателя находится примерно над серединой опоры, малоэффективен. При таком положении уменьшается путь приложения усилий. Нарушение контакта правой но-

ги с грунтом, как это часто бывает у новичков, является ошибкой. Оно вызывает «оседание» на левой ноге.

Для того чтобы не потерять контакта с дорожкой, воздействовать на снаряд на оптимальном пути и не тормозить своего продвижения вперед, метателю необходимо подтянуть напряженную правую ногу вперед. Причем это подтягивание должно быть выполнено с помощью активного сведения ног без сгибания их в коленных и тазобедренных суставах и без излишнего поворота носка правой ноги внутрь. Такое активное сведение ног позволяет спортсмену в процессе метания не терять контакта с опорой и осуществлять более длительное воздействие на снаряд. Таким образом, минуя одноопорное положение, метатель осуществляет своеобразный «скользящий контакт» с опорой, когда нога двигается на тыльной стороне стопы по грунту.

К моменту окончания «скользящего контакта» возможен такой момент, когда на левую ногу метателя приходится чрезмерные нагрузки, действующие в основном на ее мышцы-разгибатели. Это часто вызывает переразгибание левого коленного сустава (особенно у женщин). Выполнение «скользящего контакта» приводит также к большим нагрузкам на мышцы-сгибатели левой и разгибатели правой ноги. Кроме того, важную роль в этом движении, особенно в нача-

ле, играют приводящие мышцы, так как в это время ось таза повернута под углом до 90° по отношению к направлению метания. Поэтому специальная тренировка для укрепления названных групп мышц является необходимой.

Запас инерции от разбега облегчает выполнение «скользящего контакта» и способствует, даже при небольшом уменьшении передне-задней опоры, более длительному приложению усилий метателя. При этом снаряд выпускается за пределами вертикали, проходящей через носок левой ноги. Поэтому ось «левое плечо — носок левой ноги» в момент выпуска копья должна быть несколько (до 5—8°) наклоненной вперед с некоторым выведением (до 10—12°) правого плеча в сторону метания.

Активный «скользящий контакт» позволяет метателю почти полностью избежать «излома» в тазобедренном суставе, что, в свою очередь, дает возможность увеличить скорость движения верхней части туловища. Кроме того, подтягивание правой ноги во время контакта предупреждает чрезмерное сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставах, обеспечивая выход метателя на прямую ногу после выпуска снаряда.

**В. ГЛУЩЕНКО, тренер**

г. Красный Луч

# 25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР 1970 ГОДА

Составил заведующий лабораторией учета и анализа спортивных достижений при кафедре теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФК И. М. Локшин при участии статистиков легкой атлетики всех союзных республик.

**Условные сокращения. Города:** АА—Алма-Ата, Анг — Ангарск, Аш — Ашхабад, Б — Баку, Бр — Брест, Врн — Брянск, В — Воронеж, Вв — Владивосток, Вгр — Волгоград, Вл — Вильнюс, Влг — Вологда, Внт — Вентспилс, Вр — Ворошиловград, Вт — Витебск, Вц — Винница, Г — Горький, Гм — Гомель, Грд — Гродно, Грл — Горловка, Дг — Даугавпилс, Дн — Днепропетровск, Душ — Душанбе, Дц — Донецк, Ер — Ереван, Жлб — Жлобин, Жт — Житомир, Зп — Запорожье, И — Иркутск, Ив — Иваново, Иж — Ижевск, И-Ола — Йошкар-Ола, К — Киев, Кз — Казань, Кир — Киров, Клп — Клайпеда, Км — Кемерово, Кн — Каунас, Кр — Краснодар, Крг — Курган, Крд — Караганда, Крч — Кременчуг, Кш — Кишинев, Л — Ленинград, Лв — Львов, Лпц — Липецк, М — Москва, Мгд — Магадан, Мк — Макеевка, Мн — Минск, Мо — Московская область, Нкз — Новокузнецк, Нс — Новосибирск, НПол — Новополюк, О — Одесса, Ор — Орел, Орб — Оренбург, Орд — Орджоникидзе, П — Пермь, Пл — Полтава, Пн — Пенза, Пнж — Панаевежск, Птз — Петрозаводск, Р — Рига, РД — Ростов-на-Дону, Рз — Рязань, Св — Свердловск, Свс — Севастополь, Сдн — Северодонецк, См — Смоленск, Смф — Симферополь, Срс — Саранск, Ств — Ставрополь, Сх — Сухуми, Т — Тбилиси, Тл — Таллин, Тм — Томск, Тр — Тарту, Ту — Тула, Тш — Ташкент, Ук — Усть-Каменогорск, Ул — Ульяновск, УУ — Улай-Удэ, Ф — Фрунзе, Х — Харьков, Хаб — Хабаровск, Хрс — Херсон, Ч — Челябинск, Чб — Чебоксары, Чм — Чимкент, Чрч — Чирчик, Чц — Черновцы, Ю-Сак — Южно-Сахалинск, Яр — Ярославль.

**Спортивные организации:** А — «Авангард», Ал — «Алга», Аш — «Ашхатан», Б — «Буревестник», В — «Водник», Вп — «Варпа», Г — «Гангиди», ГСВГ — Группа советских войск в Германии, Д — «Динамо», Дг — «Даугава», ДЮСШ — Детско-юношеская спортивная школа, Е — «Енбек», Ж — «Жальгирис», З — «Зенит», И — «Игууд», К — «Калев», Кол — «Колос», Кз — «Красное знамя», Кл — «Колмеурне», Кр — «Кайрат», Кхч — «Колхозчуч», Л — «Локомотив», М — «Мехнат», Мл — «Молдова», Мхс — «Мехсул», Н — «Нефтяник», Нм — «Нямунас», Нр — «Ноорус», Оно — Отдел народного образования, Пх — «Пахтакор», С — «Спартак», СА — Советская Армия, СШМ — спортивная школа молодежи, СЮП — Стадион юных пионеров, Т — «Трул», Тд — «Таджинистан», Тр — «Трудовые резервы», У — «Урожай», Ю — «Юность».

## МУЖЧИНЫ

### 100 м

10,2	Зайцев Геннадий (50) Зп, Д	20,6	Запорожье
10,2	Жидких Александр (51) Мн, Б	20,8	Минск
10,2	Сапая Владислав (43) М, Т	20,8	Москва
10,3	Зезетко Василий (46) Гм, Л	14,2	Ленинград
10,3	Зайцев Николай (46) Хрс, У	5,4	Нальчик
10,3	Кирилленко Виктор (45) Тр, И	5,4	Нальчик
10,3	Силос Юрий (50) Р, Вп	5,4	Нальчик
10,3	Измествьев Борис (51) Мо, СА	6,4	Симферополь
10,3	Трусов Николай (49) О, В	26,4	Одесса
10,3	Атамась Владимир (50) Чрк, Д	18,5	Харьков
10,3	Вогута Виктор (49) Вр, В	18,5	Харьков
10,3	Кужукин Николай (48) Дн, Д	19,6	Ереван
10,3	Корнелюк Александр (50) В, Д	2,7	Киев
10,3	Маевский Юрий (48) Св, Б	5,7	Свердловск
10,3	Борзов Валерий (49) К, Б	1,8	Цюрих
10,3	Кожкарев Юрий (47) Кем, В	14,8	Киев
10,3	Ступак Виктор (47) Л, СА	16,8	Ленинград
10,3	Савчук Борис (49) Л, СА	16,8	Ленинград
10,3	Семенов Юрий (48) Мн, Б	20,8	Минск
10,3	Лебедев Александр (46) М, СА	20,8	Москва
10,3	Микишев Леонид (46) М, СА	20,8	Москва
10,3	Дедайкин Владимир (47) АА, СА	5,9	Киев
10,3	Синяев Евгений (48) Бр, Т	18,10	Днепропетровск
10,4	Солопов Александр (44) См, У	5,4	Нальчик
10,4	Филимонов Леонид (47) Ств, Б	5,4	Нальчик
10,4	Иванов Николай (42) Мо, СА	14,5	Одесса
10,4	Блинов Юрий (46) Л, Л	15,5	Ленинград
10,4	Рябенко Валерий (45) Грл, А	18,5	Горловка
10,4	Поленьков Николай (49) К, Б	18,5	Харьков
10,4	Зорькин Виктор (48) Х	18,5	Харьков
10,4	Брыцнев Владимир (46) Кр, Б	23,5	Нальчик
10,4	Аукштулис Римвидас (50) Кн, Д	24,5	Вильнюс
10,4	Багаев Александр (45) Нс, Т	1,6	Нальчик
10,4	Балакирев Алексей (48) М, Б	5,6	Москва
10,4	Алексеев Анатолий (46) Ч, СА	13,6	Челябинск
10,4	Барышков Петр (40) К, СА	20,6	Запорожье
10,4	Михайлов Владимир (49) Ч, Б	5,7	Свердловск
10,4	Ловецкий Владимир (51) Мн, Тр	7,7	Москва
10,4	Коровин Сергей (51) Вг, Д	28,8	Москва
10,4	Тихонков Валерий (52) Мн, Б	7,8	Кимпунгунг
10,4	Лебедев Николай (48) Л, СА	16,8	Ленинград
10,4	Панасов Валерий (46) Л, СА	16,8	Ленинград
10,4	Абалихин Сергей (46) М, Д	20,8	Москва
10,4	Барчо Аскер (46) М, СА	20,8	Москва
10,4	Мейранс Марис (53) Р, Д	21,9	Рига
10,4	Маслаков Валентин (44) Мн, СА	26,9	Минск
10,4	Авсеев Вячеслав (46) Лв, А	21,0	Львов

### 200 м

20,5	Борзов Валерий (49) К, Б	3,7	Киев
20,9	Коровин Сергей (51) Вг, Д	14,8	Киев
21,0	Авсеев Вячеслав (46) Лв, А	19,5	Львов
21,0	Маслаков Валентин (44) Мн, СА	3,7	Киев
21,0	Жидких Александр (51) Мн, Б	30,7	Москва
21,0	Савчук Борис (43) Л, СА	17,8	Ленинград
21,0	Лебедев Александр (46) М, СА	21,8	Москва
21,1	Братчиков Александр (47) М, Б	26,7	Москва
21,2	Кочер Семен (51) Орд, С	15,5	Нальчик
21,2	Погасий Владимир (42) Лв, А	19,5	Львов
21,2	Блинов Юрий (46) Л, Л	23,7	Симферополь
21,2	Печерский Владимир (44) Чрч, Мх	26,7	Чирчик
21,2	Кручинин Владимир ( ) Г, У	29,7	Свердловск
21,2	Ловецкий Владимир (51) Мн, Тр	30,7	Москва
21,2	Микишев Леонид (46) М, СА	21,8	Москва
21,2	Кравченко Гарий (45) Мн, С	11,10	Брест
21,3	Солопов Александр (44) См, У	6,4	Нальчик
21,3	Филимонов Леонид (47) Ств, Б	6,4	Нальчик
21,3	Демидов Семен (48) Лв, Д	19,5	Львов
21,3	Трусов Николай (49) О, Б	13,6	Одесса
21,3	Тарасян Александр (42) М, В	19,7	Ростов-на-Дону
21,3	Кучеров Владимир (48) М, Л	23,7	Симферополь
21,3	Вагаев Александр (45) Нс, Т	30,10	Нальчик
21,4	Полев Эдуард (43) Хаапсалу, И	6,4	Нальчик
21,4	Измествьев Борис (51) Мо, СА	7,4	Симферополь
21,4	Панкратов Федор (43) Дн, Д	19,5	Горловка
21,4	Иванов Николай (42) Мо, СА	31,5	Москва
21,4	Дедайкин Владимир (47) АА, СА	7,6	Фрунзе
21,4	Сапая Владислав (43) М, Т	12,7	Москва
21,4	Зезетко Василий (47) Гм, Л	23,7	Симферополь
21,4	Силос Юрий (50) Р, Дг	30,7	Рига
21,4	Панасов Валерий (46) Л, С	17,8	Ленинград
21,4	Юркатамм Калью (41) Тр, К	21,8	Тарту
21,4	Вигильдинский Виктор (47) М, С	21,8	Москва

### 400 м

46,4	Братчиков Александр (47) М, В	10,6	Москва
46,5	Савчук Борис (43) Л, СА	12,9	Минск
46,7	Борисенко Евгений (45) Кр, С	26,9	Эрфурт
46,9	Зорин Юрий (47) Л, В	26,6	Москва
46,9	Носенко Владимир (49) О, В	20,10	Одесса
47,0	Конинко Александр (42) Мн, Д	2,7	Киев
47,2	Кочер Семен (51) Орд, С	30,10	Нальчик
47,3	Лааснер Энно (47) Тр, К	12,9	Минск
47,7	Авсеев Вячеслав (46) Лв, А	2,7	Киев
47,7	Иванов Александр (44) Л, Б	2,7	Киев
47,7	Кучерявый Александр (49) Врн, Л	3,8	Брянск
47,8	Таранов Алексей (46) Р/Д, С	2,7	Киев
47,8	Шелехов Сергей (50) Кз, В	28,7	Москва
47,8	Тарасян Александр (42) М, В	9,8	Свердловск
47,8	Никитин Владимир (49) М, Б	12,9	Минск
47,9	Подмарев Олег (42) Аш, Л	29,4	Душанбе
47,9	Кравцов Борис (46) АА, Д	6,6	Фрунзе
47,9	Дамбергс Николай (46) Р, Дг	10,10	Ташкент
48,0	Калашников Владимир (45) Л, СА	16,5	Одесса
48,0	Савченко Виктор (48) Вр, А	18,5	Харьков
48,0	Орманов Владимир (47) Мо, Д	30,5	Нальчик
48,1	Хлопов Игорь (46) Рз, Д	2,7	Киев
48,1	Петрайтис Андриус (42) Кн, Ж	21,8	Вильнюс
48,1	Почукев Валерий (47) Мн, Д	12,9	Минск
48,1	Порывкин Владимир (51) Вгр, В	30,10	Нальчик

### 800 м

1,45,5	Аржанов Евгений (48) К, СА	2,7	Киев
1,47,8	Иванов Иван (48) Орб, Т	23,7	Ленинград
1,48,0	Мещерских Станислав (49) Св, СА	23,9	Свердловск
1,48,3	Крючек Сергей (42) Л, СА	3,7	Киев
1,48,5	Колесников Владимир (46) М, Д	2,7	Киев
1,48,5	Таратынов Валентин (48) М, СА	13,9	Минск
1,48,8	Таранов Алексей (46) Р/Д, С	15,10	Нальчик
1,49,0	Волков Евгений (48) К, Б	2,7	Киев
1,49,1	Тумов Виктор (41) Мгд, Т	2,7	Киев
1,49,1	Желобовский Михаил (46) Мн, СА	22,10	Львов
1,49,3	Завьялов Леонид (47) М, С	2,7	Киев
1,49,3	Наливайко Николай (45) Л, Л	12,9	Минск
1,49,4	Хорошин Анатолий (49) М, Д	2,7	Киев
1,49,4	Кашинскас Станислав (45) Клп, Ж	4,10	Минск
1,49,4	Зайцев Александр (44) Ту, С	15,10	Нальчик
1,49,5	Михайлов Вадим (38) Л, З	11,6	Москва
1,49,5	Абаев Геннадий (39) Кгр, Т	30,10	Нальчик
1,49,6	Гапеев Вячеслав (45) Ч, Т	2,7	Киев
1,49,6	Серов Владимир (45) Л, СА	1,9	Ленинград
1,49,6	Семьягин Виктор (47) Л, СА	1,9	Ленинград
1,49,6	Матсин Тынис (47) Тр, К	20,10	Днепропетровск
1,49,7	Райко Олег (45) Л, СА	15,5	Ленинград
1,49,7	Устьянцев Александр (44) Св, Д	11,6	Москва
1,49,8	Валчерс Виталий (48) Р, Д	2,7	Киев
1,49,8	Денисов Владимир (46) Л, Б	19,7	Ростов-на-Дону

### 1500 м

3,40,5	Желобовский Михаил (46) Мн, СА	24,7	Ленинград
3,42,8	Мещерских Станислав (49) Св, СА	24,8	Свердловск
3,42,8	Верлан Анатолий (43) Км, Т	14,9	Минск
3,42,9	Райко Олег (45) Л, СА	14,6	Потсдам



3.43.0	Семашкин Виктор (47) Л. СА	14.9 Минск	29.13.0	Гамалин Вячеслав (41) Х, Кол	15.10	Днепропетровск
3.43.3	Макаров Юрий (44) Ф, Б	4.10 Сочи				
3.44.4	Аржанов Евгений (48) К, СА	30.5 Москва	29.14.2	Ефимов Борис (35) Вр, Д	18.5	Харьков
3.44.5	Афонин Владимир (48) М, СА	3.7 Киев	29.15.6	Анисимов Анатолий (42) Ту, У	30.7	Свердловск
3.44.6	Рубезис Улдис (45) Р, СА	14.9 Минск	29.16.0	Лозинский Николай (44) Лв, СА	15.10	Днепропетровск
3.45.0	Пантелей Владимир (45) Х	2.7 Киев				
3.45.4	Алексашин Юрий (41) М, Б	26.6 Москва	29.16.4	Аржанников Валерий (44) Тм, Б	11.6	Москва
3.45.4	Харечкин Николай (39) Ств, Д	2.7 Киев	29.17.8	Куку Константин (38) Крд, Е	11.6	Москва
3.45.4	Денисов Валерий (48) Смф, Б	14.9 Минск	29.20.4	Герасимчик Иван (43) Грд, У	11.6	Москва
3.45.6	Каширо Николай (42) Вт, С	22.8 Витебск	29.21.0	Байдюк Степан (41) К, СА	3.7	Киев
3.45.6	Кулаков Вячеслав (48) М, Д	14.9 Минск				
3.45.7	Глобин Юрий (47) Х, С	2.7 Киев				
3.45.7	Бидва Стасис (46) Вл, Д	14.9 Минск				
3.45.8	Черняев Виктор (50) М, Б	21.7 Ростов-на-Дону				

3.45.8	Суворов Александр (49) Вт, С	22.8 Витебск	1:00.11.8	Щербак Игорь (43) Х, СА	30.5	Москва
3.45.9	Хлыстов Геннадий (44) Р, СА	5 Рига	1:00.16.2	Меркушин Владимир (47) Хаб, СА	30.5	Москва
3.46.2	Бачило Вячеслав (47) Мн, СА	21.8 Минск	1:00.22.4	Мухамедзянов Дамир (41) АА, СА	30.5	Москва
3.46.4	Перелетов Юрий (43) Мо, Т	10.8 Харьков	1:00.51.0	Решетников Дмитрий ( ) Дивногорск	19.4	Шушенское
3.46.5	Абабков Геннадий (39) Крг, Т	8.8 Свердловск	1:00.54.0	Шарафетдинов Рашид (43) Л, Д	17.5	Ленинград
3.46.5	Веселков Сергей (47) Л, Т	10.6 Москва	1:01.03.0	Ткачев Борис (40) СА	5.4	Владивосток
3.46.6	Куртеев Николай (44) Иж, У	3.7 Киев	1:01.04.0	Горелов Михаил (37) Ул, Д	30.5	Москва
3.46.6	Деменис Ионас (42) Кн, Ж	14.9 Минск	1:01.05.0	Шустров Олег (44) М, СА	30.5	Москва

**3000 м**

7.59.0	Шашмулин Владимир (41) Вгр, СА	14.7 Вильнюс	1:01.06.6	Расщупкин Александр (42) М, СА	30.5	Москва
7.59.8	Пуклаков Николай (45) Чб, Б	14.7 Вильнюс	1:01.08.0	Убелитис Петерис (42) Р, СА	30.5	Москва
8.01.2	Верлан Анатолий (43) Км, Т	14.7 Вильнюс	1:01.17.0	Сухарьков Анатолий (38) М,Л	17.5	Ленинград
8.06.0	Микитенко Леонид (44) АА, Д	3.2 Москва	1:01.19.0	Маурин Юрий (43) Л, Б	17.5	Ленинград
8.07.6	Аланов Владислав (39) Св, Д	5.6 Рига	1:01.21.0	Никитин Юрий ( ) Кизил-Кий,	22.2	Фергана
8.08.2	Хлыстов Геннадий (44) Р, СА	27.8 Киев	1:01.25.0	Игуменьшев Владимир (39) ГСВГ	30.5	Москва
8.08.4	Макаров Анатолий (39) Св, СА	13.9 Париж	1:01.30.0	Павленко Владимир ( ) О,С	18.4	Одесса
8.11.0	Корченков Юрий (52) Смф, Д	3.2 Москва	1:01.31.0	Мороз Владимир ( ) Вв, Д	5.4	Владивосток
8.12.0	Шопша Иван (39) Кр, Д	5.6 Прага	1:01.32.0	Лозинский Николай (44) Лв, Са	30.5	Москва
8.12.0	Нурмекиви Антс (41) Тр, К	14.7 Вильнюс	1:01.35.0	Григорьев Николай (46) Лв, СА	30.5	Москва
8.12.0	Шпар Вольдемар (46) АА, Л	3.2 Москва	1:01.38.0	Вавилов Александр (46) М, СА	30.5	Москва
8.12.4	Макаров Юрий (44) Ф, Б	3.2 Москва	1:01.42.0	Тымцунки Сергей (43) Ч, С	17.5	Ленинград
8.13.0	Битте Ромуальдас (44) Григшкес, Нм	5.6 Рига	1:01.44.0	Дергачев Борис (40) К, СА	12.4	Одесса
8.13.2	Аржанников Валерий (44) Тм, Б	13.2 Москва	1:01.51.0	Сергеев Василий (40) Ч, Л	30.5	Москва
8.13.4	Медведев Владимир (48) Мо, Б	5.6 Рига	1:01.52.0	Павлов Анатолий (42) Ч, Л	9.5	Челябинск
8.13.6	Бейнарович Арнольд (51) Дг, Д	4.4 Москва	1:01.57.0	Чанов Федор (38) М, СА	30.5	Москва
8.14.0	Павленко Николай (44) В, Д	13.2 Москва				
8.14.6	Воронин Сергей (47) Ф, Б	3.2 Москва				
8.15.0	Грустыньш Юрис (47) Р, Д	14.7 Вильнюс				
8.15.4	Андреев Павел (44) Лв, СА	1.2 Москва				
8.15.6	Сиселятин Николай (39) Ч, Т	8.6 Таллин				
8.15.6	Чернов Александр (46) Тл, И	6.2 Свердловск				
8.15.8	Кузнецов Борис (47) Св, Б	1.2 Москва				
8.17.6	Самоуков Александр (42) М, Т	1.3 Свердловск				
8.16.4	Зобов Николай (39) Св, СА					

**В помещении на деревянной дорожке**

7.54.6	Свиридов Николай (38) В, С	15.3 Вена	1:32.13.0	Скрыпник Анатолий (37) Грл, А	7.6	Москва
8.06.0	Морозов Александр (39) Мо, Т	26.2 Москва	1:33.18.0	Волков Юрий (38) Кр, Р, А	7.6	Москва
8.08.0	Аржанников Валерий (44) Тм, Б	26.2 Москва	1:33.43.0	Мухамедзянов Дамир (41) АА, СА	7.6	Москва
8.09.8	Алексашин Юрий (41) М, Б	26.2 Москва	1:34.14.0	Цыренов Владимир (41) У, У	7.6	Москва
8.14.8	Бураков Иван (43) Жлб, У	26.2 Москва	1:34.16.0	Великородных Юрий (42) П, Б	7.6	Москва
8.15.6	Байдюк Степан (41) К, СА	26.2 Москва	1:34.25.0	Маурин Юрий (43) Л, Б	7.6	Москва
8.16.0	Разгоняев Юрий (45) Тм, Т	26.2 Москва	1:35.00.0	Петров Николай (38) Ор, С	18.10	Москва

**5000 м**

13.41.8	Шарафетдинов Рашид (43) Л, Д	24.7 Ленинград	1:35.55.0	Партионов Николай (37) И-Ола, С	7.6	Москва
13.43.6	Шашмулин Владимир (41) Вгр, СА	10.6 Москва	1:36.08.0	Баранов Анатолий (40) Вл, Д	7.6	Москва
13.44.4	Морозов Александр (39) Мо, Т	10.6 Москва	1:36.11.0	Моисеев Владимир (41) Ту, Т	7.6	Москва
13.45.8	Алексашин Юрий (41) М, Б	10.6 Москва	1:36.19.0	Хузин Фаиз (34) П,	7.6	Москва
13.46.8	Гайлис Марис (38) Р, Вп	10.6 Москва	1:36.24.0	Ефимов Борис (35) Вр, А	7.6	Москва
13.46.8	Пуклаков Николай (45) Чб, Б	27.9 Эрфурт	1:36.26.0	Нурмекиви Антс (41) Тр, К	20.7	Карски-Нуйя
13.47.2	Свиридов Николай (38) В, С	10.6 Москва	1:36.30.0	Петин Евгений (38) Л, С	27.9	Ленинград
13.47.4	Рыбаченко Юрий (43) М, СА	10.6 Москва	1:36.31.0	Строфилов Владимир (38) Л, С	18.10	Москва
13.47.6	Микитенко Леонид (44) АА, Д	14.9 Минск	1:36.36.0	Железовский Петр (44) Нвз, Л	27.9	Ленинград
13.52.2	Шпар Вольдемар (46) АА, Л	10.6 Москва	1:36.37.0	Зайцев Владимир (40) Л, Б	27.9	Ленинград
13.53.0	Андреев Павел (44) Лв, СА	30.5 Москва	1:36.41.0	Талинскис Роберт (38) Р, Дг	27.9	Ленинград
13.54.0	Бураков Иван (43) Жлб, У	14.9 Минск	1:36.45.0	Павлов Анатолий (42) Ч, Л	7.6	Москва
13.54.6	Афонин Владимир (48) М, СА	23.8 Москва	1:36.45.0	Зюзин Александр (40) Л, Т	27.9	Ленинград
13.55.2	Аланов Владислав (39) Св, Д	7.3 Свердловск	1:36.45.0	Михайлов Анатолий (43) Птз, С	18.10	Москва
13.56.2	Байдюк Степан (41) К, С	30.5 Москва	1:36.54.0	Силаев Владимир (39) Пн, В	7.6	Москва
13.56.6	Козлов Евгений (39) Зп, А	10.6 Москва	1:36.57.0	Копачев Александр (45) Иж,	7.6	Москва
13.58.0	Везделов Анатолий (41) Мо, Д	20.6 Подольск	1:36.57.0	Ивлев Анатолий (47) Ор, С	18.10	Москва
13.58.4	Вербицкий Николай (46) АА, СА	2.7 Киев	1:37.03.8	Горелов Михаил (37) Ул, Д	16.8	Киев
13.58.8	Сысоев Павел (41) Лв, Д	18.10 Краснодар				
14.00.6	Бодранков Анатолий (41) АА, Б	3.10 Сочи				
14.00.6	Аржанников Валерий (44) Тм, Б	18.10 Краснодар				
14.00.8	Шимонелис Пятрас (47) Кн, Нм	2.7 Киев				
14.02.0	Макаров Анатолий (39) Св, СА	14.9 Минск				
14.02.8	Беломестных Владимир (41) И, Л	10.6 Москва				
14.03.0	Нурмекиви Антс (41) Тр, К	22.6 Лахти				

**10 000 м**

28.16.2	Цыренов Владимир (41) У, У	21.6 Красноярск	2:14.28.0	Волков Юрий (38) Кр, Р, А	6.12	Фукуона
28.29.2	Свиридов Николай (38) В, С	29.8 Стокгольм	2:16.26.2	Горелов Михаил (37) Ул, Д	4.10	Кошице
28.51.4	Микитенко Леонид (44) АА, СА	23.7 Ленинград	2:17.52.8	Великородных Юрий (42) П, Б	6.12	Фукуона
28.51.6	Андреев Павел (44) Лв, СА	18.5 Львов	2:19.08.0	Шальминов Василий (43) К, Д	1.11	Ужгород
28.52.2	Шарафетдинов Рашид (43) Л, Д	11.6 Москва	2:19.35.6	Моисеев Владимир (41) Ту, Т	4.10	Кошице
28.53.6	Шашмулин Владимир (41) Вгр, СА	1.7 Хельсинки	2:19.36.0	Мухамедзянов Дамир (41) АА, СА	23.10	Львов
28.57.8	Аланов Владислав (39) Св, Д	11.6 Москва	2:19.47.0	Маслаков Борис (41) В	11.10	Воронеж
28.58.0	Чудин Валерий (41) М, Д	1.7 Москва	2:20.05.0	Гордйн Николай (42) НТ	5.12	Ашхабад
28.58.8	Нурмекиви Антс (41) Тр, К	11.6 Москва	2:20.27.0	Шаниров Мухамед (33) Душ, СА	23.10	Львов
28.59.6	Скрыпник Анатолий (37) Грл, А	10.6 Москва	2:20.52.0	Пыренов Владимир (41) УУ	5.12	Ашхабад
29.00.0	Беломестных Владимир (41) И, Л	20.6 Подольск	2:20.55.0	Дергачев Борис (40) К, СА	23.10	Львов
29.06.2	Шопша Иван (39) Кр, Д	2.7 Киев	2:21.32.8	Силаев Владимир (39) Пн, В	4.10	Кошице
29.10.0	Петрухин Василий (43) Мо, С	18.10 Краснодар	2:21.48.0	Железовский Петр (44) Км, Л	17.5	Кохтла-Ярве
29.10.4	Бодранков Анатолий (41) АА, Д	3.10 Сочи	2:21.50.0	Биценко Иван (40) В, Т	15.12	Ашхабад
29.10.6	Лавыдов Александр (46) М, СА	18.10 Краснодар	2:21.50.0	Шпигов Виктор (39) Мн, Б	15.12	Ашхабад
29.11.8	Везделов Анатолий (41) Мо, Д	2.7 Киев	2:22.23.0	Меркушин Владимир (47) Хаб, СА	23.10	Львов
29.12.6	Оляницкий Борис (48) Дц, Д	14.9 Минск	2:22.30.0	Зайцев Владимир (40) Л, Б	23.10	Львов
		10.6 Москва	2:22.32.0	Ватетин Николай (41) Н-Т, Т	23.10	Львов
		13.8 Киев	2:22.33.0	Куракин Василий (39) Пск, СА	23.10	Львов
		15.10 Днепропетровск	2:22.34.0	Сулейманов Ахтам (40) Ак, Е	17.5	Кохтла-Ярве
			2:22.36.0	Чанов Федор (38) М, СА	23.10	Львов
			2:22.44.0	Дуреченский Александр (46) Бр, А	15.12	Ашхабад
			2:22.56.0	Маурин Юрий (43) Л, В	2.8	Ленинград
			2:23.00.0	Кожевников Игорь ( ) Брн, Б	12.9	Вяндра
			2:23.00.0	Скуратов Павел ( ) Брн, Б	12.9	Вяндра

**110 м с/б**

13.7	Балихин Виктор (38) Бр, СА	1.8	Цюрих
13.9	Степаненко Олег (39) М, Д	9.8	Харьков
13.9	Юркатам Калью (41) Тр, К	9.8	Харьков
13.9	Синицын Александр (46) К, СА	9.8	Харьков
14.0	Кетс Хенно (46) СА	23.6	Лаугавпилс
14.0	Подгергера Юрий (46) Л, Тр	12.7	Москва
14.0	Лемус Александр (47) Пл, С	27.9	Эрфурт
14.1	Михайлов Анатолий (36) Л, З	22.3	Ленинград
14.1	Пищулин Борис (45) Л, Л	28.3	Ленинград
14.1	Мазепа Евгений (49) О, СА	6.4	Симферополь
14.1	Лисин Геннадий (47) Б, Д	2.7	Киев
14.1	Дьячков Юрий (40) Т, Д	15.9	Рига

14.1	Авилон Николай (48) О, Д	14.10	Днепропетровск	8.45,8	Томашевский Сергей (48) Мо, Т	10.6	Москва
14.2	Скоморохов Вячеслав (40) Вр, А	19.5	Харьков	8.46,6	Медведев Владимир (48) Мо, Б	10.6	Москва
14.2	Горский Юрий (47) Гм, С	23.5	Нальчик	8.47,6	Казмирчук Владимир (47) Дц, Тр	8.7	Москва
14.2	Силаев Виталий (46) Лв, В	2.7	Киев	8.48,2	Курьян Анатолий (42) И	10.6	Москва
14.2	Балахничев Валентин (49) М, В	22.8	Москва	8.48,8	Вербицкий Сигитас (48) Вл, Ж	10.6	Москва
14.3	Лихачев Владимир (41) Дц, А	19.5	Горловка	8.49,6	Морозов Александр (39) Мо, Т	11.10	Ташкент
14.3	Мошашвили Анатолий (50) Т, Д	28.7	Москва				
14.3	Морозов Александр (46) Р/Д, С	4.8	Ростов-на-Дону				
14.3	Стадников Виктор (47) Кр, В	16.8	Орел				
14.3	Балабанов Сергей (44) Г, Т	29.10	Нальчик				
14.4	Сажин Виктор (49) См, В	6.2	Свердловск				
14.4	Евсеев Виктор (47) Дц, А	1.3	Донецк				
14.4	Бежан Николай (50) Л, В	28.3	Ленинград				
14.4	Литвиненко Леонид (49) К, В	9.5	Киев				
14.4	Зайченко Олег (48) Дн, Б	19.5	Горловка				
14.4	Вондаренко Анатолий (43) Х, В	19.5	Харьков				
14.4	Бернштейн Александр (50) Тш, В	10.8	Рига				
14.4	Карасев Владимир (50) Б, Д	14.8	Киев				
<b>200 м с/б</b>							
23.0	Мясников Виктор (48) Мн, Д	11.7	Минск				
23.1	Скоморохов Вячеслав (40) Вр, А	19.5	Харьков				
23.1	Брынцев Владимир (49) Кр, В	18.7	Киев				
23.1	Юркатамм Калю (41) Тр, К	10.8	Харьков				
23.1	Казakov Анатолий (42) М, СА	13.9	Минск				
23.3	Стукалов Дмитрий (51) Л, В	18.7	Киев				
23.3	Сакаев Виктор (50) Лв, Д	13.9	Минск				
23.5	Князев Владимир (44) М, Д	11.7	Москва				
23.4	Кришштейн Борис (42) Чц	11.11	Ялта				
23.5	Подтергера Юрий (46) Л, Тр	18.8	Ленинград				
23.5	Балабанов Сергей (44) Г, Т	13.9	Минск				
23.6	Долгий Михаил (47) М, В	6.6	Москва				
23.6	Зорин Юрий (47) Л, В	11.6	Москва				
23.7	Медведский Леонид (46) К, С	24.5	Нальчик				
23.7	Алтухов Алексей (46) М, В	6.6	Москва				
23.7	Синеков Юрий (42) Х, С	10.8	Харьков				
23.7	Додонов Георгий (51) Чм, С	13.9	Минск				
23.7	Стрипканс Петерис (48) Р, СА	11.10	Ташкент				
23.8	Зайченко Олег (48) Дн, В	19.5	Горловка				
23.8	Козельский Юрий (46) Т, Д	16.7	Минск				
23.8	Варда Анатолий (46) К, А	18.7	Киев				
23.8	Москаленко Василий (40) Лв, СА	10.8	Рига				
23.8	Антонов Виктор (47) Дн, Л	15.10	Днепропетровск				
23.9	Балихин Виктор (38) Бр, СА	17.5	Минск				
23.9	Лихачев Владимир (41) Дц, А	19.5	Горловка				
23.9	Булатов Владимир (45) К, Д	19.5	Харьков				
23.9	Поляков Михаил (44) Крг, С	24.5	Нальчик				
23.9	Балахничев Валентин (49) М, В	10.8	Челябинск				
23.9	Пегов Владимир (51) Л, В	18.8	Ленинград				
23.9	Воков Владимир (45) Л, Т	18.8	Ленинград				
23.9	Степаненко Олег (39) М, Д	20.8	Москва				
23.9	Силаев Виталий (46) Лв, В	15.10	Днепропетровск				
<b>400 м с/б</b>							
50.1	Скоморохов Вячеслав (40) Вр, А	12.9	Минск				
50.2	Стукалов Дмитрий (51) Л, В	13.9	Париж				
50.5	Казakov Анатолий (42) М, СА	12.9	Минск				
50.6	Гавриленко Евгений (51) Гм, Д	13.9	Париж				
51.0	Шкоткин Валерий (50) Дц, А	12.9	Минск				
51.2	Зорин Юрий (47) Л, В	3.7	Киев				
51.2	Синеков Юрий (42) Х, С	12.9	Минск				
51.4	Мясников Виктор (48) Мн, Д	10.6	Москва				
51.5	Тяпугин Вячеслав (46) Тш, СА	7.6	Фрунзе				
51.5	Козельский Юрий (46) Т, Д	22.8	Рига				
51.5	Голованов Владимир (47) Кз, В	12.9	Минск				
51.7	Лалль Мати (43) Тр, И	3.7	Киев				
51.9	Додонов Георгий (51) Чм, С	10.6	Москва				
51.9	Стрипканс Петерис (48) Р, Дг	22.8	Тарту				
51.9	Князев Владимир (48) М, Д	12.9	Минск				
52.1	Долгий Михаил (47) М, В	29.8	Москва				
52.2	Локтев Юрий (46) Ук, В	7.6	Фрунзе				
52.3	Ометов Владимир (47) Г, Д	3.7	Киев				
52.4	Ткаченко Александр (46) М, С	22.8	Москва				
52.4	Загерис Эдвин (43) Р, СА		Рига				
52.5	Медведский Леонид (46) К, С	3.7	Киев				
52.5	Савченко Виктор (48) Лисичанск, А	3.7	Киев				
52.5	Зузин Александр (50) Кр, СА	29.7	Москва				
52.7	Семенцов Михаил (44) О, Д	30.7	Одесса				
52.8	Федоренко (48) Лв, СА	10.6	Москва				
52.8	Коровкин Василий (46) К, В	28.6	Киев				
52.8	Воков Владимир (45) Л, Т	10.10	Ташкент				
52.8	Булатов Владимир (45) К, Д	13.10	Днепропетровск				
<b>3000 м с препятствиями</b>							
8.30.8	Кудинский Виктор (43) К, СА	10.6	Москва				
8.31.6	Лудин Владимир (41) Кн, СА	30.8	Стокгольм				
8.32.2	Полуянский Георгий (45) Ю.-Сах, С	10.6	Москва				
8.33.6	Битте Ромуальдас (44) Григишкес, Нм	10.6	Москва				
8.35.0	Зобов Николай (39) Св, СА	10.6	Москва				
8.36.4	Сысоев Павел (42) Лв, Д	14.8	Киев				
8.36.6	Лисовский Владимир (49) Л, Тр	10.6	Москва				
8.37.0	Харечкин Николай (39) Ств, Д	13.9	Минск				
8.37.6	Голуб Александр (38) Кш, Л	10.6	Москва				
8.39.2	Рыбаченко Юрий (43) М, СА	26.6	Москва				
8.39.6	Вакланов Николай (49) Ств, СА	10.6	Москва				
8.40.0	Драчев Николай (41) Свс, В	3.7	Киев				
8.40.6	Сиселятин Николай (40) Ч, Т	26.6	Москва				
8.40.8	Меркушин Владимир (47) Хаб, СА	4.8	Хабаровск				
8.43.2	Разгоныев Юрий (42) Тм, Т	19.10	Краснодар				
8.43.4	Руус Ильмар (41) Тл, Д	13.9	Минск				
8.43.6	Жуковский Николай (49) См, СА	22.10	Львов				
8.44.0	Скрипка Сергей (50) М, СА	22.10	Львов				
8.45.6	Крепостняк Игорь (44) Лв, В	10.6	Москва				
39.2	СССР (Корнелюк А. Сапая В., Изместве-ев В., Борзов В.)	23.7	Ленинград				
39.4	СССР (Корнелюк А., Сапая В., Изместве-ев В., Маслаков В.)	6.9	Тушин				
39.9	Москва ЦСКА (Лебедев А., Лебедев М., Барчо А., Микишев Л.)	10.10	Ташкент				
40.1	Советская Армия (Измествев Б., Лебедев М., Маслаков В., Микишев Л.)	2.7	Киев				
40.1	«Буревестник» (Жидких А., Филимонов Л., Трусов Н., Борзов В.)	2.7	Киев				
40.1	СССР (Корнелюк А., Сапая В., Изместве-ев В., Маслаков В.)	29.8	Стокгольм				
40.1	СССР, молодежная (Подлужный В., Жидких А., Ловецкий В., Коровин С.)	13.9	Париж				
40.2	«Динамо» (Корнелюк А. Купецкий Н., Панкратов Ф., Коровин С.)	2.7	Киев				
40.2	СССР (Лебедев А., Жидких А., Зорькин В., Коровин С.)	23.7	Ленинград				
40.3	«Динамо» (Кужукин К., Андрианов В., Коровин С., Корнелюк А.)	3.10	Сочи				
40.4	РСФСР (Михайлов В., Багаев А., Иванов Н., Синяев Е.)	14.9	Минск				
40.4	СССР (Корнелюк А., Сапая В., Коровин С., Борзов В.)	26.9	Эрфурт				
40.5	Советская Армия (Лебедев А., Микишев Л., Савчук В., Маслаков В.)	14.6	Москва				
40.5	Украинская ССР (Кужукин Н., Трусов Н., Зорькин В., Демидов С.)	14.9	Минск				
40.6	Рига (Каширин В., Шванс Э., Силос Ю., Абельтис Ю.)	10.10	Ташкент				
40.7	«Динамо», молодежная (Лысенко В., Зайцев Г., Коровин С., Тарасов А.)	30.7	Москва				
40.8	Москва (Дурнов В., Сапая В., Абалихин С., Балакирев А.)	9.8	Харьков				
40.8	Ленинград (Влинов Ю., Папаев В., Сту-пак В., Тарасов А.)	14.9	Минск				
40.8	Москва (Дурнов В., Чебыкин А., Сапая В., Кадочиков Ю.)	10.10	Ташкент				
40.9	Москва (Кочарь В., Лебедев А., Лебедев М., Микишев Л.)	20.6	Москва				
40.9	Харьков (Зорькин В., Гармаш В., Шелякин В., Хлопотнов А.)	9.8	Харьков				
40.9	Ленинград	10.10	Ташкент				
41.0	СССР (Ловецкий В., Жидких А., Аукштуйолис Р., Коровин С.)	11.6	Москва				
41.0	Днепропетровск (Панкратов Ф., Кужукин Н., Арефин В., Киселев)	19.6	Ереван				
41.1	«Спартак» (Скибенко В., Панасов В., Бигильдинский В., Степанов Т.)	2.7	Киев				
41.1	Белорусская ССР (Жуков А., Лява Г., Семененко Ю., Маслаков В.)	14.9	Минск				
<b>4x400 м</b>							
3.04.2	СССР (Борисенко Е., Зорин Ю., Савчук В., Вратчиков А.)	7.9	Тушин				
3.09.8	СССР (Лааснер Э., Конников А., Носенко В., Иванов А.)	24.7	Ленинград				
3.09.8	Ленинград (Шилленков С., Иванов А., Зорин Ю., Савчук В.)	14.9	Минск				
3.10.0	Москва (Лапин П., Тарасян А., Никитин В., Вратчиков А.)	14.9	Минск				
3.10.6	«Буревестник» (Тарасян А., Зорин Ю., Иванов А., Вратчиков А.)	3.7	Киев				
3.11.2	СССР, молодежная (Кочер С., Корнеушкин А., Стукалов Д., Гавриленко Е.)	13.9	Париж				
3.11.3	РСФСР (Хлопов И., Таранов А., Андрианов В., Борисенко Е.)	14.9	Минск				
3.12.2	Советская Армия (Крючок С., Казаков А., Шкарников Н., Савчук В.)	3.7	Киев				
3.12.6	Москва (Шашков В., Бекеш А., Никитин В., Тарасян А.)	10.8	Харьков				
3.12.8	Ленинград (Стукалов Д., Иванов А., Зорин Ю., Савчук В.)	11.10	Ташкент				
3.13.2	«Буревестник», Москва (Погребняк В., Тарасян А., Кичканин В., Шашков В.)	21.7	Ростов-на-Дону				
3.13.2	Эстонская ССР (Кириленко В., Тыру Р., Матсин Т., Лааснер Э.)	10.8	Харьков				
3.13.2	Эстонская ССР (Тыру Р., Матсин Т., Лалль М., Лааснер Э.)	14.9	Минск				
3.13.2	Краснодар (Шевурдин В., Люлюк В., Зюзик А., Борисенко Е.)	31.10	Нальчик				
3.13.4	«Буревестник», Минск (Почекуев В., Хоккало Г., Гавриленко Е., Конников А.)	14.8	Киев				
3.13.6	«Спартак» (Сбитнев А., Власов Ю., Додонов Г., Таранов А.)	3.7	Киев				
3.13.6	Москва (Лапин П., Тарасян А., Никитин В., Князев В.)	11.10	Ташкент				
3.13.7	Москва (Баландин Е., Карташов В., Колесников В., Гузенко А.)	24.5	Москва				
3.14.2	«Буревестник», Ленинград (Шиян А., Шилленков С., Стукалов Д., Иванов А.)	21.7	Ростов-на-Дону				
3.14.2	Белорусская ССР (Кравченко Г., Синевич П., Почекуев В., Хаккало Г.)	14.9	Минск				
3.14.5	Московская область (Вилков А., Зимин В., Власов Ю., Мусин Р.)	31.10	Нальчик				
3.14.6	Украинская ССР (Сагаев В., Силаев В., Авсеев В., Носенко В.)	14.9	Минск				

3.14.7 Ленинград (Иванов А., Царапкин В., Ступаков Д., Калашников В.) 24.5 Москва  
 3.14.7 Казахская ССР (Сморчков В., Кравцов В., Свириденко В., Ширинский Г.) 7.6 Фрунзе  
 3.14.7 Харьков (Шабалин А., Купыро В., Заболотный В., Синев Ю.) 10.8 Харьков

**Ходьба 10 км**

42.43.0 Журня Витаутас (41) Кн, СА 17.8 Рига  
 42.48.0 Пылдмаа Яан (41) Р, СА 17.8 Рига  
 43.10.7 Шапечко Станислав (45) Мн, СА 16.5 Минск  
 43.17.0 Шербина Александр (31) Т, С 22.8 Рига  
 43.21.6 Гамов Герман (41) Кш, Мл 20.9 Пловдив  
 43.22.8 Везин Александр (37) Л, С 27.9 Таллин  
 43.22.8 Лайв Олав (48) Тр, К 27.9 Таллин  
 43.28.0 Рагилевич Николай (39) НПол, Д 16.5 Минск  
 43.30.4 Ирбе Зигурдс (36) Р, Дг 22.8 Рига  
 43.31.4 Делла-Росса Игорь (39) Т, Г 22.8 Рига  
 43.34.2 Гутпелцс Георг (36) Ер, СА 16.8 Рига  
 43.40.2 Палмар Антс (42) Тл, К 24.5 Таллин  
 43.46.0 Далке Освальд (38) Р, Дг 16.8 Рига  
 43.48.2 Шакалис Альгис (42) Вл, Ж 17.8 Рига  
 43.52.4 Вазыленко Александр (38) Мн, Д 16.5 Минск  
 44.04.0 Шпарага Николай (44) Мн, Кз 16.5 Минск  
 44.06.0 Вакунович Иван (34) Мн, С 30.9 Минск  
 44.09.6 Горбунов Юлий (30) Р, Дг 22.8 Рига  
 44.12.0 Вохан Василий (48) СА 30.9 Минск  
 44.19.0 Жудин Алексей (37) Вр, СА 11.10 Волгоград  
 44.19.4 Алексеев Михаил (50) Ср, С 13.9 Париж  
 44.32.0 Шалошик Владимир (44) Мн, СА 8.8 Минск  
 44.40.2 Вондаренко Сергей (36) Л, В 27.9 Таллин  
 44.50.0 Головчик Стефан (45) Слр, Кз 8.8 Минск  
 44.52.6 Пенек Анатолий (42) Зп, А 15.4 Ялта

**Ходьба 20 км**

1:27.21.4 Голубничий Владимир (36) Сумы, С 10.10 Лугано  
 1:27.30.0 Агапов Геннадий (33) Св, СА 12.7 Наумбург  
 1:27.31.2 Гутпелцс Георг (36) Ер, СА 11.10 Ереван  
 1:28.08.6 Смага Николай (38) Пн, Т 10.10 Лугано  
 1:29.00.2 Варч Отто (43) Ф, В 16.8 Фрунзе  
 1:29.13.0 Шалошик Владимир (44) Вр, СА 6.4 Симферополь  
 1:29.36.0 Вохан Василий (48) Вр, СА 6.4 Симферополь  
 1:29.37.0 Шапечко Станислав (45) Мн, СА 6.4 Симферополь  
 1:29.37.0 Яковлев Борис (45) К, СА 23.7 Ленинград  
 1:30.07.0 Вавилов Виктор (37) Ив, С 6.4 Нальчик  
 1:30.16.8 Пылдмаа Яан (41) Р, СА 21.10 Львов  
 1:30.31.4 Свечников Владимир (45) М, СА 24.5 Москва  
 1:30.37.6 Вильгота Леонид (47) Лв, СА 4.10 Львов  
 1:30.43.8 Журня Витаутас (41) Кн, Д 25.5 Вильнюс  
 1:30.46.8 Вазыленко Александр (38) Мн, Д 20.6 Ромель  
 1:31.00.0 Сысоев Геннадий (38) Л, Д 14.6 Ленинград  
 1:31.05.0 Андрущенко Юрий (45) К, СА 6.4 Симферополь  
 1:31.07.2 Люнгин Евгений (38) М, Д 24.5 Москва  
 1:31.10.4 Апаляйс Карлис (42) Хаб, СА Хабаровск  
 1:31.11.8 Кулаков Виктор (40) Нс, Т 28.6 Новосибирск  
 1:31.13.2 Деманов Виктор (42) Рз, Д 30.10 Нальчик  
 1:31.15.0 Лайв Олав (48) Тр, К 20.10 Ялта  
 1:31.18.6 Колодочка Василий (42) Вц, Кол 30.10 Алушта  
 1:31.22.4 Горбунов Юлий (30) Р, Дг 29.7 Рига  
 1:31.26.2 Делла-Росса Игорь (39) Т, Г 18.10 Краснодар

**Ходьба 30 км**

2:23.15.0 Звиедрис Янис (36) Бауска, Вг 23.10 Рига  
 2:23.15.8 Ирбе Зигурдс (36) Р, Дг 23.10 Рига  
 2:24.45.4 Ивченко Евгений (38) Мн, Д 16.8 Киев  
 2:25.47.2 Люнгин Евгений (38) М, Д 16.8 Киев  
 2:27.14.6 Троицкий Алексей (47) Яр, Д 16.8 Киев  
 2:27.55.0 Пенек Анатолий (42) Зп, А 19.5 Горловка  
 2:28.06.8 Палмар Антс (42) Тл, К 16.8 Таллин  
 2:28.37.0 Дадзис Эрнест (44) Кулдига, Вг 23.10 Рига  
 2:28.46.0 Кавунов Владимир (42) Х, Л 17.7 Харьков  
 2:28.46.0 Лыков Владимир (37) Х, А 17.7 Харьков  
 2:29.08.0 Ременюк Цезарь (37) Жт, А 19.5 Львов  
 2:29.01.0 Лайв Олав (48) Тр, К 16.8 Таллин  
 2:30.10.8 Рагилевич Николай (39) НПол, Д 16.8 Киев  
 2:30.28.2 Искандеров Фатих (50) Ср, Д 16.8 Киев  
 2:31.23.8 Шальнов Юрий (44) М, СА 25.7 Москва  
 2:33.20.4 Валтадуонис Альвидас (49) Вл, Д 16.8 Киев  
 2:33.25.4 Калинин Владимир (46) М, Д 16.8 Киев  
 2:33.30.2 Деманов Виктор (42) Рз, Д 16.8 Киев  
 2:33.45.0 Варч Отто (43) Ф, В 13.6 Саранск  
 2:34.03.0 Авраменко Николай (36) О, Д 18.5 Львов  
 2:34.31.0 Андрущенко Юрий (45) К, СА 13.7 Саранск  
 2:35.25.0 Солдатенко Вениамин (39) АА, Е 13.6 Саранск  
 2:36.09.0 Вавилов Виктор (37) Ив, С 13.6 Саранск  
 2:37.22.4 Варковский Георгий (37) К, Д 16.8 Киев  
 2:38.11.4 Виритью Ворис (36) М, СА 25.7 Москва

**Ходьба 50 км**

4:04.35.0 Далке Освальд (38) Р, Дг 15.11 Ереван  
 4:06.21.0 Милко Юрий (40) Вц, А 15.11 Ереван  
 4:06.41.0 Ирбе Зигурдс (36) Р, Дг 15.11 Ереван  
 4:06.56.6 Солдатенко Вениамин (39), АА, Е 12.7 Наумбург  
 4:09.29.0 Варч Отто (43) Ф, В 12.9 Фрязино  
 4:13.01.0 Люнгин Евгений (38) М, Д 12.9 Фрязино  
 4:14.32.0 Пенек Анатолий (42) Зп, А 12.9 Фрязино  
 4:14.03.0 Свечников Владимир (45) М, СА 23.10 Львов  
 4:15.10.0 Андрущенко Юрий (45) Вц, СА 23.10 Львов  
 4:15.39.0 Горбунов Юлий (30) Р, Дг 15.11 Ереван  
 4:15.57.0 Григорьев Сергей (37) Л, З 12.9 Фрязино  
 4:16.17.0 Шальнов Юрий (44) М, СА 23.10 Львов  
 4:16.32.0 Апаляйс Карлис (42) Хаб, СА 23.10 Львов  
 4:17.37.0 Пиховский Гунар (31) Хаб, СА 23.10 Львов  
 4:19.15.0 Кулаков Виктор (40) Нс, Т 12.9 Фрязино  
 4:20.00.0 Бирюков Виктор (48) Хаб, СА 23.10 Львов

4:20.23.0 Делла-Росса Игорь (39) Т, Г 12.9 Фрязино  
 4:20.36.0 Пригодский Анатолий (40) Мн, Д 23.10 Львов  
 4:23.29.0 Ивченко Евгений (38) Грд, Д 12.9 Фрязино  
 4:23.35.0 Шакалис Альгис (42) Вл, Ж 23.10 Львов  
 4:23.50.0 Дворянинович Николай (49) Мн, СА 23.10 Львов  
 4:23.50.0 Терентьев Анатолий (47) Св, СА 23.10 Львов  
 4:24.51.0 Прийтвс Яан (45) Рп, И 15.11 Ереван  
 4:25.47.0 Певцов Александр (48) СА 12.9 Фрязино  
 4:26.23.0 Гутпелцс Георг (36) Ер, В 12.9 Фрязино

**Высота**

2.23 Шапка Кестутис (49) Вл, Д 3.10 Сочи  
 2.20 Гаврилов Валентин (46) М, Д 3.7 Киев  
 2.19 Вольшов Виктор (39) Кш, СА 5.9 Кишинев  
 2.17 Тармак Юрий (46) Л, Д 5.10 Сочи  
 2.14 Киворцов Валерий (45) М, В 26.3 Москва  
 2.14 Вудалов Сергей (49) Мо, С 14.9 Минск  
 2.14 Козлов Валерий (48) Брн, Т 30.10 Нальчик  
 2.13 Касков Анатолий (47) Мн, СА 6.3 Минск  
 2.13 Воддырев Олег (50) Лпц, В 22.6 Липецк  
 2.13 Хамзин Владимир (45) Кр, СА 3.8 Ростов-на-Дону  
 2.12 Моспанов Сергей (45) М, СА 30.5 София  
 2.12 Авилос Николай (48) О, Д 15.8 Ленинград  
 2.11 Мороз Анатолий (48) К, Д 3.2 Москва  
 2.11 Гох Вячеслав (52) К, В 7.7 Житомир  
 2.11 Ахметов Рустам (50) Врч, А 9.7 Житомир  
 2.11 Коришкин Николай (51) Ч, СА 4.8 Пермь  
 2.11 Варибан Михаил (49) Кр, Д 16.8 Киев  
 2.11 Мартынов Сергей (45) М, В 14.9 Минск  
 2.11 Тивиков Лев (46) Р, Дг 14.9 Минск  
 2.11 Амбарян Рафаэль (41) СА 26.10 Ереван  
 2.10 Шгин Александр (49) Ив, В 26.2 Москва  
 2.10 Суворов Владимир (47) Кр, Т 1.3 Краснодар  
 2.10 Тихонов Владислав (47) В, С 14.8 Баку  
 2.10 Хамин Олег (52) Кб, В 28.7 Краснодар  
 2.10 Михайловский Анатолий (46) Мн, СА 20.8 Минск  
 2.17 Моспанов Сергей (45) М, СА 26.2 Москва  
 2.14 Тивиков Лев (46) Р, Дг 26.2 Москва

**Длина**

7.95 Тер-Ованесян Игорь (38) М, В 5.6 Рига  
 7.89 Борковский Леонид (49) Лв, СА 9.8 Харьков  
 7.86 Лепик Тьну (46) Тл, К 7.6 Тампере  
 7.86 Скибенко Владимир (47) Р/Д, С 13.9 Минск  
 7.86 Климов Герман (41) М, Д 13.9 Минск  
 7.82 Сацевич Владимир (46) М, СА 13.9 Минск  
 7.77 Неплюхин Анатолий (47) Мо, Д 3.10 Сочи  
 7.76 Бросман Эдвард (48) Тр, К 2.7 Киев  
 7.75 Санев Виктор (45) Сх, Д 10.7 Минск  
 7.72 Лысенко Вячеслав (50) Кш, Д 20.6 Кишинев  
 7.72 Подлужный Валерий (52) Дл, Тр 18.7 Орел  
 7.72 Хлопотнов Алексей (47) З 9.8 Харьков  
 7.72 Зубов Виктор (49) Мо, В 29.10 Нальчик  
 7.72 Дудкин Николай (47) М, В 30.10 Тбилиси  
 7.70 Ильин Анатолий (51) Вр, В 26.10 Ялта  
 7.69 Дьяков Анатолий (51) В, Д 14.8 Киев  
 7.68 Комлев Владимир (47) В, Тр 4.2 Донецк  
 7.65 Кузнецов Олег (46) Вл, Д 14.8 Киев  
 7.64 Барисан Михаил (49) Кр, Д 14.2 Брянск  
 7.64 Савельев Владимир (44) Вр, В 4.8 Волгоград  
 7.61 Тимофеев Владимир (45) Х, В 13.9 Минск  
 7.57 Примасюк Владимир (44) И-Ф, С 5.7 Нальчик  
 7.57 Катамидзе Важа (37) З 4.8 Брянск  
 7.56 Магоне Лаймонис (49) Р, Д 22.9 Рига  
 7.56 Гревцев Валерий (39) Зп, А 20.10 Днепропетровск

**В помещении (с деревянного пола)**

8.05 Лепик Тьну (46) Тл, К 15.3 Вена

**Шест**

5.20 Ханафин Юрий (46) Св, В 12.7 Свердловск  
 5.20 Влизнецов Геннадий (41) Х, СА 12.9 Минск  
 5.17 Малютин Александр (38) Мо 1.8 Москва  
 5.16 Волков Юрий (40) Дц, А 3.3 Донецк  
 5.10 Кейдан Николай (43) Р/Д, СА 14.6 Потсдам  
 5.10 Исаков Юрий (49) Св, Т 12.9 Минск  
 5.00 Кишкун Владимир (51) Л, З 24.5 Сочи  
 5.00 Фельд Игорь (41) Л, З 2.7 Киев  
 5.00 Кошарный Василий (44) Л, В 12.9 Минск  
 5.00 Итер Юло (42) Тл, К 26.7 Таллин  
 4.93 Луйгела Ааво (44) Тл, И 26.9 Таллин  
 4.93 Федоров Александр (50) О, Д 20.10 Одесса  
 4.90 Кобляков Юрий (49) Дц, А 7.3 Донецк  
 4.90 Капустин Николай (43) Чрч, Мх 1.8 Донецк  
 4.90 Зорин Алексей (45) Л, З 14.8 Киев  
 4.90 Мелихан Геннадий (47) М, В 12.9 Минск  
 4.90 Татаныка Евгений (51) Х, В 13.10 Днепропетровск

4.82 Гусев Геннадий (49) Лв, В 4.10 Львов  
 4.80 Кравченко Александр (46) Х, СА 7.3 Донецк  
 4.80 Хейфиц Виктор (49) Дц, А 7.3 Донецк  
 4.80 Султанов Вячеслав (40) А-А, Л 17.5 Алма-Ата  
 4.80 Сыроматников Валентин (49) Жд, В 2.7 Киев  
 4.80 Лиепиньш Эдуард (44) Р, Тр 8.7 Москва  
 4.80 Лозин Владимир (48) М, СА 11.7 Москва  
 4.80 Лаурис Янис (52) Р, Д 8.8 Кимнлулт  
 4.80 Шульга Валерий (39) Х, Д 13.8 Киев  
 4.80 Волошин Юрий (39) М, Т 18.9 Москва  
 4.80 Рулев Николай (48) К, В 13.10 Днепропетровск

4.80 Прохоренко Юрий (51) К, Д 26.10 Ялта

**В помещении**

5.25 Ханафин Юрий (46) Св, В 13.2 Москва

(Окончание в № 2)

«ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ»  
 ДЛЯ ЮНЫХ  
 ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
 № 1 (11)



Виктор Цыбуленко начал заниматься легкой атлетикой в 1946 г., когда ему исполнилось 16 лет. А его первым наставником стал один из самых знаменитых советских спортсменов, рекордсмен страны в метании молота Александр Канаки. Метателем стал и Цыбуленко. Только метал он не тяжелый молот, а легкое, стремительное копьё. И уже через четыре года Виктор установил свой первый всесоюзный рекорд — 73,37.

В 1952 г. состоялся олимпийский дебют молодого украинского копьеметателя. На Олимпийских играх в Хельсинки он занял четвертое место. Затем на Олимпиаде в Мельбурне в 1956 г. Цыбуленко сделал еще один шаг вперед — он занял третье место и завоевал бронзовую медаль. И вот, наконец, 1960 год, Олимпийские игры в Риме — третьи игры Цыбуленко. В первой же попытке копьё Виктора пролетело 84 метра 64 сантиметра. Несколько часов длились состязания, но ни одному из копьеметателей не удалось превзойти достижение советского спортсмена. Так сбылась мечта Виктора — он стал олимпийским чемпионом!

За выдающиеся спортивные достижения заслуженный мастер спорта Виктор Цыбуленко награжден орденом Трудового Красного Знамени и орденом «Знак Почета».

**ВИКТОР  
 ЦЫБУЛЕНКО**

*Легкоатлеты*

В дни, когда на Олимпийском стадионе идут состязания лучших атлетов мира, на флажтоках реют белые знамена с пятью переплетенными кольцами разных цветов. Эта олимпийская эмблема символизирует единение спортсменов пяти частей света.

Но многие годы среди участников олимпийских игр не было представителей африканских государств. Колонизаторы безнаказанно грабили народы «черного континента». Вывозили из Африки и спортивные таланты. Их заставляли выступать в международных соревнованиях за страны-метрополии. И когда африканец добивался значительного успеха, медаль, почести воздавались не его родине, а метрополии. Так было с выступавшим за Францию алжирским марафонцем А. Эль Уафи, который на Олимпиаде 1928 г. в Амстердаме оказался единственным легкоатлетом, принесшим Франции золотую медаль чемпиона. Тогда в его честь произносились тосты на официальных банкетах. Но вскоре его победы забыли. Всю жизнь пришлось ему перебиваться случайными заработками. А. Эль Уафи был брошен на произвол судьбы. Несколько лет назад он погиб от рук оасовских бандитов. Успех и славу принес Франции и его соотечественник Ален Мимун — олимпийский чемпион Мельбурна, двукратный серебряный призер Олимпийских игр 1948 и 1952 гг.

Минули те времена, когда африканцам невозможно было заниматься физкультурой и спортом, когда стадионы и спортивные площадки были огорожены колючей проволокой или снабжены грозной надписью: «Только для белых». Теперь, когда народы Африки сбросили иго колониализма, спорт стал доступен всем цветным, он приходит в свободные африканские страны.

Впервые широким фронтом спортсмены Африки начали выступать в международных соревнованиях начиная с Римской олимпиады 1960 г. Над Олимпийской деревней Рима развевались флаги 12 освободившихся африканских стран. Сенсацию преподнес тогда малоизвестный марафонец из Эфиопии Абебе Бикила. В Токио восхищенные зрители снова рукоплескали темнокожему атлету. Успешно выступили на этих двух Олимпиадах и другие африканские спортс-

мены. Серебряную награду в столице Италии завоевал марафонец из Марокко А. Рхади. На Играх в Токио тунисец Мохамед Гаммуди, опередив знаменитого Рона Кларка, стал серебряным призером на 10 000 м (28.24,8). Четвертым в том же забеге финишировал будущий олимпийский чемпион Мамо Волде из Эфиопии (28.31,8). Тогда же любители спорта услышали имена кенийских легкоатлетов Уилсона Кипругута, завоевавшего бронзовую медаль, и Кипчога Кейно, который уже год спустя улучшил мировой рекорд в беге на 3000 м. Это был первый мировой рекорд, установленный африканцем.

Много разных мнений и прогнозов было в зарубежной печати в отношении исхода легкоатлетических соревнований в Мехико. Игры впервые проводились в условиях среднегорья. Но действительно превзошла все предположения. Известные бегуны Европы, Азии, Новой Зеландии ничего не смогли противоп-

# САМОКОНТРОЛЬ ЮНОГО ЛЕГКОАТЛЕТА

Если ты приступил к регулярным тренировочным занятиям, — для тебя чрезвычайно важно вести систематическое наблюдение за состоянием своего организма — самоконтроль.

Для записей результатов самоконтроля лучше всего завести дневник. Форма дневника может быть разной, главное — систематически заносить в него простые и лаконичные записи о состоянии организма, характере и объеме тренировочных занятий, своих спортивных показателях.

Вот как оцениваются некоторые показатели самоконтроля юного спортсмена:

1. Самочувствие — это твое собственное ощущение состояния здоровья. Оценивается как хорошее (бодрость, активность, желание тренироваться), удовлетворительное (отсутствие привычного чувства свежести, бодрости и активности), плохое (ощущение боли, вялости, чувство головокружения, отсутствие желания тренироваться). Однако нужно учитывать, что самочувствие часто отражает твое настроение, а не физическое состояние.

2. Сон — важный показатель общего состояния юного спортсмена. В дневнике указывая продолжительность и характер сна (хороший, крепкий, беспокойный, трудное засыпание, сон со сновидениями, бессонница и т. п.).

3. Аппетит отмечай как хороший, плохой и отсутствие его. Ухудшение или исчезновение аппетита может сигнализировать о переутомлении или начинающейся болезни.

4. Вес — один из самых доступных методов самоконтроля. Взвешивайся регулярно (1—2 раза в неделю) и всегда в одинаковых условиях. Лучше всего определять вес утром, натощак, после дня, свободного от тренировок. Сохранение устойчивого веса после интенсивных тренировочных занятий говорит о том, что ты хорошо переносишь физические нагрузки.

5. Жизненная емкость легких определяется с помощью спирометра. Он есть в школьном врачебном кабинете. Сделав продолжительный выдох, глубоко вдохни воздух и мак-

симально его выдохни в трубку прибора. Для возраста 12—13 лет нормальный показатель спирометрии около 2000—2200 куб. см, для юношей 14—15 лет 2700—3200 куб. см, для девушек того же возраста 2400—2700 куб. см.

6. Мышечная сила. В процессе тренировки показатели силы увеличиваются. О мышечной силе можно судить по величине сжатия ручного динамометра. Ученые установили, что изменение ежедневных показателей силы кисти отражает общее состояние спортсмена и уровень его тренированности. Сила правой кисти у детей 12—13 лет в среднем равна 21—25 кг, у юношей 14—15 лет 31—37 кг, у девушек того же возраста 27—31 кг.

7. Частота пульса — очень ценный показатель. Измеряй пульс утром до зарядки и завтрака, всегда в одном и том же положении (сидя или лежа). С возрастом и ростом тренированности наблюдается уменьшение частоты пульса. Для состояния хорошей спортивной формы характерен медленный и ритмичный пульс (60—70 ударов в минуту). При возбужденном состоянии, переутомлении или отклонениях в состоянии здоровья пульс (в состоянии покоя) резко учащается.

8. «Переносимость тренировочных нагрузок» — так можно назвать следующий важный раздел самоконтроля. Здесь указывая самочувствие во время тренировки, показатели пульса, дыхания и динамометрии после тренировки и на следующий день.

Разумеется, мало лишь вести записи в дневнике самоконтроля — нужно уметь «прислушиваться» к сигналам, которые подает твой организм. Приведу лишь два примера. Допустим, средняя тренировочная нагрузка вызывает большую усталость и вялость после занятий, чрезмерную потливость, сердцебиение и одышку, значительное снижение показателей спирометрии и динамометрии. На следующее утро показатели пульса, динамометрии, веса не восстановились, нет нужной бодрости и свежести, сон был беспокойным и т. д. В этом случае посоветуйся с врачом и тренером и выясни причину, которая вызвала эти отклонения.

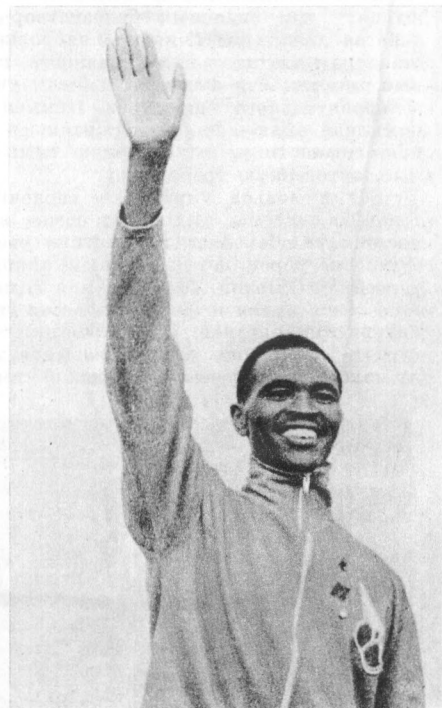
Однако если ты чувствуешь усталость и значительные сдвиги после больших тренировочных нагрузок или соревнований, но через 1—2 дня наступает полное восстановление, то подобное явление закономерно и тревожиться не следует.

А. СУХАРЕВ,  
кандидат медицинских наук

## АФРИКИ

ставить атлетам из Кении, Эфиопии, Туниса, Сенегала на мексиканском стадионе «Эстадио Университарио». Преимущество африканских бегунов было подавляющим. Атлеты «черного континента» завоевали 5 золотых, 5 серебряных, 2 бронзовые медали и, набрав в неофициальном зачете 74 очка, оставили далеко позади многие мировые легкоатлетические державы. Золотую медаль за победу в беге на 1500 м и серебряную на 5000 м получил Кипчога Кейно, первое место в беге на 10 000 м и третье на 5000 м у Нафтали Тему, первые два места на 3000 м с препятствиями завоевали их земляки А. Бивот, впервые стартовавший на этой дистанции в крупных международных соревнованиях, и Б. Кого. Эстафету победных выступлений в марафонском беге продолжил Мамо Волде — соотечественник знаменитого Абебе Бикилы. Пятую золотую награду африканцы получили за победу на 5000 м выдающегося стайера из Туниса

Мохамеда Гаммуди. Олимпиада в Мехико подтвердила мнение, что Африка богата спортивными талантами. Об этом говорят результаты выступлений спортсменов и успешное развитие легкой атлетики во многих свободных странах африканского континента. Так, например, рекордсмен ОАР Наиль Ассад регулярно метает диск около 60 м, ядро толкает к черте 19 м. Теперь, когда сильнейшие спортсмены на олимпийских играх и других международных соревнованиях представляют свои страны и защищают цвета национальных флагов, — это вызывает гордость и восхищение всех народов Африки. Но на самом юге континента, в Южно-Африканской Республике, процветает политика расизма. В составе команд по-прежнему нет представителей коренного, негритянского населения. Действия расистов из ЮАР вызывают гнев и возмущение всей мировой спортивной общности.



Олимпийский чемпион в беге на 1500 м Кипчога Кейно (Кения)

# ДИСПАНСЕР ДЛЯ ВСЕХ

В кабинет лечебной физкультуры входит средних лет женщина. «Может быть, вы поможете моему горю, — обращается она к врачу. — Моей матери, Федоровой Елизавете Никитичне 73 года, в течение многих лет она страдает гипертонической болезнью. У нее постоянные головокружения, головные боли, общая слабость, одышка. Лекарства перестали ей помогать. Очень прошу вас взять ее под свое наблюдение».

Елизавета Никитична оказалась человеком дисциплинированным, она аккуратно выполняет все элементы оздоровительной системы, разработанной в диспансере. Через три месяца занятий ее самочувствие стало хорошим, выносливость значительно повысилась, артериальное давление уже не поднималось выше 160 на 90 (при поступлении оно составляло 200 на 100). Лекарства давно оставлены. В любую погоду каждое утро приходит она на беговую дорожку стадиона. Постепенно она увеличила продолжительность и скорость ходьбы, стала чередовать ходьбу с легким бегом. Преодолев 10 км, она возвращается домой, где успешно справляется со всеми заботами по хозяйству. На вопрос о том, что заставляет ее ежедневно приходить в 6 часов утра на стадион, она шутливо отвечает, что под беговой дорожкой стадиона заложен сильнодействующий магнит.

Действие этого «магнита» знакомо почти каждому члену нашей группы: это мышечная радость, удовольствие от движения.

Лет 12 назад студент Олег Шнейдер добивался освобождения от занятий физкультурой, ссылаясь на свои болезни. И только в начале 1970 года он решил начать занятия лечебной физкультурой. Шнейдер понял, что движение не враг здоровью, а друг и помощник. Уже через 5 месяцев занятий, сбросив 16 кг лишнего веса и избавившись от многочисленных неприятных ощущений, он за час непрерывного бега преодолевал 9—9,5 км.

Второй год функционирует кабинет лечебной физкультуры Пятигорского врачебно-физкультурного диспансера. Тщательное обследование обратившихся в диспансер позволило выявить три основных болезнетворных фактора, которые день за днем «подтачивают» здоровье многих людей: недостаточная двигательная активность, переизбыток отрицательных эмоций. Эти факторы и были учтены при составлении оздоровительного комплекса. Применяемый нами лечебный комплекс включает продолжительную ходьбу и бег, лечебную гимнастику, дыхательную гимнастику, лечебное питание, аутогенную тренировку.

Бег и ходьба укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ, повышают выносливость. Лечебная гимнастика увеличивает подвижность суставов, укрепляет связочный аппарат, повышает работоспособность мышц. Дыхательная гимнастика регулирует состав газов крови и сопровождается своего рода «массажем» внутренних органов. Нормализация питания также способствует улучшению обмена веществ и помогает избавиться от излишних жировых запасов. Аутогенная тренировка обу-

чает мышечному расслаблению, тренировке внутренних органов и психики.

Мы убедились в том, что комплекс применяемых лечебных средств значительно эффективнее, чем каждая его составная часть в отдельности. Действительно, неправильное питание и неумение активно противодействовать психическим травмам могут свести на нет пользу от бега и гимнастики.

Под нашим наблюдением находится около 200 человек. Состав группы самый разнообразный по возрасту, профессии, характеру заболевания. Примерно 70% составляют работающие, 30% — пенсионеры и учащиеся. Многие страдают ожирением, гипертонической или коронарной болезнью, заболеваниями органов пищеварения.

Расписание учитывает занятость на производстве. Три раза в неделю занятия проводятся в 6 часов утра и еще три раза в 19 часов.

Большинство наших пациентов занимаются три раза в неделю, а некоторые и все шесть. Бег проводится на дорожке стадиона, после чего все идет в гимнастический зал для выполнения лечебной и дыхательной гимнастики, а также аутогенной тренировки. Занятия на стадионе продолжаются 30—40 минут, а в зале — около часа. Те, кто не может посещать групповых занятий, выполняют упражнения самостоятельно, однако почти все предпочитают заниматься в группе. Комплекс гимнастических упражнений и аутогенная тренировка проводятся под магнитофонную запись.

Дозировка нагрузки строго индивидуализируется. При установлении исходного уровня нагрузки в беге и ходьбе учитываются диагноз заболевания, возраст, выносливость, выявляемая при проведении функциональных проб, а также двигательная активность до прихода в группу. Первоначально выясняется состояние при получасовой или часовой ходьбе и только после этого разрешается медленный продолжительный бег. Увеличение беговой нагрузки во многом зависит от систематичности занятий. В большинстве случаев через 4—5 месяцев занимающимся легкодоступен получасовой непрерывный бег со скоростью 7—10 км в час (в отдельных случаях она небольшая — 5 км в час или выше средней — 11—12 км в час).

В ходе занятий пациенты довольно быстро усваивают методику бега. В особом внимании нуждаются те, кто наращивает беговую нагрузку, стремясь опередить товарищей. Мы считаем, что только после того, как занимающийся научится без напряжения бегать непрерывно в течение 30—40 мин., можно увеличить скорость бега. Некоторым людям бег недоступен в течение многих месяцев; в подобных случаях мы ограничиваемся назначением ходьбы с постепенно нарастающей продолжительностью и скоростью. Такая методика позволяет нам почти никому не отказывать в беговой дорожке. Отметим, что следующие за бегом лечебная гимнастика и аутогенная тренировка ускоряют восстановление пульса до исходных величин.

Все занимающиеся находятся под систематическим врачебным наблюдением. Параллельно они знакомятся с основами методики тренировки, с правилами питания, самоконтроля и т. д.

Применяемая оздоровительная система оказалась весьма эффективной. Повышенный вес снижается, у большинства больных гипертонической болезнью нормализуется артериальное давление, исчезают или уменьшаются неприятные ощущения, увеличивается гибкость позвоночника, значительно возрастает выносливость. Все члены группы занимаются с удовольствием. Вот примеры успешного действия бе-

НАШ КЛУБ «БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!»



га. Инженер-экономист Иван Петрович Занкович (1914 года рождения) пришел в группу, страдая гипертонической болезнью и ожирением, занимается свыше 10 месяцев. В настоящее время легко пробегает 6—8 км. Артериальное давление у него стойко нормализовалось, вес снизился на 13 кг.

Зоя Ивановна Константиновская (1913 года рождения) в течение многих лет работала бухгалтером. После ухода на пенсию ее вес стал быстро увеличиваться, нарастали слабость, одышка, повысилось артериальное давление. В результате длительных систематических занятий она стала совершенно здоровым человеком. Артериальное давление стойко нормализовалось, вес снизился на 18 кг. Каждое утро она пробегает 6—8 км. Из-за большой загруженности по дому часто бегаёт с 5 часов утра.

Многokrатно лечился на курортах от гипертонической болезни служащий Иван Константинович Гончаров (1920 года рождения). Однако курортное лечение давало только временное улучшение. В начале 1968 года он безуспешно лечился в терапевтическом отделении больницы. После беседы с врачом лечебной физкультуры он понял, какой вред ему причиняют недостаточная двигательная активность и излишний вес. Регулярные занятия физической культурой и строгое соблюдение диеты не замедлили сказаться: артериальное давление стойко нормализовалось, вес снизился на 20 кг, выносливость значительно возросла. За час непрерывного бега он преодолевает 10—11 км. Когда И. К. Гончаров в конце 1969 года приехал на лечение в один из кислородных санаториев и встретился с лечащим врачом, с которым он не виделся три года, произошла любопытная ситуация: больной и врач не узнали друг друга, так как Гончаров похудел на 20 кг, а тот, кто лечил его, за это время поправился на те же 20 кг.

Учительницу Нину Макеевну Белову (1918 года рождения) привели в группу частые приступы стенокардии и излишний вес. Много месяцев подряд она ежедневно выпол-

няла физические упражнения, аккуратно соблюдала диету. Ее здоровье постепенно окрепло, приступы становились реже и реже, показания электрокардиограммы улучшились. Потеряла в весе 28 кг. В настоящее время легко пробегает 8 км.

Лечебное питание, которое мы рекомендуем своим пациентам, очень несложно. Оно сводится к требованию исключить пересдавание (в основном за счет хлеба и сладостей). Для тех, кто хочет сбросить лишний вес, диета более строгая. Им предлагается полностью отказаться от сладкого, резко сократить потребление хлеба и картофеля, время от времени устраивать разгрузочные и даже голодные дни, не меняя при этом режима. Таким образом достигается балансирование энергозатрат организма и поступление энергии в виде пищи.

Пятигорск — курортный город. Поэтому занятия в нашем диспансере нередко посещают люди из других городов, среди них бываюи и врачи. Это особенно приятно. Мои коллеги, которые порой скептически относятся к лечебным возможностям физической культуры, могут лично убедиться в эффективности беговых тренировок. О том, что уроки пятигорского диспансера не прошли даром для многих врачей, говорят письма, которые нам шлют из различных городов страны, где уже созданы диспансеры, работающие по нашей системе.

Я глубоко убежден, что врачебно-физкультурные диспансеры в недалеком будущем станут основным звеном в системе нашего здравоохранения. Опыт работы пятигорского диспансера свидетельствует о том, что при правильной организации работы именно здесь можно добиться наибольшего эффекта как в профилактике, так и в лечении многих серьезных заболеваний.

**З. ЭЙДЕЛЬМАН,**  
врач

г. Пятигорск

## КОМПЛЕКС № 2

## СТРОКИ ИЗ ПИСЕМ

### ДЛЯ МУЖЧИН СТАРШЕ 45 ЛЕТ

#### ВТОРОЙ МЕСЯЦ ЗАНЯТИЯ

Общая продолжительность занятия 50 мин.

1. Движение бодрым шагом 20 мин.
2. Быстрая или ускоренная ходьба 5 мин.
3. Спокойная ходьба 2—3 мин.
4. Легкий бег 5—10 мин.
5. Быстрая ходьба с постепенным замедлением (50%+50%) 18—12 мин.

**Примечание.** Гигиеническая гимнастика (зарядка) может выполняться до выхода на улицу. При наличии условий (парк, сквер и т. д.) зарядку можно выполнять в движении, используя время (20 мин.) в начале тренировки. Гигиеническая гимнастика или комплекс специальных упражнений (например, упражнения для мышц живота или массаж суставов и т. д.) рекомендуются в том случае, если занятия проводятся утром.

#### СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

В комплексе № 1, рассчитанном на первый месяц занятий, лицам с недостаточной физической подготовленностью мы рекомендовали использовать только ходьбу с постепенным сокращением времени на преодоление одной и той же дистанции, и лишь с третьей недели предлагалось увеличить общее расстояние. Такой характер тренировки обеспечивает постепенное увеличение интенсивности и общего объема нагрузки.

Планирование второго этапа занятий будет целиком зависеть от того, насколько успешным было освоение первого комплекса. Если, например, вам было трудно сократить время на 1—2 минуты на каждом последующем занятии, то следует продолжать тренировки в доступном для себя темпе или обратиться к врачу с целью выяснения возможности дальнейшего увеличения нагрузки. Во всех случаях необходимо учитывать данные самоконтроля.

**В. ЗАХАРОВ,**  
ВНИИФ

#### Уважаемая редакция!

Чрезвычайно интересная статья была опубликована писателем Н. Егоровым в седьмом номере вашего журнала. Автор на собственном примере и на основе наблюдений за другими бегунами-ветеранами в весьма доступной форме раскрывает громадное значение бега для здоровья человека. И, что особенно важно, автор рассматривает этот лечебно-оздоровительный фактор не как личное дело каково-либо энтузиаста бега, а как большое и важное государственное мероприятие.

Прав Н. Егоров и в том, что, к великому сожалению, во многих городах в комитетах по физкультуре и спорту (могу добавить — и в медицине) очень много «деятелей», которые не понимают и не хотят понять колоссального значения бега и, стало быть, ничего не делают для его распространения среди различных слоев населения.

Для развития массовости физкультуры и спорта среди лиц среднего и пожилого возраста нужна огромная и целеустремленная работа как представителей физкультуры и спорта, так и медиков. Нужна не только широкая пропаганда оздоровительного бега, необходимы конкретные дела в этом направлении — выделение материальных средств, специальная подготовка и учеба специалистов по этому разделу (физкультурников-методистов и медиков). Совершенно необходимо, чтобы эту работу возглавили не только энтузиасты, но и авторитетные и ответственные органы. Необходимо создание методического центра в масштабе города или области, который должен руководить и направлять эту работу на местах (на производстве, в ЖЭКах и т. д.). А с этого центра, вернее с руководителей центра, систематически требовать соответствующих результатов: как по количеству, так и по качеству. Только при таких условиях можно добиться сколько-нибудь ощутимых результатов в этой важной работе.

Могут возразить, что физкультура и спорт, да еще у пожилых, дело добровольное. Это действительно так. Но если правильно будет организована работа, если эту работу возглавят специалисты, если до каждого человека дойдет конкретная информация о пользе бега, то ведь добровольность нисколько не нарушается.

Или другой вопрос. Спортивная одежда. Казалось бы не очень много нужно легкоатлету: спортивный костюм и кеды. А где их взять? Но каждому предельно ясно, что для приобщения к физкультуре людей, которые ранее не занимались на стадионах, особенно нужны приличные костюмы и обувь.

Большим тормозом в широком распространении бега среди населения является недостаточная осведомленность широкого круга врачей о пользе бега. Мне на эту тему приходилось беседовать со многими врачами — и с молодыми, и с пожилыми. В лучшем случае они снисходительно слушали, многие соглашались, но не больше! А более пожилые, перенесшие стенокардию или инфаркт миокарда или страдающие каким-либо сердечно-сосудистым или легочным заболеванием, даже слушать не хотят о спорте, считая нитроглицерин и покой единственными своими спасителями.

Необходимо помочь врачам в корне пересмотреть свои взгляды в отношении бега. Ведь не может быть действенной пропаганды спорта, в частности бега, если главные пропагандисты — врачи — далеки от понимания предмета пропаганды. Надо срочно наладить регулярные консультации для врачей и студентов-медиков, ознакомить их с методикой занятий оздоровительным бегом, противопоказаниями, системой контроля и самоконтроля для бегунов различного возраста, состояния здоровья и уровня подготовки.

**М. АНИСИМОВ,**  
кандидат медицинских наук

г. Калинин



Польская барьеристка Тереза Сукневич добилась в минувшем году больших успехов. Она трижды установила мировые рекорды в беге на 100 м с/б — 12,8 и 12,7 и в беге на 200 м с/б — 25,8. Статья о ее тренировке написана специально для журнала «Легкая атлетика» польским журналистом Леславом Скиндером.

# Тереза СУКНЕВИЧ

(Варшава, «Гвардия») Родилась 1 ноября 1948 г. в Варшаве. Рост 169 см. Вес 57 кг. Студентка. Легкой атлетикой начала заниматься в 1961 г. В сборную Польши входит с 1967 г. Тренер: Т. Щепанский. Лучшие результаты: 100 м — 11,7; 200 м — 24,1; 80 м с/б — 10,6; 100 м с/б — 12,7; 200 м с/б — 25,8. Результаты по годам:

		Барьеры				
		100 м	200 м	80 м	100 м	200 м
1962	(14)	13,0	—	—	—	—
1963	(15)	12,7	—	11,8	—	—
1964	(16)	12,4	26,9	11,5	—	—
1965	(17)	12,2	24,8	11,1	—	—
1966	(18)	12,2	25,7	10,9	—	—
1967	(19)	12,0	25,5	10,7	—	—
1968	(20)	12,2	25,7	10,6	—	—
1969	(21)	12,2	25,9	—	13,3	—
1970	(22)	11,7	24,1	—	12,7	25,8

Тереза Сукневич, которой недавно исполнилось 22 года (она родилась 1 ноября 1948 года в Варшаве), выросла в семье, где интересовались спортом. Отец не пропускал ни одного соревнования; очень «болеет» за каждый старт дочери и ее мать, регулярно следящая по телевидению за выступлениями Терезы. Интересуются спортом и ее бабушки, одна из которых в недалеком прошлом привела сегодняшнюю рекордсменку мира на стадион. Было это осенью 1961 года. Тогда спортивный клуб «Легия» объявил о приеме желающих заниматься спортом в группу начинающего в то время тренера, бывшего средневика Тадеуша Щепаньского.

Быстрая, выносливая, в меру сильная, наделенная от природы чертами, которые являются для тренеров показателем таланта, Тереза сразу была зачислена в группу наиболее способных учеников. Наилучшими оказались показатели в спринте, неплохими — в прыжках, но клубные интересы оказались решающими в специализации спортсменки.

Так начался длинный, кропотливый, полный лишений, разочарований и даже периодов отказа от дальнейших усилий совместный путь к успехам 14-летней ученицы 8 класса и ее никогда не терявшего надежду тренера, ныне отвечающего за подготовку группы барьеристок в Польском союзе легкой атлетики. Начало пути было очень трудным. Тереза никак не могла овладеть основами техники и ритмики барьерного бега — повторяющихся трех быстрых шагов и фазы полета над барьером. Она постоянно натывалась на барьеры, падала, нередко набивала синяки и заливалась слезами после неудавшихся попыток. Тренер Щепанский решил награждать свою ученицу за каждый правильно преодоленный барьер порцией мороженого. И хотя заманчиво было получить такую награду, финансы тренера не несли больших потерь.

В 1964 г. Сукневич дебютировала на чемпионате страны среди юниоров в Люблине, победив на 80 м с/б с хорошим для ее возраста результатом — 11,8. Второй титул чемпионки она завоевала вместе с подругами по клубу в эстафете 4x100 м. В течение двух последующих лет она сохраняла эти титулы. 1966 год принес Терезе новые успехи. На чемпионате Польши среди взрослых она с результатом 10,9 проиграла только двум старшим соперницам Веднарке и Страшиньской, установив новый рекорд Польши для юниоров. В сентябре привезла из Одессы серебряную медаль Европейских игр юниоров. В предоллимпийском, 1967 г. она повторила европейское достижение для юниоров — 10,7.

Олимпийский год принес Сукневич первый титул чемпионки Польши в барьерном беге. Во время сбора олимпийской команды Польши во французском горном селении Фон Ромэ Терезе впервые довелось выступать на тартане. Нужно сказать, что попытка не увенчалась успехом, процесс приспособления к новой упругой дорожке продолжался довольно долго. На Олимпийских играх в Мехико, куда она ехала седьмой барьеристкой мира, Сукневич пришлось распрощаться со своими мечтами еще в полуфинале.

Только спустя несколько месяцев после Олимпиады, в сезоне 1969 г., она впервые попробовала свои силы на новой барьерной дистанции — 100-метровой. Переход на новую высоту барьеров и расстояние между ними прошел безболезненно. Высокая спортивная форма была достигнута Сукневич уже в начале сезона. В забегах Мемориала Кусочинского она повторила мировой рекорд австралийки П. Килборн — 13,3, установив новый рекорд Польши. На чемпионате Польши проиграла лишь Новаковой. Но финал сезона оказался не столь удачным — на чемпионате Европы в Афинах Сукневич была лишь пятой.

В 1969 году только одной спортсменке — Карин Бальцер, и то лишь однажды, удалось преодолеть рубеж 13 секунд. В минувшем сезоне этот рубеж был превзойден неоднократно, а авторами были 5 спортсменок: Чжи Чен (Тайвань) пробежала дистанцию за 12,8, Янс (ГДР) и Вуфану (Румыния) — за 12,9; Бальцер трижды «выходила» из 13 секунд, а Сукневич — семь раз! Отметим, что дважды она показывала рекордное время — 12,7. Замечу, справедливости ради, что Тереза проиграла Бальцер, но

это было лишь раз. Сукневич неоднократно побеждала в минувшем сезоне Новакову, Янс, Подесву, Килборн, Вуфану, Розендал, Вах, Антенен и других соперниц, четыре раза улучшала или повторяла рекорды мира. И поэтому я считаю Сукневич лучшей барьеристкой мира 1970 года.

Тереза Сукневич — студентка IV курса экономико-общественного отделения Главной школы планирования и статистики в Варшаве. Учится она хорошо, своевременно сдает очередные экзамены. Свою дипломную работу Тереза собирает посвятить жизненным проблемам спортсменов, достигающих мирового уровня.

Тереза — красивая, хорошо сложенная и модно одевающаяся девушка, любит кино, театр, джаз. Очень хорошо танцует. К сожалению, в тренировочном режиме не находится для всего этого достаточно времени, равно как и для любимого плавания, лыж или тенниса. Нередко Тереза высказывает сожаление, что не посвятила себя теннису. Тренируется она очень старательно, даже тогда, когда приходится бегать по снегу, грязи, когда чувствует себя не лучшим образом. Сукневич считает, что тренировка — это утонченный труд, который имеет смысл лишь тогда, когда выполняется в состоянии свежести, без чувства усталости. Поэтому Сукневич охотно принимает постоянно вносимое тренером разнообразие в занятия. Оно тем более нужно, если учесть, что Тереза очень много тренируется: в подготовительном периоде — 7—8 и даже 10 раз в неделю; в соревновательном периоде — 3 раза в неделю тренируется (чтобы не потерять скорость и чувствовать «беговой голод») и дважды выступает в соревнованиях. Она не упускает ни одной возможности стартовать, и эта ее активность является главным козырем.

В подготовительном периоде Сукневич уделяет много внимания развитию силы. Само собой разумеется, что в общей тренировке не забывает и упражняется на скорость, выносливость и «прыгучесть», много времени уделяет совершенствованию барьерного ритма, тренируется на высоких и низких барьерах. В минувшем сезоне Сукневич заметно улучшила скорость в «гладком» беге на 0,5 сек., добившись результата 11,7; на 200 м — почти на две секунды, доведя личный рекорд до 24,1 сек. Многие специалисты именно в этом видели источник прогресса в барьерном беге. А что думает на этот счет сама Тереза?

— Результат в барьерном беге на 100 м не является простой функцией скорости на «гладкой» дистанции и технической подготовки. На него влияют и многие другие существенные факторы. Огромное значение приобретает сохранение соответствующего ритма бега. Следует помнить, что барьеры в определенной мере ограничивают спортсмена, который должен приспособить беговые шаги к расстоянию между ними. Здесь нельзя бегать такими же шагами, как на «гладкой» дистанции. Нахождение оптимальных соотношений между физическими данными (прежде всего длиной ног), скоростью и длиной бегового шага с учетом технического мастерства — это нелегкая задача. Чтобы ее решить, необходимо посвятить тренировке много лет. Когда-то в барьерном беге на 80 м могли хорошо выступать отличные спринтеры, даже не имеющие специальной барьерной подготовки. Сейчас, после удлинения дистанции до 100 м и других внесенных изменений, это невозможно. Тренировка изменилась в сторону технического совершенствования. Сравнение моих достижений и результатов опытной Карин Бальцер убедительно подтверждает, что в барьерном беге нельзя добиться показателей, пропорциональных личным рекордам в «гладком» беге. Достижение Бальцер в беге на 100 м равно 11,3, что на 0,4 сек. лучше моего, а в барьерном беге у нас одинаковый результат, хотя она и лучше, чем я, стартует и демонстрирует совершенную технику.

Что еще могу добавить о себе? Раньше тартан приносил мне много хлопот. Теперь я полностью переклонила на тартан и не умею бегать на обычной беговой дорожке. Во время бега я значительно реже, чем мои соперницы, сбиваю барьеры. Но вижу и свой недостаток — работа рук.



Безгранично доверяю тренеру, с которым совместно работаю с первых дней спортивной карьеры и которому я по крайней мере на 80 процентов обязана своими успехами. Верю, что с его помощью смогу добиться дальнейшего прогресса. Мне хотелось бы вернуться из Хельсинки с золотой медалью, а серебряная награда на Олимпиаде удивительна бы мои мечты.

Кого я считаю своей главной соперницей? Карин Бальцер и... свою младшую сестру. 14-летняя Мальгоса после годичной тренировки под наблюдением тренера Щепаньского четырежды в минувшем сезоне добивалась результата 12,4 в беге на 100 м. Я так пробегала эту дистанцию «гладкого» бега будучи старше на три года. Она проявляет большие способности и в барьерном беге. В 1970 г. она завоевала серебряную медаль на V общепольских играх школьников в Щецине. Может быть, через 2—3 года под руководством такого тренера, как Тадеуш Щепаньский, вырастет из нее моя самая грозная соперница.

Мальгоса Сукневич — это мелодия будущего. Тереза — оптимистический аккорд сегодняшнего дня польского барьерного бега. Средний показатель 10 лучших ее результатов в минувшем сезоне равен 12,82, что свидетельствует о стабильности формы и способности к борьбе в любой момент с грозными соперницами.

Хотелось бы дать в конце статьи слово и тренеру Тадеушу Щепаньскому:

— Поиски путей прогресса в спорте часто вызывают необходимость изменения правил соревнований. Так было с барьерным бегом на 80 метров, который с новой 100-метровой дистанцией имеет лишь одну общую черту — барьеры. А различий — множество. Из этих изменений возникает немало практических выводов для спортсменов и их тренеров. Упрощая задачу, можно было бы сказать так: раньше барьерный бег заключался в правильном переносе ног над барьерами, а сейчас мы имеем дело с полетом — высоким и дальним, зачастую трехметровым. Трудность нового вида вызывается еще и тем, что на двух последних барьерах снижается усталость и несколько нарушается ритм. Спортсменка, недостаточно подготовленная физически и психологически, может на последних десятках метров потерять даже полсекунды. На результат (помимо выработки определенных навыков, повышения скоростных качеств и т. п.) в значительной мере влияет и частое выступление в соревнованиях, дающее возможность лучше овладеть сложным «тройным прыжком» между барьерами.

Именно поэтому Тереза так часто стартует. В настоящее время мы работаем над овладением новой техникой. Пока, правда, мы находимся на стадии экспериментирования, иногда получается хорошо, иной раз плохо. В переходном периоде тщательно анализируем кинограммы соревнований и делаем необходимые выводы. Что же касается скорости, то, на мой взгляд, у Терезы имеются еще большие резервы. Кто пробегает барьеры за 12,7, тот «гладкую» сотню должен пробегать по крайней мере за 11,5. Сукневич считают лишь барьеристой, а она наверняка и хороший спринтер, только должна сама в это поверить. Если она хочет улучшить рекорды мира и завоевывать медали, то должна овладеть в совершенстве обеими «специальностями». Я убежден, что когда Тереза преодолет психологический барьер, то пробегнет 100 м за 11,4, а тогда и дистанцию барьерного бега за... Одним словом увидим.

По моему мнению, будущее этого трудного вида зависит от выдающихся мастеров бега на короткие дистанции, которые посвящают много времени кропотливой технической тренировке. Если сегодня самые лучшие спортсменки мира на коротких дистанциях пробегают «гладкие» 100 м за 11 секунд, а детальный анализ свидетельствует, что на преодоление барьеров при хорошей технике спортсменка затрачивает 1,5 сек., то нетрудно подсчитать, что для покорения рубежа 12,5 на барьерной дистанции нужно сделать еще многое, и добиться этого будет нелегко. Однако я считаю, что в сезоне 1971 г. даже результат 13 секунд не сможет гарантировать место в десятке лучших мира.

# ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ



# СОЗДАНА

Легкая атлетика в Европе за последние годы достигла очень высокого уровня, о чем свидетельствуют не только отличные результаты спортсменов, но и обширный, разнообразный календарь международных соревнований, включающий одно из наиболее захватывающих и популярных состязаний — Кубок Европы. Однако, несмотря на очевидную самостоятельность европейской легкой атлетики, уже более 30 лет все ее проблемы разрешались ИААФ. Нельзя сказать, что представители национальных федераций стран Европы устраивало такое положение дел. Федерация легкой атлетики СССР предложила преобразовать Европейский комитет ИААФ в самостоятельную региональную ассоциацию. Наконец, на конгрессе ИААФ в августе 1970 года Европейская Атлетическая Ассоциация (ЕАА) получила официальное признание: были утверждены устав и финансовые правила новой организации.

6—8 ноября в Париже состоялся первый конгресс ЕАА, который избрал руководящий орган — Совет ЕАА. Президентом ЕАА избран Адриан Паулен (Нидерланды), возглавлявший до этого Европейский комитет, вице-президентом — Л. С. Хоменков (СССР), почетным секретарем — П. Дарье (Франция), почетным казначеем — Р. Дюбье (Франция). Кроме них в Совет вошли: Т. Подоров (Болгария), А. Голд (Великобритания), Й. Шир (Венгрия), Г. Вическ (ГДР), Э. Розе (Дания), П. Стассано (Италия), В. Герутто (Польша), А. Вальсте (Финляндия), М. Данц (ФРГ), Ж. Фраэнлоб (Швейцария), А. Такач (Югославия).

На своем первом заседании Совет ЕАА заслушал доклад организационного комитета о ходе подготовки ко II чемпионату Европы в закрытом помещении, который будет проведен 13—14 марта в Софии, в зале «Фестивальный». Длина дорожки по кругу 200 м, ширина 4,20, максимальный наклон на выражах 11,5°. Все беговые дорожки в «Фестивальном» имеют синтетическое покрытие «зевран», которое несколько тверже тартана и рекортана. Спринтерская прямая длиной 60 м имеет 6 дорожек, ширина каждой 1,10. Сектор для прыжков в высоту также покрыт зевраном. Дорожка для разбега в прыжках в длину и тройным длиной 55 м, шириной 1,85, покрытая тартаном или рекортаном, будет приподнята на 25 см. Дорожка для разбега в прыжках с шестом 50×1,25 м будет иметь такое же покрытие. Сектор для толкания ядра — 48° — будет покрыт тонким слоем шлака, а сам круг — линолеумом.

Совет ЕАА утвердил квалификационные нормативы для участия во II чем-

пионате Европы в закрытом помещении. Каждая страна-участница имеет право заявить одного спортсмена в каждом номере программы независимо от его результатов. Максимально возможное число участников от одной страны в каждом виде — 3, но в этом случае все они, включая первого, должны выполнить квалификационный норматив. Мужчины: 60 м 6,6 (50 м 5,6); 400 м 48,8; 800 м 1.51,5; 1500 м 3.48,0; 3000 м 8.05,0; 60 м с/б 7,9 (50 м с/б 6,7); высота 2,12; длина 7,60; тройной 15,80; шест 5,00; ядро 18,00. Женщины: 60 м 7,5 (50 м 6,3); 400 м 56,0; 800 м 2.10,0; 1500 м 4.25,0; 60 м с/б 8,6 (50 м с/б 7,2); высота 1,75; длина 6,20; ядро 15,50.

III чемпионат Европы в закрытом помещении решено провести 11—12 марта 1972 года в Гренобле (Франция).

Совет ЕАА обсудил вопрос о ходе подготовки к чемпионату Европы 1971 г., который будет проведен 10—15 августа в Хельсинки (Финляндия). Организаторы соревнований сообщили, что дорожка и секторы для прыжков и метаний на Олимпийском стадионе будут иметь тартановое покрытие, которое вступит в строй в конце июня. Чтобы создать спортсменам необходимые условия для разминки рядом с раздевалками оборудуется 70-метровая тартановая дорожка.

11—13 сентября 1970 г. в Париже состоялся первый чемпионат Европы среди юниоров, в котором приняли участие 543 юных спортсмена из 26 стран. В состязаниях стартовали 338 юношей и 205 девушек. Обращает на себя внимание тот факт, что после переименования такого рода соревнований из «игр» в «чемпионат» значительно возрос интерес к ним со стороны национальных федераций. Совет ЕАА констатировал, что Французская федерация легкой атлетики отлично организовала и провела эти соревнования. Решено провести III чемпионат Европы юниоров в 1973 году. Место для проведения еще не определено.

На конгрессе ЕАА был утвержден календарь европейских международных соревнований на 1971 г. Всего европейскими национальными федерациями зарегистрировано 435 соревнований. Наибольшее число международных соревнований проводят организаторы будущей Олимпиады — 42, федерация легкой атлетики Италии — 23, Франции — 16, ГДР — 12, Великобритания — 15, Польши — 8. Федерация легкой атлетики СССР в нынешнем году проведет 20 международных соревнований.

Т. КОЗЛОВА

# ПЯТИБОРЬЕ-70

Б. Н. ЛЬВОВ,  
заслуженный мастер спорта

На финише второго межоллимпийского сезона специалисты легкой атлетики во всем мире делают пока еще робкие прогнозы в отдельных видах олимпийской программы. Основа для таких прогнозов — глубокий анализ развития видов за последние годы. В нашей статье — попытка проанализировать развитие такого популярного вида легкой атлетики, как женское пятиборье. Естественно, прежде чем остановиться на итогах прошедшего сезона, следует посмотреть, как развивался этот вид за последние 10 лет. Из приводимой таблицы ясно виден систематический рост мастерства спортсменок как по абсолютным, так и по относительным показателям.

Наиболее удачным был для пятиборья минувший сезон. Впервые 8 спортсменок (по две от ГДР, ФРГ, Великобритании и СССР) сумели превзойти рубеж 5000 очков. Кто же добился в 1970 г. наибольших успехов?

Молодая Б. Поллак, рослая, хорошо сложенная спортсменка (рост 1,79, вес 67), имевшая в 1969 г. сумму всего 4834 очка, 5 раз (I) в сезоне набирала более 5000 очков: 5089, 5085, 5131, 5241 и, наконец, 5406 очков (здесь все ее оценки превышали тысячу очков!). У нее нет слабых мест и, думается, в нынешнем году она еще сумеет улучшить свои достижения. Отметим, что среди женщин, освоивших стиль «фосбери-флоп», она одна из сильнейших в мире.

Мировая рекордсменка по прыжкам в длину (6,84) Х. Розендаль, отставшая от мирового рекорда в многоборье всего на 7 очков, выступала в основном в соревнованиях по отдельным видам (кроме прыжков в длину, 100 м — 11,4; 200 м — 23,1; 100 м с/б — 13,1). В пятиборье она стартовала всего два раза, набрав 5123 очка и 5399 очков. У нее тоже очень ровные результаты во всех видах многоборья. Отличаясь большим упорством, целеустремленностью, она стоит на пороге еще лучших достижений в пятиборье.

Олимпийская чемпионка Мехико И. Беккер-Миклер стартовала в пятиборье лишь раз в сезоне. В 28 лет она неожиданно стала лучшим спринтером своей страны, четыре раза пробежав 100 м за 11,3 (рекорд ФРГ), 200 м за 23,3, и в конце сезона прыгнула в длину на 6,73 (второй-третий результат сезона в мире). Но захочет ли она продолжать спортивную карьеру?

Малоизвестная еще год назад (всего 4599 очков) М. Хербст, школьная учительница из ГДР, дважды улучшала рекорд страны — 4989 и 5141 очко, а затем стала еще рекордсменкой страны по прыжкам в длину — 6,61, 6,63, 6,65.

Поражает большой успех англичанки М. Питерс, которая в 31 год добилась личного достижения и пятого места в мире. Средний результат в сезоне пяти сильнейших: ФРГ — 5020,8; ГДР — 4972,0; СССР — 4897,0 очка.

Как же развивалось женское пятиборье в нашей стране? В недалеком прошлом советские спортсменки добивались больших успехов: победы на олимпийских играх (1964 г. И. Пресс), чемпионатах Европы (1958 г. и 1962 г. Г. Быстрова, 1966 г. В. Тихомирова), 12 мировых рекордов. Сейчас же положение резко изменилось. Вот как выглядят средние результаты десяти лучших наших спортсменок по годам: 1960 г. — 4601,1; 1961 г. — 4652,5; 1962 г. — 4642,2; 1963 г. — 4628,6; 1964 г. — 4742,6; 1965 г. — 4750,9; 1966 г. — 4680,0; 1967 г. — 4678,3; 1968 г. — 4779,5; 1969 г. — 4687,9; 1970 г. — 4788,5. Бросается в глаза отсутствие постоянного прироста результатов, а всего за десять лет он составил лишь 187,4 очка, в то время как в мире этот показатель за тот же период вырос на 517,2 очка.

К большому сожалению, уровень нашего женского пятиборья все больше отстает от требований сегодняшнего дня. Об этом же свидетельствует представительство наших спортсменок в списках десяти лучших, а также двадцати пяти (дано в скобках) мира за сезон. 1960 г. — 6 (17); 1961 г. — 9 (18); 1962 г. — 5 (10); 1963 г. — 5 (13); 1964 г. — 4 (8); 1965 г. — 6 (10); 1966 г. — 3 (11); 1967 г. — 3 (7); 1968 г. — 2 (6); 1969 г. — 2 (8); 1970 г. — 2 (5). Особенно тревожат последние три сезона, когда значительно снизилось число наших спортсменок в группе двадцати пяти лучших.

Сильнейшей в минувшем сезоне у нас была чемпионка Европы 1966 г. Валентина Тихомирова из Орла. В первом же выступлении в конце мая в Нальчике она превзошла свое достижение 1969 г. (4838 очков) до 4876, что было, однако, ниже исходного норматива (4900) для регистрации всеоюзного рекорда. Затем она набрала в сумме 4952 очка и до конца сезона трижды превышала рубеж 5000 очков: 5121; 5089; 5092, улучшая личные достижения в большинстве видов многоборья.

Большие способности демонстрировала молодая ленинградка Татьяна Кондрашева, установившая высшее мировое достижение для юниоров — 4929 очков, а затем осенью набравшая сумму более 5000 очков. Быстрота, прыгучесть и энергия могут позволить ей в следующих сезонах значительно улучшить свои достижения, несмотря на слабые результаты в толкании ядра.

Кроме первых двух у нас есть группа молодых спортсменов, способных в ближайшем будущем приблизиться к рубежу в 5000 очков или даже превзойти его. Это Людмила Сколобанова (51 г. р.), Галина Фесенко (48), Александра Гаева (45), Вера Ткаченко (48), Вера Бут (47), уже имевшая результат 4689, Валентина Плотникова, Татьяна Нефедова и Светлана Гапонова, которые также набрали более 4600 очков. Особо хочется отметить 17-летнюю Ирену Витане, которая в октябре впервые выполнила норму мастера спорта (4510).

Лучшими в мире спортсменками прошедшего сезона, превзойшими рубеж 4700 очков, были: Бурглинде ПОЛЛАК (51) ГДР — 5406 (13,3; 15,57; 1,75; 6,20; 23,8). Хайдемари РОЗЕНДАЛЬ (47) ФРГ — 5399 (13,1; 13,31; 1,70; 6,56; 23,1). Ингрид БЕККЕР-МИКЛЕР (42) ФРГ — 5283 (13,5; 12,97; 1,70; 6,51; 23,3). Мэргрит ХЕРБСТ (47) ГДР — 5215 (13,4; 14,02; 1,68; 6,42; 24,4). Мэри ПИТЕРС (39) Великобритания — 5148 (13,6; 16,13; 1,66; 5,73; 24,3). Валентина ТИХОМИРОВА (41) СССР — 5121 (13,5; 13,70; 1,65; 6,29; 24,4). Энн УИЛСОН (49) Великобритания — 5037 (13,6; 11,04; 1,72; 6,55; 24,6). Татьяна КОНДРАШЕВА (50) СССР — 5027 (13,8; 11,71; 1,70; 6,11; 23,7). Мьеке СТЕРК (46) Нидерланды — 4952 (13,5; 10,97; 1,66; 6,08; 23,9). Карен МАКК (47) ФРГ — 4939 (14,2; 12,29; 1,73; 6,10; 24,7). Мьеп ван БЕЕК (49) Нидерланды — 4925 (13,8; 12,28; 1,68; 5,97; 24,6). Недялка АНГЕЛОВА (49) Болгария — 4920 (13,8; 12,99; 1,70; 6,05; 25,6). Йитка ПОТРЕБУШОВА-БИРНБАУМОВА (46) ЧССР — 4868 (14,2; 13,46; 1,56; 6,05; 24,3). Мария СИКОРА (46) Австрия — 4831 (13,6; 12,20; 1,68; 5,62; 25,0). Валерия БУФАНУ (46) Румыния — 4826 (12,9; 9,85; 1,46; 6,25; 23,5). Кристель ФОСС (42) ФРГ — 4812 (14,1; 13,54; 1,73; 5,52; 25,7). Корнелия БАККЕР (45) Нидерланды — 4798 (14,5; 11,63; 1,62; 6,33; 24,3). Людмила СКОЛЮБАНОВА (50) СССР — 4793 (14,3; 13,15; 1,64; 6,02; 25,6). Галина ФЕСЕНКО (48) СССР — 4785 (14,2; 13,66; 1,60; 5,82; 25,1). Мета АНТЕНЕН (49) Швейцария — 4780 (14,1; 11,33; 1,60; 6,41; 25,2). Моника ПЕЙКЕРТ (52) ГДР — 4772 (14,1; 11,66; 1,71; 6,05; 25,9). Дагмар КЭСЛИНГ (47) ГДР — 4765 (13,8; 12,01; 1,56; 5,92; 24,6). Корнелия ПОПЕСКУ (50) Румыния — 4764 (14,5; 11,45; 1,79; 6,04; 26,1). Рышарда ВАРЖОХА-ПУРКА (46) Польша — 4760 (13,8; 11,33; 1,55; 6,21; 24,8). Александра ГАЕВАЯ (45) СССР — 4759 (14,3; 12,64; 1,65; 6,09; 25,9). Вера ТКАЧЕНКО (48) СССР — 4752 (14,0; 13,14; 1,54; 5,97; 25,2). Дженнифер УИНГЕРСОН-МЕЛДРЭМ (43) Канада — 4736 (14,2; 13,11; 1,57; 5,73; 24,8). Патриция ДАНИЭЛЬС-УИНСЛОУ-БЭНК (43) США — 4735 (14,7; 13,09; 1,63; 5,78; 25,4). Елена ВИНТИЛЭ (46) Румыния — 4723 (13,9; 10,98; 1,62; 6,21; 25,6). Мойра УОЛЛС (52) Великобритания — 4704 (14,0; 9,28; 1,69; 6,39; 25,5). Кристина БОДНЕР (51) ГДР — 4702 (14,0; 11,54; 1,53; 5,86; 24,2). Результат выше 4700 очков показала 31 спортсменка, их средний возраст около 23,1 года.

Какие же лучшие результаты были показаны в отдельных видах во время соревнований по пятиборью?

На новой барьерной дистанции лучшие результаты во время выступлений в пятиборье имели Х. Розендаль — 13,1, Б. Поллак — 13,3, М. Хербст — 13,4, В. Тихомирова — 13,5 (все результаты показаны в 1970 г.), Л. Сикора-Прокоп и М. Антенен — 13,5 (оба результата в 1969 г.).

В толкании ядра значительно опережает всех И. Пресс (1964 г.) — 17,16, за ней М. Питерс — 16,13 (1970 г.), новозеландка В. Слоупер-Янг, финалистка Римской олимпиады — 15,98 (1963 г.), Б. Поллак — 15,57 (1970 г.), Л. Сикора-Прокоп — 15,20 (1969 г.), О. Кардаш (СССР) — 15,11 (1963 г.).

Хорошо прыгали спортсменки в высоту: планку на 1,75 преодолели Л. Сикора-Прокоп (1969 г.) и Б. Поллак (1970 г.). Специализирующиеся в прыжках в высоту И. Гузенбауэр (Австрия) и К. Попеску (Румыния) прыгнули, выступая в многоборьях на 1,83 и 1,79 соответственно.

Сильнейшие особенно отличались в прыжках в длину. Кро-

Лучшие результаты в мире за 1960—1970 гг.  
(по международной таблице оценки 1954 г.)

Годы	Лучший в сезоне	Средний "десяти"	10-й	20-й	30-й	50-й	Количество спортсменов	
							с суммой 4500 очков и более	в том числе 5000 очков
1960	4972	4635,4	4539	4420	4353	4259	11	—
1961	5137	4658,1	4507	4462	4372	4276	13	1
1962	4975	4720,2	4607	4481	4414	4352	19	—
1963	4863	4705,2	4633	4525	4501	4381	30	—
1964	5246	4876,1	4767	4617	4534	4416	36	2
1965	5208	4806,1	4700	4607	4527	4396	34	1
1966	5084	4776,4	4658	4543	4496	4410	29	1
1967	4953	4839,1	4724	4605	4553	4501	50	—
1968	5129	4976,5	4877	4786	4707	4579	67	4
1969	5352	4949,3	4780	4660	4601	4510	53	3
1970	5406	5152,6	4939	4780	4704	4583	67	8

ме результатов с попутным ветром нашей Т. Щелкановой — 6,96 (1966 г.) и Л. Сикоры-Прокоп — 6,62 (1969 г.), Х. Розендаль достигла 6,56 (1970 г.), англичанка М. Бигнэл-Рэнд, серебряный призер Олимпиады 1964 г. в пятиборье — 6,55, И. Беккер-Миклер — 6,52, М. Антенен — 6,49 (1969 г.) и Б. Вечорек (ГДР) — 6,48 (1968 г.).

«Быстрые секунды» были зафиксированы в беге на 200 м. Снова, уже в третьем виде, первой стоит Х. Розендаль — 23,1, за ней И. Беккер-Миклер — 23,3 (оба результата показаны в 1970 г.), К. Бальцер — 23,4 (1964 г.), польская спортсменка И. Киршенштейн-Шевиньска (1965 г.) и венгерская спортсменка А. Тот (1967 г.) — по 23,5.

Высокий уровень результатов лучших специалистов многоборья в 1970 г. подтверждается еще и тем, что в списках 25 сильнейших мира за прошлый год в отдельных видах они занимают 30 мест. Так, на стометровке И. Беккер-Миклер (11,3) делит 5—7-е места, а Х. Розендаль и М. Антенен (11,4) — 11—21-е, Т. Кондрашева (11,5) — 22—36-е. В беге на 200 м Х. Розендаль с результатом 23,1 занимает 4-е место, И. Беккер-Миклер (23,3) — 8—11-е, Т. Кондрашева (23,6) — 22—30-е. Барьерная дистанция — любимая у специалистов пятиборья: рекордсменка Румынии В. Буфану (12,9) имеет 4—5-й результат в мире, Х. Розендаль (13,1) — 7—11-й, Б. Поллак и Т. Кондрашева (13,3) — 12—16-й. М. Хербст и М. Стерк (13,4) — 17—23-й, В. Тихомирова (13,5) — 24—29-й. В прыжках в высоту К. Попеску (1,85) — третья, рекордсменка ФРГ К. Макк (1,82) — девятая, швейцарская спортсменка Рехнер (1,81) — десятая, наша Н. Ждан (1,77) — на 18-м месте. Еще лучше представительство в прыжках в длину: Х. Розендаль — рекордсменка мира (6,84), И. Беккер-Миклер (6,73) — 2—3-е места, М. Хербст (6,65) — 5-е, Э. Уилсон и М. Антенен (6,55) — 6—7-е, М. Уоллс (6,43) — 9-е.

Чего же следует ожидать в женском пятиборье в год чемпионата Европы? Учитывая значительно возросший интерес к многоборьям в мире (это в равной мере относится и к десятиборью), можно с уверенностью предвидеть дальнейший рост достижений. Что касается предсказания результатов сильнейших, то попробуем для ведущих подсчитать сумму очков по их личным рекордам в отдельных видах. У Х. Розендаль (ядро — 14,27, длина — 6,84) предельная сумма составила бы 5520 очков, у И. Беккер-Миклер — 5330, у М. Хербст — 5315. Однако любому специалисту легкой атлетики хорошо известно, как велика порой бывает разница между лучшими достижениями спортсменов и теми результатами, которые они показывают в ходе реальной соревновательной борьбы.

## В НОМЕРЕ:

- 1 Год, озаренный сиянием съезда
- 2 Календарь-71
- 3 Спартакиада — праздник
- 4 Р. Орлов. Итоги одного обследования
- 6 Л. Радченко. Этот серьезный Борзов
- 7 Н. Озеров. Телевизионный стадион
- 8 А. Бойко. На уровень новых задач! Заметки со всесоюзной конференции
- В. Попов. На актуальную тему
- 10 Александр Корнелюк
- Е. Чен. Год сборной
- 11 Татьяна Кондрашева
- 12 Ю. Еремин. Критерий — мощьность
- 14 В. Трубников. Развитие быстроты
- 15 П. Шорец. Интенсивность тренировки стайера
- 16 В. Чистяков. На дистанции американские барьеристы
- 17 А. Кочарян, В. Сермеев. Оценка выносливости
- 18 Н. Пудов. Мохамед Гаммуди
- 19 В. Креер. Психология победы
- 20 Л. Иванова, К. Буханцов. Контрольные упражнения дискоболов
- 21 В. Глущенко. «Скользкий контакт»
- 22 25 лучших легкоатлетов СССР 1970 года
- 26 «Журнал в журнале» для юных легкоатлетов: Виктор Цыбуленко, А. Сухарев. Самоконтроль юного легкоатлета. Легкоатлеты Африки
- 28 Наш клуб «Бегайте на здоровье!»: З. Эйдельман. Диспансер для всех. Комплекс № 2 для мужчин старше 45 лет. Советы начинающим
- 30 Леслав Скиндер. Тереза Сукневич
- 31 Т. Козлова. Европейская ассоциация создана
- 32 Б. Львов. Пятиборье-70

Наша обложка. Легкоатлеты — первокурсники Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры на тренировке.

Фото В. Тутова

На четвертой странице обложки. Надежда Чижова (фото В. Тутова), Вячеслав Скомоухов (фото Ю. Сомова), Анатолий Бондарчук (фото В. Уц Да-сина), Антонина Иванова (фото В. Бровко).

На страницах журнала фото: Е. Волкова, О. Неелова, В. Светланова, В. Уц Да-сина, Р. Максимова (все Москва), Ф. Раджабли (Г. Баку), Я. Шевинского (Варшава), И. Шаинского (Киев).

Кинограмма. В. Папанова (г. Краснодар)

Главный редактор В. С. Родиченко

Редакционная коллегия: В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, А. Ю. Карпавичус, Ф. О. Куду, В. В. Пахомов, Д. А. Пертенава, В. В. Петровский, В. Б. Попов, И. А. Тер-Ованесян, Л. С. Хоменков.  
И. о. ответственного секретаря Р. В. Орлов  
Художественный редактор К. С. Солнцева

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

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

Рукописи  
и фотоснимки  
не возвращаются

Сдано в набор 30/XI 1970 г. Подписано к печати 16/XII 1970 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Учетно-изд. л. 7,7. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А02298. Зак. 1961. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс  
70 482  
Цена 30 коп.

