

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный



спортивно-методический журнал

**ОТВЕЧАЕМ  
НА ЗАБОТУ**

**ПОИСК  
ПУТИ**

**МЕХАНИЗМ  
ОТТАЛКИВАНИЯ**

**НА ДИСТАНЦИИ  
МАРИТА КОХ  
И МАРИЯ КУЛЬЧУНОВА**  
Кинограмма







советских спортсменов, которые в очередной раз продемонстрировали массовое мастерство на VII летней Спартакиаде народов СССР. Наши спартакиады — это тоже часть советского физкультурного движения, история советского спорта. Именно спартакиады открывали и открывают будущих олимпийцев-легкоатлетов, приумножающих славу советского спорта на стадионах мира. О росте массового мастерства атлетов говорит и такой факт. Только в прошлом году было подготовлено 620 мастеров спорта по легкой атлетике. Ну а наши физкультурники — неисчерпаемый резерв «королевы спорта».

Принял старт третий этап первенства СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Вести из Сибири и Дальнего Востока, с Украины

## праздник молодости, силы, красоты

11 августа наша страна в очередной раз отметила День физкультурника. Ныне этот праздник молодости, силы, красоты был необычным — юбилейным. 40 лет назад Совет Народных Комиссаров СССР принял постановление об учреждении Дня физкультурника.

Невиданными масштабами характеризуется нынешний размах спортивного движения. Только за 1978 г. армия советских физкультурников увеличилась почти на 3 млн. и сейчас насчитывает в своих рядах 58 млн. человек.

А вот другие цифры. В распоряжении физкультурников находится более 3000 крупных стадионов, свыше 68 тыс. спортивных залов, 1400 бассейнов,

более 600 тыс. спортивных площадок. Ни одна страна нашей планеты не имеет такого внушительного отряда физкультурников и спортсменов. Достаточно сказать, что если в первый год введения нового Всесоюзного комплекса ГТО было подготовлено 8,7 млн. значкистов, то в прошлом сезоне это число выросло почти до 25 млн.

Нам есть чему радоваться и чем гордиться. Сегодня мы гордимся трудовыми подвигами советских людей, их успехами, которых они добились в третьем году десятой пятилетки. Гордимся достижениями

и Кавказа, из Белоруссии и Средней Азии свидетельствуют о том, что соревнования многоборцев проходят ярко и празднично. Тон задают коллективы физической культуры средней школы № 127 Минска, спортивный клуб «Монтажник» из Днепропетровска, СГПТУ № 75 Бухары и многие другие, отмеченные Спорткомитетом СССР Почетным знаком ГТО.

Нынешний День физкультурника еще раз продемонстрировал истинную массовость, подлинную народность спорта в развитом социалистическом обществе.







№ 8, 79(291) август  
 Орган Комитета по физической  
 культуре и спорту  
 при Совете Министров СССР

## Отвечаем на заботу

Центральный Комитет КПСС принял постановление «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы», в котором определил актуальные задачи партийных, советских, профсоюзных, комсомольских организаций, министерств и ведомств по улучшению политико-воспитательной работы, потребовал разработать и претворить в жизнь конкретные меры по совершенствованию форм и методов организации и проведения идейно-воспитательного процесса. Сердцевинной идеологической, политико-воспитательной работы, указывается в постановлении, было и остается формирование у советских людей научного мировоззрения, беззаветной преданности делу партии, коммунистическим идеалам, любви к социалистической Отчизне, пролетарского интернационализма. В постановлении ЦК КПСС обращено особое внимание на единство организационной, хозяйственной и идеологической работы, создание положительного морально-политического климата в трудовых коллективах и по месту жительства. Признано необходимым особое внимание уделять изучению и пропаганде лучших достижений, передового опыта трудовых коллективов, умению доходчиво раскрывать суть этого опыта, помогать широкому его распространению на практике.

Большое внимание в документе нашей партии уделено вопросам физической культуры и спорта, как важных средств укрепления здоровья советского народа, воспитания высококвалифицированного, гармонически развитого человека советского общества. В постановлении подчеркнуто, что партийным комитетам, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Спорткомитету СССР, ЦК ДОСААФ следует принять дополнительные меры для подъема массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства, улучшения воспитательной работы среди физкультурников и спортсменов.

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР принял специальное постановление о задачах физкультурных организаций страны по выполнению постановления ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы».

Успехи в идейно-воспитательной работе среди советских физкультурников и спортсменов достигнуты немалые, они хорошо известны. В стране накоплен богатый опыт по подготовке высококлассных атлетов, которые не раз демонстрировали свое мастерство, идейную закалку на спортивных аренах мира. Но вместе с тем, как отмечается в постановлении Спорткомитета СССР, в процессе идеологического и политического воспитания физкультурников и спортсменов имеется немало слабостей и недостатков, причем весьма существенных. Спорткомитеты, советы ДСО и ведомств, коллективы физической культуры нередко проводят политико-воспитательную работу устаревшими

### СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Отвечаем на заботу	1
<b>Н. Шмат, В. Баженов</b> Горизонты «Колоса»	3
<b>В. Калясьев</b> Тракторостроители	4
<b>А. Шурепов</b> С терпением и заботой	5
<b>А. Михайлов</b> Правила ИААФ	7
<b>Ю. Верхошанский</b> Принципы построения тренировки	8
<b>В. Тюпа, Н. Михайлов, Н. Якунин и др.</b> Механизм отталкивания	11
<b>Л. Маркович</b> Олимпийские трассы	14
<b>А. Корнелюк, В. Папанов</b> На дистанции Марита Кох и Мария Кульчунова	16
<b>В. Самотесов, Т. Брагина</b> Ключ к успеху	18
<b>Ю. Позняков</b> Результаты есть, проблемы остаются	19
<b>В. Соковнин</b> Поиск пути	22
<b>Б. Беленький</b> Тартан, спортан и другие	25
<b>Л. Горянов</b> Они открывали счет	27
Вольфганг Шмидт	30
<b>Э. Бок</b> Спартакиады ГДР	31
В Москву, где все решится...	32

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

**А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. А. ВАСИН, В. И. БОРОНКИН, Э. В. ГУЩИН, В. М. ДЬЯЧКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. С. КАЮРОВ (главный редактор), А. И. КОМАРОВ, М. П. КРИВОНОСОВ, Н. И. ПОЛИТИКО, В. Б. ПОПОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ**

Ответственный секретарь **М. П. Бундин**  
 Редакторы отделов: **Н. Д. Иванов, В. Н. Калясьев, Р. И. Максимов, Е. В. Масалина, Е. Б. Чен**  
 Художественное оформление **Н. Н. Левитской**  
 Младший редактор **Л. И. Тареева**



## ОТВЕЧАЕМ НА ЗАБОТУ

методами, шаблонно, формально, беседы и лекции, другие пропагандистские мероприятия зачастую проводятся в назидательном тоне, неубедительно. Все это, конечно же, не создает атмосферы открытого разговора, не оказывает должного воспитательного воздействия на слушателей, не способствует установлению тесного контакта между выступающими и аудиторией, не вызывает творческой активности. В конечном итоге физическая культура и спорт не в полной мере выполняют свои прямые функции формирования духовного и морального облика советского спортсмена, не укрепляют в нем чувств дружбы, товарищества, коллективизма, готовности к борьбе с буржуазной идеологией, вредными и чуждыми советскому образу жизни привычками.

Спорт, в частности легкая атлетика, несет в себе огромный воспитательный заряд. Но порой в практике во главу угла ставят прежде всего очки, метры, секунды, в то время как опыт воспитательной работы в сборных командах, многих коллективах физической культуры показывает, что при умелом, заинтересованном подходе к делу воспитания физкультурников и спортсменов можно проводить с большим эффектом. Однако, как указывается в постановлении Спорткомитета СССР, спорткомитеты, советы ДСО и ведомств недостаточно проводят работу по обобщению и распространению передового опыта, слабо еще внедряют научно обоснованные методы организации учебно-тренировочной и воспитательной работы, недостаточно используют научные достижения при подготовке спортсменов высокой квалификации, для дальнейшего развития массового физкультурного движения.

Большой опыт работы по воспитанию подрастающего поколения накоплен и в наших трудовых коллективах. Сколько творчества, выдумки, энтузиазма проявляют при этом в своей деятельности партийные, профсоюзные и комсомольские организации! Как широко используется в процессе воспитания наставничество. Есть и в нашем спорте такое движение — «Советские спортсмены — школы». Однако сегодня с сожалением приходится констатировать: до сих пор оно не носит массового характера. Помощь наших ведущих легкоатлетов, олимпийцев,

ветеранов спорта нужна не только школам, их ждут на заводах и фабриках, в колхозах и совхозах. Их ждут везде, где любят физическую культуру и спорт, где чувствуют в них жизненную необходимость.

Спорткомитетам, советам ДСО и ведомств нужно активнее изучать, обобщать и, главное, распространять передовой опыт во все звенья спорта, шире использовать патриотическое движение, направляя в общеобразовательные школы, спортивные клубы по месту жительства своих лучших спортсменов, тренеров, ветеранов спорта. С еще большим эффектом проводить работу по дальнейшему подъему физической культуры и спорта среди населения, в производственных и трудовых коллективах, в сельской местности под девизом «Олимпийские игры — не только для олимпийцев». И здесь особая нагрузка ложится на специалистов по легкой атлетике. Ведь «королева спорта» — основа основ, главный вид Всесоюзного комплекса ГТО.

Необходимо, как указано в постановлении ЦК КПСС, с максимальной отдачей, независимо от ведомственной принадлежности, использовать все имеющиеся в стране спортивные сооружения. У нас же еще случается, когда хозяйственники из-за показной парадности, ведомственной принадлежности не то что атлетов на спортивные арены пускать не желают — детям отказывают в этом. Межведомственные барьеры, местничество, забота о собственном благополучии еще никогда не приносили пользу делу. Спортивные, в частности легкоатлетические сооружения, должны служить не только укреплению здоровья нашего народа, его активному отдыху, способствовать закалке физкультурников, повышению мастерства спортсменов, но и стать центрами идеологического, политического воспитания.

В идеологической, политико-воспитательной работе среди физкультурников и спортсменов необходимо использовать и такой мощный фактор, как социалистическое соревнование, движение за коммунистическое отношение к труду. К сожалению, в физкультурных организациях страны этот важный рычаг повышения качества и эффективности работы используется не в должной мере.

Порой работа целых организаций, их руководителей оценивается по выполнению плановых заданий, без учета морально-политического климата, состояния дисциплины.

Между тем можно действительно организовать и провести социальное соревнование среди различных подразделений спорткомитетов, ДСО и ведомств, между городами, районами, областями и краями, союзными республиками. И организовав сегодня социалистическое соревнование, необходимо в первую очередь изучить опыт передовых коллективов, совершенствовать его с целью использования в своих организациях, найти точные критерии оценки спортивной работы в том или ином коллективе, не скрывать, а открыто выявлять недостатки, признавать и находить пути их устранения, поднять на должный уровень идейно-политическое воспитание атлетов. Организация социалистического соревнования позволит усовершенствовать стиль и методы работы, поднимет активность в борьбе с бюрократизмом, нарушениями трудовой дисциплины и общественного порядка, пьянством, парадностью, занятием и бесхозяйственностью.

На современном уровне развития мирового спорта, в том числе легкоатлетического, как известно, успех зависит как от физической, технической, тактической, так и от морально-волевой, идеологической подготовленности атлетов. Но чем выше результаты советских спортсменов, чем ощутили пользу делу. Спортивные, в частности легкоатлетические сооружения, должны служить не только укреплению здоровья нашего народа, его активному отдыху, способствовать закалке спортсменов на нынешнем этапе приобретает все большее значение. В сегодняшних победах советских атлетов не последнюю роль играет их духовное становление, политическая грамотность. Партийные, комсомольские и общественные организации призваны совершенствовать средства и методы идеологического воспитания атлетов. В этом плане значительное место должно отводиться политической учебе, лекциям, семинарам, политинформациям на самые актуальные темы международной и внутренней политики нашего государства.

Центральный Комитет КПСС в своем постановлении прямо указывает на совершенствование массово-политической и идеологической работы, на необходимость укрепления отряда агитаторов, политинформаторов, лекторов и докладчиков коммунистами и комсомольцами из числа передовых рабо-

чих, колхозников, ученых, специалистов, деятелей культуры. Сегодня мы можем сказать, что в наших сборных командах страны на этот участок работы направляются ведущие, имеющие большой авторитет и необходимые знания спортсмены и тренеры. Все они или комсомольцы, или коммунисты. Но все сказанное пока относится к работе со сборными командами страны, республик, спортивными спортивными обществ. В остальных звеньях легкоатлетического спорта, особенно в коллективах физической культуры, ДЮСШ, в секциях легкой атлетики, дело обстоит не лучшим образом.

Отвечая на заботу нашей партии, готовясь к предстоящей Олимпиаде в Москве, каждый, кто причастен к спорту, к легкой атлетике, в частности, должен с еще большим энтузиазмом, активностью и творчеством вносить посильную лепту в дело воспитания атлетов.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Пятикратный чемпион страны и многократный призер первенств СССР по метанию диска и толканию ядра динамовец Леонид Митропольский имел большие успехи в этих видах метаний в конце 30-х и начале 40-х годов. Он поражал всех своей неуемностью, фанатичностью, скрупулезным анализом техники.

В тяжелые годы Великой Отечественной войны Леонид Александрович вместе со своими товарищами по спорту выполнял разведывательно-диверсионные задачи в тылу врага в отряде ОМСБОНА. За выполнение боевых заданий он был награжден орденами «Красная Звезда», «Отечественной войны I степени», медалями «Партизан Отечественной войны I степени» и «За оборону Москвы».

Возвратившись в Москву в 1944 г. после ранений и тяжелой контузии, Л. А. Митропольский нашел в себе силу и мужество вернуться в большой спорт и стал чемпионом страны в метании диска и толкании ядра (1944—1945 гг.). За высокие спортивные достижения в 1945 г. ему было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

Перейдя на тренерскую работу, Леонид Александрович успешно готовит метателей диска, молота и толкателей ядра. Ему обязаны своими успехами представители нескольких поколений сборной команды страны — О. Григалка, В. Липсинс, Г. Федоров, В. Лошидов, В. Руденков, Ю. Баркаринов, А. Малоюков, Е. Кузнецова, Р. Тарада и многие другие. За подготовку метателей высокого класса в 1960 г. Л. А. Митропольскому было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР», он был награжден орденом «Знак Почета».

Поздравляя Леонида Александровича с 70-летием, желаем ему крепкого здоровья, счастья и плодотворной работы на благо легкой атлетики.



# горизонты „Колоса“

Центральный совет украинского ДСО «Колос» серьезно обеспокоен состоянием легкой атлетики среди сельских спортсменов. Хотя причин для такого беспокойства вроде бы и нет. В обществе этим видом занимается около 400 тыс. человек, что составляет седьмую часть всех спортсменов и физкультурников Украины. И с тренерскими кадрами, кажется, не так уж худо: 135 штатных специалистов да еще 3600 общественных. Ну а на материальную базу вообще грех жаловаться: имеем около 400 стадионов, 20 из которых с искусственным покрытием. В селах и районных городах Украины сегодня создается современная спортивная база. В Берегове, что в Закарпатской области, построен прекрасный спортивный комплекс с гостиницей на 200 мест, секторами для метаний, залами, бассейном и реабилитационно-восстановительным центром. Эта база отвечает самым современным требованиям. А совсем недавно вошел в строй легкоатлетический манеж в Костополе Ровенской области. Кстати, воспитанник местной ДЮСШ «Колос» Дмитрий Дитлашок стал чемпионом XV Всесоюзной спартакиады школьников в беге на 3000 м. Житомирский облсовет начинает строительство легкоатлетического манежа. Кроме этого, в Полтаве имеется стадион «Колос» с трибунами на 30 тыс. мест. Это легкоатлетическое сооружение отвечает всем требованиям. 8 беговых дорожек с армановым покрытием. Заключается здесь и строительство манежа. Как видим, недостатка в базах сельские спортсмены не ощущают.

Ежегодно один-два сельских атлета показывают результат мастера спорта международного класса, каждый год готовятся 5—6 мастеров спорта СССР, более 700 кандидатов на это звание и спортсменов I разряда. 144 тыс. легкоатлетов имеют массовые разряды. Не плохо обстоят дела и с резервом. Более чем на 20 отделений легкой атлетики ДЮСШ занимают 1634 юных легкоатлета. Сложилось у нас и определенные традиции по воспитанию олимпийцев. Скажем, на олимпиадах в Мельбурне, Мюнхене и Монреале сельские атлеты республики в общей сложности завоевали I золотую, 2 бронзовые медали, заняли два шестых места и внесли в копилку сборной команды страны 14 очков. Насчет завоеван-

ных очков, может быть, и не стоило напоминать — не слишком они внушительны, — но вот имена Ивана Чернявского, Анатолия Бондарчука, Татьяны Пророченко, Нины Моргулиной расскажут о многом. И все-таки чувство неудовлетворенности, беспокойство вызывают не только слабые темпы развития массовой легкой атлетики, но особенно малый рост спортивного мастерства сельских легкоатлетов. Именно эти вопросы и были поставлены на состоявшемся в конце позапрошлого года расширенном совещании председателей наших облсоветов, тренеров. На этом представительном собрании шел серьезный разговор о том, что еще мешает нашей работе. И правда, разве можно мириться с тем, что от нашего общества только одна Пророченко участвовала на чемпионате Европы в Праге!

Главная причина такого положения нам видится прежде всего в том, что отсутствуют интерес и внимание к легкой атлетике со стороны отдельных руководителей наших областных организаций. Некоторые из них просто стараются отмахиваться от этого вида. Скажем, за последние пять лет вопросы легкой атлетики ни разу не рассматривались в Ворошиловградском, Николаевском и других облсоветах. Вот уже 5 лет не готовят мастеров спорта такие крупные наши области, как Винницкая, Кировоградская, Черкасская, Крымская, Харьковская и другие. Спортсмены десяти областных советов общества не были представлены в сборной команде ЦС ДСО «Колос» в финальных соревнованиях III Всесоюзных летних сельских спортивных игр. Среди них Донецкая, Львовская и Одесская области.

Есть претензии и к нашему тренерскому корпусу. Многие специалисты общества не обладают необходимой профессиональной подготовкой для воспитания спортсменов высших разрядов. Тот факт, что из 113 тренеров, принявших в прошлом году участие в смотре-конкурсе Центрального совета, только 46 получили зачетные очки, говорит о многом. Хотя есть опыт работы наших лучших специалистов, таких, как заслуженный тренер СССР А. П. Бондарчук, заслуженные тренеры республики В. И. Сот, В. Д. Белый, В. Т. Сумароков, П. Д. Дитлашок, С. К. Чакас. Но этот опыт распространяется плохо, еще не всегда он стано-

вится примером для подражания. В повышении квалификации тренеров мы видим один из главных рычагов резкого возрастания спортивного мастерства сельских спортсменов Украины. С этой целью нами разработан сводный план подготовки и повышения квалификации специалистов, предусматривающий практические семинары с участием ведущих специалистов республики и страны.

За последнее время в обществе значительно активизировалась работа по поиску и отбору перспективных спортсменов из числа сельской молодежи. Совместно с комсомолом Украины, Министерством просвещения УССР, республиканским спорткомитетом мы организуем соревнования сельских школьников под девизом: «Кто ты, будущий олимпиец?» В этом году они пройдут в разных местах по отдельным видам легкой атлетики. Юные спортсмены будут бороться за призы выдающихся советских спортсменов. После окончания соревнований для наиболее перспективных мы проведем двухнедельные учебно-тренировочные сборы, на которых с ребятами будут работать лучшие тренеры республики.

Новыми по форме являются и соревнования по метаниям на Кубок олимпийского чемпиона А. Бондарчука и Мемориал чемпиона XVI Олимпийских игр в беге на 5 и 10 км В. Куца, включенные отныне во Всесоюзный календарь. Впервые эти соревнования мы провели в прошлом году. Скажем сразу: они завоевали большую популярность среди не только спортсменов и тренеров, но и зрителей. Например, Кубок Бондарчука, что разыгрывался в Ровно, собрал более 12 тыс. человек. Надо отдать должное местному организационному комитету, который проделал большую работу, чтобы соревнования прошли празднично и на высоком уровне. Эти состязания явились фактически первым официальным отбором на таком высоком уровне. Ведь в составе жюри были известные тренеры и спортсмены, которые внимательно наблюдали за выступлением каждого юного атлета. В результате этого мы сумели отобрать наиболее способных, перспективных ребят. Не менее интересно прошел и Мемориал В. Куца, который был также представительным. Это была первая проба сил. В этом году на Кубок Бондарчука и Мемо-

риал Куца приглашены кроме сельских спортсменов ведущие спортсмены республики и страны.

Нам придется много еще поработать, чтобы создать стройную систему проведения соревнований и добиться необходимого КПД в повышении спортивного мастерства молодых и опытных спортсменов. Скажем, в проведении соревнований под девизом «Кто ты, будущий олимпиец?», Кубок Бондарчука и Мемориал Куца нам видится много неиспользованных резервов. Дело в том, что пока еще слаба их организация на первых трех этапах. Это когда состязания проходят в коллективах физкультуры, районах и областях. В нынешнем сезоне для более действенного их проведения созданы авторитетные комиссии и жюри из числа опытных специалистов республики. Установлены единые сроки проведения соревнований на местах. Начиная со следующего года результаты этих турниров будут учитываться и при подведении итогов работы областных советов ДСО «Колос» за год.

В настоящее время принимаются меры по созданию центра по бегу на выносливость. Используя метод кооперации, используя имеющиеся возможности, думается, такое нам по плечу. Правда, в организации этого центра, в его деятельности неосцимому помощи могли бы оказать ученые, видные специалисты республики и страны. Прежде всего в определении конкретных тестов и рекомендаций по отбору наиболее перспективных спортсменов из числа сельских юношей и девушек. Свое веское слово в этом плане должны сказать и кафедры легкой атлетики институтов физкультуры, с которыми у нас складываются деловые, творческие отношения.

В настоящее время Центральным советом ДСО «Колос» определен конкретный контингент спортсменов для участия в главных спортивных мероприятиях на ближайшие полтора года. Каждое наше подразделение имеет конкретные задания по контролю и оказанию помощи ведущим спортсменам и резерву.

**Н. ШМАТ,**  
заместитель председателя  
ЦС ДСО «Колос»  
**В. БАЖЕНКОВ,**  
тренер Спорткомитета СССР по  
ЦС ДСО «Колос»





# тракторостроители

Волгоградский тракторный... Через год завод справит свой полувековой юбилей. Первые пятилетки, суровые годы войны, годы восстановления и массового ударного труда. От колесных до современных тяжелых гусеничных тракторов — вот основные вехи Волгоградского тракторного завода имени Ф. Э. Дзержинского. Но не только боевыми и трудовыми подвигами славен коллектив предприятия, есть в его летописи и странички славы спортивной. Здесь можно было бы рассказать о футбольной команде «Трактор», некогда выступавшей на всесоюзной арене, о гребцах, штангистах, легкоатлетах, которые не раз становились победителями крупнейших турниров. Но об этом, пожалуй, не расскажешь и в нескольких статьях. Наш разговор о дне сегодняшнем и завтрашнем. О том, как дружат рабочие завода с физической культурой, как помогает она им трудиться, добиваться побед трудных.

...Ольгу Дмитриевну Храмченко на месте застать порой трудно. Начинаешь звонить по цехам, в отделы и слышишь одну и ту же фразу: «Была, только что ушла...» Хотя ее постоянное место работы — спортклуб «Родина». Храмченко руководит оргмассовым отделом. Подчиненных у нее — по пальцам можно сосчитать, а хозяйство солидное, многолюдное — весь тракторный завод. Чуть меньше половины из коллектива завода — физкультурники. Храмченко же хочет, чтобы в ближайшие годы две третьих заводчан активно занимались физической культурой. Чтобы каждый рабочий был значкистом ГТО. Пока это только мечты, ибо не все еще получается. Вот почему ее не всегда застанешь на месте.

Незадолго до моего приезда коллективу завода вручили переходящее Красное знамя ДСО «Труд» за лучшие показатели в развитии физкультурно-массовой работы. После двухлетнего перерыва знамя снова вернулось на тракторный. А года три назад все складывалось иначе. Вроде бы и работали не меньше, и у заводских активистов энтузиазма было не занимать, но на поверку вышло, что по многим показателям тракторостроители уступали своим соседям — заводу «Красный Октябрь», спортклубу «Монолит». И на следующий год знамя снова осталось у соседей. На тракторном созвали экстренное совещание. Стали выяснять: отчего и почему. Причин насчитали предостаточно. Первая из них — отсутствие собственной спортивной базы. Как таковая она, конечно, была, но что это за база — говорить не приходится. Старенький стадион, построенный еще в тридцатые годы, да небольшой зал при спортклубе. Вот и все, вся база. Чтобы провести кросс, выходили просто в парк, старт и финиш прямо на аллеях. Хоть и рядом с заводом этот парк, но бегать по асфальту желающих с каждым годом становилось все меньше и меньше. Тут уж не до массовости, запланированные бы мероприятия провести. Вот так и получилось, что соседи их обошли. У них-то как раз в этом плане все обстояло благополучно. Тракторному как воздух нужна была своя база. Стадион — не ветхий, а современный, чтобы все как положено, — им нужен был и загородная база своя, где можно было бы и трассы для кросса проложить, и рабочему человеку отдохнуть.

Ольга Дмитриевна, еще будучи инструктором оргмассо-

вого отдела, вместе с коллегами не раз говорила и на дирекции завода, и в завкоме о необходимости реконструкции стадиона, о загородной спортивной базе. Сколько они пороги за то время пообивали, наконец, дело двинулось. Не стоит, думаю, здесь рассказывать, как преобразуется сегодня заводской стадион, сколько часов отработали тракторостроители на спортивных объектах. Так или иначе, но стоит ныне пятиэтажный дом-красавец со всеми полагающимися удобствами на берегу реки Ахтуба, что в нескольких километрах от Волгограда. Сейчас ни один выходной день не проходит без того, чтобы не устраивались здесь соревнования, не принимались нормативы Всесоюзного комплекса ГТО. Приезжают на базу прямо цехами, отделами. И семьями приезжают. Набраться бодрости и здоровья, отдохнуть. А к дню юбилея и стадион будет пущен в эксплуатацию. С новыми синтетическими дорожками — восемь по кругу, секторами, благоустроенными раздевалками и душевыми.

У работников спортклуба работ прибавилось во сто крат. Тут и в секцию легкой атлетики, которая стала быстро расти, нужно подыскать еще одного тренера, и с транспортом вопросы решить, и планерки с физорганами основательно готовить. Вопросов много, и каждый необходимо решить безотлагательно. Год-то нынешний особенный, спартакиадный. Под эгидой VII летней Спартакиады народов СССР проводятся все спортивные мероприятия. Ударный

вид — легкая атлетика. В заводской спартакиаде она проводится в два этапа. Первый — это соревнования в цехах, отделах и службах завода, второй — финал, в котором участвуют сборные команды. Уже соревнования первого этапа показали, что борьба в финале предстоит на этот раз особенно напряженная. Ведь при подведении окончательных итогов учитывается и массовость цеховых спартакиад. И здесь уже появились первые лидеры: сборный цех № 2, отдел главного технолога и главное специализированное конструкторское бюро. В этих коллективах на старт первого этапа вышла почти половина работающих. И каждое соревнование выявляет сильнейших, которым в финале предстояло бороться за спартакиадные медали. Контролер цеха № 5 В. Сергеева имела лучший результат на «стометровке», слесарь этого цеха Н. Лашенко лучше всех пробежал дистанцию 800 м, хороший результат на этой дистанции оказался и у слесаря сборочного цеха № 2 М. Щадина, а сменный мастер цеха гидросистем В. Матузин показал самые быстрые секунды в беге на один круг. Словом, в финале заводской спартакиады предстояло увидеть интересную борьбу. И вот настал финал. Так уж получилось, что совпал он с открытием VII летней Спартакиады народов СССР. И в то время, как сильнейшие легкоатлеты страны и мира стартуют на дорожках в Лужниках, тракторостроители проводят свои соревнования. Свыше 300 лучших заводских легкоатлетов стартуют в финале заводской спартакиады — этом ярком празднике рабочего спорта. Такой массовости в финальных соревнованиях на Волгоградском тракторном добились впервые.

Но работники спортклуба «Родина», заводской активисты считают, что массовость на тракторном должна быть значительно выше. Но как ее повысить, как приобщить большее





На старт  
всей  
бригадой

число рабочих к регулярным занятиям физической культуры? Использовать при этом традиционные методы или нужно что-то новое придумать. Подумали и решились на своеобразный эксперимент. Раньше, скажем, цеховые советы физкультуры возглавляли активисты, заводские спортсмены. Опыта организации у них, можно сказать, никакого. Физкультурная работа велась на одном энтузиазме, авторитете. Вот и пришла мысль: а не возглавить ли начальникам цехов, парторгам, председателям цехкомов свои коллективы физической культуры. Конечно, сомнения были: у начальства и без того по производственным вопросам хлопот хватает. И все же решились. Ныне на заводе из 60 коллективов физкультуры восемь возглавляют начальники цехов. Процент, конечно же, не большой, но не надо забывать, что это эксперимент. А тревоги оказались напрасными. Руководители цехов и отделов не только подняли активность в своих коллективах, не только интересуются делами физкультурников и спортсменов, но и сами активно принимают участие в спортивных мероприятиях.

Не так давно, например, цветолитейный цех в таблице заводской спартакиады занимал далеко не лучшее место, но после того как совет физкультуры возглавил начальник цеха П. М. Монашко, работа ожилилась. Петр Максимович сам в первую очередь сдал нормы на значок ГТО. Сегодня руководимый им цех по физкультурной работе выходит в передовые. То же самое можно сказать о В. П. Усове, начальнике цеха № 5, А. А. Бажане, начальнике производственного отдела РМЗ. На что уже в прошлом году выдалось дождливое лето, но в этих коллективах более 60 процентов рабочих сдали нормы всесоюзного комплекса. А вообще за прошлый год 3600 заводчан стали значкистами ГТО. Ну а если брать в масштабе всего завода, со дня рождения Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» значкистами стали больше половины работающих на Волгоградском тракторном.

...По средам в спортклубе «Родина» проводят планерки. Собираются все физорги цехов, отделов, служб. Подводят итоги работы за неделю, намечают новые планы. После одного из таких совещаний мы

разговорились с Ольгой Дмитриевной. Говорили о трудностях, которые встречаются в работе с большими коллективами, о том, как еще порой бывает сложно вывести всех рабочих на спортивные площадки, на стадион. Храмченко сетовала на то, что у нее два цеха в нынешнем году не приняли участие в заводской спартакиаде.

Конечно же, — говорила Ольга Дмитриевна, — многое зависит не от нас, работников спортклуба, а от самих рабочих. Вот возьмите Матузина, физорга цеха гидросистем. Сменный мастер, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике. Физоргом стал недавно. Казалось бы, где выкроить время для физкультурной работы в цехе. Когда его выбирали в физорги, сомневалась. И напрасно. Теперь он после смены на тренировку и парней своих прихватывает. Сначала единицы ходили, теперь куда серьезнее у них стало. Раньше цех в заводской спартакиаде где-то в конце плелся, а теперь уверенно на 4-е место вышел.

И слушаю рассказ О. Д. Храмченко, невольно подумалось: много еще проблем предстоит решить заводским организаторам физической культуры, но то, что коллектив физкультуры тракторостроительной крепко сегодня стоит на ногах — это факт. Почва у заводских физкультурников достаточно благодатная. В этом я лишний раз убедился, когда перед отъездом снова заглянул в спортклуб. Первое, что бросилось в глаза, — большой лист ватмана на стене с ярким красным заголовком «Молния». Поздравляли Любовь Уракову, воспитанницу заводской спортшколы, с выполнением нормы мастера спорта по легкой атлетике. Да, почва на Волгоградском тракторном и правда благодатная, коль скоро пробиваются такие крепкие молодые ростки.

Волгоград

В. КАЛЯСЬЕВ,  
наш спец. корр.

## с терпением и заботой

Организуя практическую деятельность спортивной общности, Федерация легкой атлетики Украины в тесном взаимодействии с Отделом легкой атлетики Спорткомитета УССР, ДСО и ведомствами и в контакте с партийными, комсомольскими и профсоюзными организациями проводит систематическую воспитательную работу среди спортсменов, тренеров, судей.

Прежде всего решению вопросов идейно-политического и нравственного воспитания федерация старается придать организованный характер. Планы деятельности республиканской, областных и городских федераций, как правило, включают самые различные формы воспитательной работы, начиная от бесед с отдельными спортсменами и кончая тематическими пленумами.

Расскажу о заслуживающем, на наш взгляд, внимания примере. Три года назад мы сделали анализ состояния воспитательной работы областных федераций и ДСО. Выяснилось, что она ведется от случая к случаю. Проблемы воспитания годами не обсуждаются на президиумах федераций. К отдельным случаям нарушения норм морали спортсменами общественность подчас относится либерально. В свою очередь, такое попустительство вызывает снижение качества учебно-воспитательной работы, иногда приводит к случаям нарушения спортсменами режима, употребления спиртных напитков, появления потребительского настроения.

Как же бороться с подобными явлениями, в общем-то не характерными для советского спорта, но обладающими разлагающей силой? Задав таким вопросом, федерация стала искать пути к его разрешению. И первым важным шагом явилось проведение в феврале 1977 года расширенного заседания пленума республиканской федерации на тему: «Идейно-политическое и нравственное воспитание спортсменов, тренеров и судей».

Заседание это было выездным и проводилось в Донецке во время зимнего чемпионата республики по легкой атлетике. Совпадение сроков этих двух мероприятий не было случайным. Оно позволило пригласить на заседание ведущих тренеров, представителей легкоатлетической общественности всех областей республи-

ки. И разговор на заседании шел вполне конкретный: о поведении двух прыгунов с шестом, воспитанников спортивных организаций Донецка.

Первый в свое время был рекордсменом Европы среди юниоров, обладал несомненным талантом, но... променял трудную и полную свершений жизнь в большом спорте на угарный дым ресторана. Его приятель успел подняться в спортивном совершенствовании только на уровень мастера спорта, но также соблазнился «легкой» жизнью ресторанных мальчигов... На пленуме был детально прослежен путь обоих парней. Путь, начавшийся вроде бы с пустяковых вещей: нарушения режима тренировки, пренебрежительного отношения к товарищам, увлечения собственной значимостью и самостоятельностью, конечно, мнимой...

Естественно, разбирая случаи нарушения отдельными спортсменами норм советской морали, члены президиума федерации не обошли вниманием и личности наставников спортсменов. Ибо кто, как не тренер, должен пресекал любые нарушения в поведении ученика в самом их зародыше.

19 августа 1978 года, снова в Донецке, в период проведения чемпионата УССР по легкой атлетике, состоялся аналогичный расширенный пленум республиканской федерации легкой атлетики, на котором присутствовало более ста человек тренеров, судей, организаторов, представителей спортивной общественности.

Следует отметить, что пленуму предшествовала большая организаторская работа президиума республиканской федерации и Отдела легкой атлетики Спорткомитета УССР. Большинство представителей областей прибыли в Донецк с конкретными материалами о проведении своих пленумов. Оценка материалов показала, что ряд областей, местных организаций имеют богатый, интересный опыт политико-воспитательной деятельности. В частности, это относится к работе, ведущейся в сборной команде Одесской области. Практически ни один случай нарушения режима, дисциплины в сборной этой области не остался без внимания. Тренерский совет, федерация регулярно заслушивают отчеты тренеров и спортсменов о вы-



## С ТЕРПЕНИЕМ И ЗАБОТОЙ

полнении взятых обязательств, о результатах участия в соревнованиях. Ведущие легкоатлеты города и области закреплены за коллективами физкультуры. Сборная команда области шефствует над комсомольской организацией Одесского станкостроительного объединения. Между ними заключен договор о взаимных обязательствах комсомольцев по творческому содружеству и взаимопомощи.

По возвращении с крупных международных состязаний проходит встречи спортсменов с коллективами заводов, фабрик, вузов, техникумов и школ города.

Ежегодно в Одесской области проводятся кубки области на приз Н. Я. Гапчука, 20-километровый пробег и эстафеты, посвященные Дню освобождения Одессы от немецко-фашистских захватчиков.

Очень действенной формой воспитания молодых спортсменов и одновременно пропаганды легкой атлетики среди населения является проведение мемориалов погибших героев, пробегов, посвященных важнейшим историческим событиям.

...Жила в довоенной Виннице комсомолка Ляля Ратушная. Жизнь у нее была интересной и полнокровной, как у миллионов сверстников. Она любила книги о подвигах и математике, выращивала тюльпаны и занималась легкой атлетикой. Война застала 20-летнюю Лялю Ратушную в Москве, где она училась на механико-математическом факультете Государственного университета имени Ломоносова.

Весь дальнейший ее жизненный путь был подчинен великой логике патриотизма. Уход на фронт. Участие в боевых операциях под Смоленском и на подступах к Москве. Плен. Побег. В январе 1942 года она добирается до родной Винницы, устанавливает связь с партизанами и начинает жизнь подпольщицы. Ляле Ратушной не довелось увидеть чистое небо победы. Жизнь комсомолки оборвала рука предателя...

Именно Мемориал Ляли Ратушной стал в последние годы одним из популярнейших студенческих соревнований республики. Участвуют в нем спортсмены - первокурсники. И само проведение, и прекрасно разработанный ритуал Мемориала каждый раз дают новые всходы в юных душах. И не столь уж важен масштаб

подобных соревнований: международный Мемориал братьев Знаменских и городские состязания в память воинов-освободителей имеют равную гражданскую ценность.

В нашей республике ежегодно проводится несколько соревнований подобных винницким. Это Мемориал Хотынского подполья (Черновцы), пробеги и эстафеты, посвященные памяти героев Великой Отечественной войны...

Все большую популярность среди спортсменов и населения Киева и его окрестностей приобретает 20-километровый международный пробег от командного пункта ставки генерала Ватутина (село Новые Петрицы) до Киева, посвященный освобождению столицы Украины от немецко-фашистских захватчиков. Пробег проводится ежегодно в первое воскресенье сентября. В нем участвуют команды городов-побратимов: Кракова, Братиславы, Лейпцига. На месте старта проводится массовый митинг, на котором выступают участники освобождения Киева. Трасса пробега украшена флагами, плакатами. На финише участников встречает оркестр.

Аналогичные пробеги, эстафеты проходят в большинстве городов республики. Большую роль в воспитании молодежи, пропаганде легкой атлетики играет личный пример ведущих мастеров в каждом виде спорта. У нас в республике лучшие спортсмены берут шефство над организацией спортивно-массовой работы в школах, трудовых коллективах, по месту жительства. Так, например, в феврале 1978 года с призывом взять шефство над стартами «Олимпийских надежд» выступила большая группа заслуженных мастеров спорта, в том числе и легкоатлеты — олимпийские чемпионы Виктор Цыбуленко и Анатолий Бондарчук. Речь шла о том, чтобы спортсмены пришли в школы, помогли не только проводить соревнования, но и консультировали юных спортсменов.

Действенная шефская связь со школами установлена легкоатлетами Киевского динамовского центра олимпийской подготовки. Легкоатлетический центр донецких «Трудовых резервов» шефствует над рядом ПТУ.

Воспитательные цели преследуют и распространены в республике встречи ведущих атлетов, побывавших на крупных соревнованиях за рубежом, с широким кругом публики. Это своего рода самоот-

четы спортсменов перед трудящимися.

Наши ведущие мастера — В. Борзов, Н. Авилов, В. Яценко, Ю. Седых и многие другие — частые гости рабочих и студенческих коллективов. И такое непосредственное общение — форма обоюдного воспитания.

Опыт работы нашей федерации лишний раз подтверждает большую значимость зрелого общественного мнения коллектива. Оно способствует утверждению передовых взглядов, оценок, традиций.

Открытый разговор со спортсменом, сказанные в случае необходимости горькие, но правдивые слова помогают нам не допускать «падения» отдельных атлетов, случайно «споткнувшихся» об испытание славой, переставших прислушиваться к мнению товарищей.

Наша работа имеет многочисленные случаи, доказывающие: своевременный, терпеливый, доверительный разговор со спортсменами приносит гораздо больше пользы, чем самый страшный разнос. Причем в этом разговоре обязательно должна присутствовать критика, критика принципиальная, острая, но доброжелательная. Именно она и становится исходным моментом для последующего нравственного возвышения, развития творческих возможностей человека. Но, что греха таить, так ли уж часто нас с вами хватает на такой разговор?

Хорошо известно, что формализм — большое зло в любом деле. Но если это дело — воспитание молодежи, то тут формализм становится злом вдвойне. Вот об этом бы и хотелось поговорить поподробнее. В воспитательном процессе, как известно, используются два метода: убеждения и принуждения. Так вот, именно метод убеждения должен преобладать в спортивной среде. Ведь спорт привлекает личностей сложных и сильных, склонных к борьбе, способных на сверхусилия. И принуждение в этом случае может дать совершенно обратную реакцию резкого неприятия.

Конечно, гораздо легче действовать по формальному принципу: исключить, скажем, спортсмена за провинность из сборной команды, отчислить его со сбора, дать, наконец, как говорится, нагоняй в присутствии всей команды... И при этом, добавим, потерять человека. Его оскорбленное самолюбие станет сильнее всех доводов рассудка. Надо постепенно помогать спортсмену изживать его недостатки в характере, воспитании, проявляя при этом достаточно терпения, а главное, не теряя веру и любовь к человеку.

**А. ШУРЕПОВ,**  
председатель Федерации легкой атлетики УССР



РЕКОМЕНДУЕМ  
ПРОЧИТАТЬ

Базунов Б. А. Олимпийское время. Москва. М., «ФИС», 1978. 190 стр. Книга посвящена Москве — хозяйке Олимпиады-80. Но в ней говорится не только о достопримечательностях Москвы, о ее традиционном гостеприимстве, о спортивных комплексах, на которых пройдут соревнования XXII Олимпиады. Здесь можно найти интересные материалы об истории олимпийского движения, о развитии международных спортивных связей Москвы, о спортивном потенциале нашей страны. Книга содержит большое количество фактических и статистических данных.

Панорама спортивного года — 1977. М., «ФИС», 1978. 128 стр. с ил. Традиционный ежегодник языком цифр и фактов рассказывает о важнейших событиях спортивного 1977 г. В нем можно найти фамилии и результаты чемпионов мира, Европы, страны.

Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XII. Межвузовский сборник Л., Издательство Ленинградского ун-та, 1978. 104 стр. В XII вып. (вып. I—XI выходили с 1964 по 1977 г.) вошли статьи, рассматривающие вопросы теории и методики физического воспитания в высшей школе, методики тренировки по отдельным видам спорта, физиологические аспекты спортивной тренировки, современные методы оценки гемодинамики и др. Опыт работы по физическому воспитанию в высших школах ГДР освещен в работах коллег из Лейпцигского университета. Сборник может быть полезен преподавателям физического воспитания, тренерам, научным работникам, интересующимся проблемами теории и методики физического воспитания и спорта.

Родиченко В. С. Спортивные соревнования: информация, управление. М., «ФИС», 1978, 152 стр. Повышенные значения спорта для духовного и физического развития советских людей требует дальнейшего внедрения научных методов управления физической культурой. Актуальность изучения теории и практики проведения спортивных соревнований стала особенно очевидной в связи с подготовкой к проведению в Москве Олимпийских игр 1980 г. В книге рассматриваются спортивные соревнования как важное социальное явление. Показаны их роль в идеологическом воздействии на любителей спорта и место массовой информации в этом процессе. Затрагиваются проблемы управления системой спортивных соревнований, и в частности проблемы управления олимпийскими играми (организация, использование современных достижений науки и техники).



## ПРАВИЛА ИААФ

**В** ходе развития спорта, стремительного повышения уровня и плотности результатов, совершенствования спортивной техники, инвентаря и оборудования неизбежно изменяются и правила соревнований. В правилах наряду с их стабильностью и даже известным «консерватизмом» (особенно международных правил) постоянно идет процесс внесения подчас очень существенных изменений и дополнений.

Хорошее знание правил и точное их выполнение обеспечивают спокойное, уверенное выступление спортсменов, помогают им показывать высокие результаты.

Кроме спортивных судей и спортсменов хорошо знать правила, уметь их правильно трактовать и применять должны тренеры, официальные представители команд, все специалисты, занимающиеся организацией и проведением соревнований, и, конечно же, журналисты, телекомментаторы.

Все официальные международные соревнования по легкой атлетике, такие, как олимпийские игры, чемпионаты и кубки Европы и др., проводятся по правилам Международной любительской легкой атлетической федерации (ИААФ). В частности, Игры Олимпиады-80 в Москве будут проводиться по правилам на 1979—1980 гг., куда будут внесены все дополнения и изменения, принятые конгрессом ИААФ 1980 г. Технические правила проведения международных соревнований помещаются в выпускаемом на каждые очередные два года официальном руководстве ИААФ.

Любителям легкой атлетики будет интересно узнать, что в большинстве комитетов ИААФ входят представители Советского Союза. Так, членом технического комитета является В. Родиченко, в женский комитет входит Е. Горчакова, в комитет по спортивной ходьбе — А. Фруктов, в медицинский комитет — Г. Воробьев.

Следует отметить, что правила внутрисююзных соревнований разработаны на основе действующих правил ИААФ.

Говоря о проведении соревнований по легкой атлетике на Олимпиаде-80, следует подчеркнуть, что по принятому в ИААФ порядку все судейство будет осуществляться судьями

СССР, утвержденными ИААФ, под руководством технических делегатов — членов Совета ИААФ В. Холдера и А. Такача. Лишь судейство техники на соревнованиях по спортивной ходьбе на 20 и 50 км будет проводиться интернациональной судейской бригадой в составе 15—20 человек.

В этой статье мы познакомим читателей с основными дополнениями и изменениями, которые были приняты конгрессом ИААФ в конце 1978 г. и введены в действие с 1979 г., а также отметим некоторые важные пункты правил ИААФ.

Заслуживает внимания порядок работы на международных соревнованиях назначаемого Советом ИААФ апелляционного жюри, основной задачей которого является, не вмешиваясь в ход соревнований, рассматривать и выносить окончательные решения по поступившим к нему протестам.

Следует подчеркнуть, что, согласно правилам, протест относительно вопросов, возникших в ходе соревнования, следует подавать не позднее чем через 30 мин после объявления официальных результатов. Предусмотрено также, что при подаче протеста вносится залог в 10 долларов (или его эквивалент в другой валюте). Этот взнос не возвращается, если протест будет признан необоснованным.

Правила четко регламентируют требования к спортивному костюму и обуви участников. В частности, говорится, что спортсмены должны выступать в опрятной, единой форме, официально принятой своей национальной федерацией. Форма не должна иметь на себе никаких рекламных знаков.

Некоторые уточнения внесены в перечень требований, предъявляемых к обуви спортсменов.

Теперь участникам соревнований по прыжку в высоту и по метанию копья разрешено иметь на каблучке максимально 4 шипа.

Установлено, что на дорожках с синтетическим покрытием длина выступающей части шипа не должна быть более 9 мм, в прыжке в высоту и в метании копья — не более 12 мм.

Существенные изменения внесены в пункты правил, касающихся вопросов определения результатов соревнований по бегу и ходьбе. Вначале напомним, что, как и прежде, официальными признаются результаты, определенные как ручным хронометрированием, так и полностью автоматической времяизмерительной аппаратурой (фотофиниш, видеоустройства с частотой кадров 100 в секунду). Правила рекомендуют даже при наличии аппаратуры полностью автоматического хронометрирования иметь бригады судей на финише и хронометристов как резервные и вспомогательные. Так, например, в случае отказа времяизмерительной аппаратуры результаты всех участников данного круга фиксируются по ручному хронометрированию.

Новые правила установили следующий порядок определения результатов в беге и ходьбе. При ручном хронометрировании время для всех дисциплин бега и ходьбы до 20 км включительно округляется и фиксируется с точностью до 1/10 сек., а на дистанциях свыше 20 км — округляется до следующей большей целой секунды. Например, полученное на секундомере время 2:09.44,3 округляется и фиксируется как 2:09.45.

При полностью автоматическом хронометрировании результаты в беге на дистанции до 400 м включительно определяются и фиксируются с точностью до 1/100 сек. На дистанциях бега и ходьбы до 20 км включительно результат определяется также с точностью до 1/100 сек., но затем округляется (в худшую сторону) до 1/10 сек. Например, результат 1.45,21 округляется и фиксируется в протоколе как 1.45,3. На дистанциях свыше 20 км полученные результаты округляются до большей целой секунды.

Существенные изменения внесены в правила соревнова-

ний по метаниям. Они в основном предусматривают повышение безопасности спортсменов и зрителей при случайных срывах снарядов. Прежде всего предусмотрено уменьшение сектора для приземления снарядов в метаниях из круга (диск, молот, ядро) с 45 до 40° и увеличение высоты оградительной сетки в метании диска и молота до 5,0 м, а двух крайних звеньев даже до 5,5 м.

Уточнено, что соревновательные снаряды для метаний могут иметь превышение в весе от 5 до 25 г, а женское копье должно весить 605—620 г.

Для повышения динамики соревнований сокращено время на подготовку участника для выполнения очередной попытки. Сейчас оно равно для соревнований по метаниям и прыжкам в высоту, длину и тройным 1,5 мин, а на прыжках с шестом — 2 мин. При этом следует учитывать, что начало отсчета времени надо вести от того момента, когда будет полностью подготовлено место соревнования и судья вызвал участника, в частности на прыжках с шестом — с момента, когда стойки будут установлены в соответствии с желанием спортсмена.

Новыми правилами отменено прежнее положение о том, что новый рекорд в беге должен быть улучшен не менее чем на 0,02 сек.

Правила разрешили при устройстве синтетических дорожек для лучшего стока воды доводить высоту внутренней бровки до 65 мм.

После конгресса ИААФ 1980 г. и Московской олимпиады предполагается ввести женское семиборье (1-й день — 100 м/б, ядро, высота, 200 м; 2-й день — длина, копье, 800 м), установить диаметр ядра у молота в пределах 110—130 мм.

**А. МИХАЙЛОВ,**  
почетный судья по спорту



# принципы построения тренировки

В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Каковы характерные черты подготовки спортсменов высокой квалификации на современном этапе?

Во-первых, существенно увеличился объем тренировочной нагрузки, что выдвинуло проблему его рационального «размещения» в рамках годового цикла. Одновременно остро встала проблема переносимости спортсменом объемных нагрузок и восстановления его работоспособности.

Во-вторых, уплотнился календарь летних и повысилась значимость зимних соревнований. Это привело к появлению двух подготовительных и двух соревновательных этапов. При этом расширение этапа зимних соревнований и подготовки к ним привело к тому, что второй подготовительный этап продлен до середины и даже до конца мая.

В-третьих, повысились требования к качеству, стабильности и надежности технического мастерства, к морально-волевой подготовленности спортсменов, их психологической устойчивости в условиях напряженных стартов. Это потребовало поиска новых, нетрадиционных форм сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок.

В-четвертых, квалифицированные спортсмены достигли очень высокого уровня специальной силовой подготовленности.

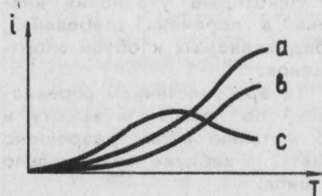


Рис. 2



Рис. 3

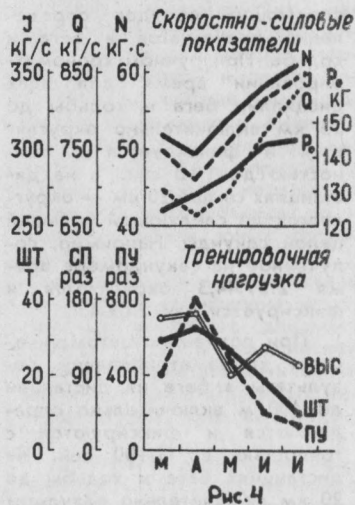


Рис. 4

Поэтому появилась необходимость не только в поиске более эффективных средств и методов силовой подготовки, но и в пересмотре ее «места» в годовом цикле и взаимосвязи с другими видами подготовки.

Специальные исследования показали большое разнообразие и зачастую принципиальные различия в объеме и распределении тренировочной нагрузки в годовом цикле даже у спортсменов одной специальности. В качестве примера на рис. 1 приводятся данные прыгунов в высоту — мастеров спорта, имеющих примерно одинаковый результат. Такое неупорядоченное распределение нагрузки, естественно, приводит и к хаотичной динамике специальной работоспособности спортсменов, и его уже нельзя объяснить (как это обычно делается) индивидуальностью спортсменов. Это говорит об отсутствии системы в организации нагрузки, об отсутствии эффективных принципов ее распределения в годовом цикле. Конечно, нельзя требовать, чтобы все спортсмены тренировались по какому-то единому стандартному плану, без учета их индивидуальности. Однако эта индивидуальность может быть выражена только в рамках общих принципов, определяющих наиболее рациональные формы построения тренировки.

Выше подчеркивалось, что силовая и техническая подготовка не имеют еще логической преемственности. Основное упражнение, выполняемое в полную силу (метание утяжеленного снаряда или на результат, прыжок, с полного разбега или на субмаксимальную высоту), представляет наиболее «специальное» из всех специальных силовых средств. Поэтому, будучи прежде всего средством технической подготовки, оно должно в то же время рассматриваться и как высокоинтенсивное средство силовой подготовки и занимать в последовательном ряду системы этих средств заключительное место.

Иными словами, система силовой подготовки в годовом цикле должна, во-первых, строиться по принципу постепенно повышающейся интенсивности тренировочной работы и, во-вторых, так сочетаться с технической подготовкой, чтобы завершаться основным упражнением, выполняемым в полную силу (рис. 2).

Теперь рассмотрим основные принципы построения тренировки в годовом цикле.

## Установка на опережающую направленность специальной силовой подготовки.

На высшем этапе мастерства прирост спортивных достижений определяется преимущественно повышением уровня специальной работоспособности атлета. Это бескомпромиссное условие прогресса мастерства в любом виде. Техническое мастерство представляется как умение спортсмена эффективно реализовать свой моторный потенциал в условиях соревнований.

Повышение уровня специальной работоспособности, и в частности силовых возможностей, способствует, в свою очередь, совершенствованию технического мастерства. Спортсмен получает возможность повысить концентрацию усилия, увеличить амплитуду движения, сократить время его выполнения и т. д. Таким образом, специальная физическая и техническая подготовки связаны тесным единством и взаимобусловленным направлением развития. Ведущая роль в этом единстве принадлежит первой как в многолетней подготовке, так и в годовом цикле.

## Установка на концентрацию объема средств специальной силовой подготовки

Есть несколько форм связи динамики показателей скоростно-силовой подготовленности спортсмена и объема тренировочной нагрузки (рис. 3). Умеренный, относительно равномерный распределенный, длительный объем нагрузки ведет к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Однако скоро наступает их снижение, несмотря на наращивание объема. Такая форма связи типична для спортсменов низкой квалификации (хотя часто встречается и у спортсменов I разряда, и мастеров спорта).

Высокий, сосредоточенный на определенном этапе, объем нагрузки обеспечивает более быстрый и более высокий прирост скоростно-силовых показателей. Причем уровень последних после прекращения нагрузки начинает сразу снижаться или сохраняется лишь некоторое время. Такая форма





характерна для квалифицированных спортсменов.

Наконец, в проблемной лаборатории разработан принципиально новый способ применения тренировочной нагрузки для спортсменов высокой квалификации. Способ предусматривает концентрацию большого объема нагрузки на ограниченном отрезке времени. При этом скоростно-силовые показатели после некоторого подъема снижаются, а с уменьшением нагрузки интенсивно возрастают, достигая значительно более высокого, чем в первых двух случаях, уровня.

Следует подчеркнуть, во-первых, что интенсивность силовых воздействий при концентрированном объеме не должна быть высокой, поскольку сама их концентрация уже является способом интенсификации тренировки, и, во-вторых, что такой прием целесообразен только для высококвалифицированных спортсменов и только в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

**Установка на реализацию отставленного тренировочного эффекта (ОТЭ) концентрированного объема силовой нагрузки**

Явление положительного последствия объемных нагрузок давно известно. Выражается оно в том, что после их прекращения функциональные показатели, снизившиеся вначале, начинают восстанавливаться и достигают уровня, превышающего исходный.

На рис. 4 представлен пример наблюдения ОТЭ у прыгуна в высоту, иллюстрирующий подъем показателей его скоростно-силовой подготовленности после снижения концентрированного объема специальной силовой нагрузки.

Результаты наблюдения ОТЭ в специально организованных экспериментах и естественных условиях подготовки спортсменов высокой квалификации позволяют сделать следующие заключения:

1. Наиболее ярко ОТЭ проявляется после концентрированной силовой работы такого объема, в ходе реализации которого происходит снижение показателей способности к проявлению взрывных усилий.

2. Реализации ОТЭ концент-

рированной силовой нагрузки способствует умеренная по объему общеразвивающая работа, сочетающаяся с работой специального характера постепенно повышающейся интенсивности.

3. Величина и длительность проявления ОТЭ определяется объемом и продолжительностью применения концентрированной силовой нагрузки. Нагрузки в течение 2—2,5 месяцев обеспечивают проявление ОТЭ в течение 2,5—3 месяцев. Значения абсолютной и взрывной силы мышц при этом могут увеличиваться соответственно на 10—12 и 35—40% от исходного уровня.

Следует отметить два важных обстоятельства, связанных с использованием ОТЭ в годовом цикле.

Первое: как правило, после объемных силовых нагрузок спортсмены не предусматривают достаточного по времени восстановительного периода, исключая тем самым возможность реализации ОТЭ.

Второе: в период реализации ОТЭ организм относительно легко и безболезненно переносит интенсивные нагрузки, но негативно реагирует на объемную работу. Последнее выражается в замедлении прироста и даже снижении скоростно-силовых показателей. Поэтому нельзя допускать увеличения объема тренировочной работы в период реализации ОТЭ. И особенно осторожным следует быть с силовой нагрузкой в соревновательном периоде. В это время силовая работа может использоваться в небольшом объеме как средство тонизации нервно-мышечной системы и как средство общей физической подготовки. Однако не следует использовать ее для повышения уровня специальной силовой подготовленности. Эту функцию с успехом выполняют соревнования, число которых у квалифицированных спортсменов достаточно велико.

**Установка на «разведение» во времени объемных нагрузок с преимущественной направленностью на специальную силовую и техническую подготовку**

Выше уже говорилось, что в годовом цикле задачи специальной, силовой и технической подготовки решаются одновременно. Вместе с тем обнаружено, что объемные сило-

вые нагрузки негативно влияют на текущий уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов и как следствие на качество работы над техникой.

Чтобы избежать этого явления, в тренировке высококвалифицированных спортсменов целесообразно «разводить» во времени объемные нагрузки с преимущественной направленностью на специальную силовую и техническую подготовку, концентрируя их на смежных этапах годового цикла. Силовую нагрузку целесообразно концентрировать в ноябре—декабре и в марте—апреле, а для совершенствования техники отводить январь—февраль и май—июнь.

Преимущества рассматриваемого способа построения тренировки налицо:

1. Создаются благоприятные условия как для углубленного развития скоростно-силовых способностей, так и для совершенствования технического мастерства.

2. Силовая работа предшествует и не мешает технической подготовке, а последняя выполняется на фоне реализации ОТЭ концентрированного объема силовой работы, то есть в условиях восстановления специальной работоспособности спортсмена и повышения его скоростно-силовой подготовленности.

3. Техника быстро «приспосабливается» к новому, более высокому уровню специальной работоспособности спортсмена. Причем существенно уменьшается вероятность закрепления ошибок, которые могут возникать в связи с пониженным функциональным состоянием организма, вызванным объемными нагрузками.

**Установка на сохранение тренирующего воздействия нагрузки**

Сохранение тренирующего воздействия нагрузки возможно за счет определенной системы последовательного введения в тренировку более эффективных средств. Причем такая система должна исходить из условия, что функциональные изменения в организме, обретенные в результате применения одних средств, создают благоприятные условия для реализации тренирующего воздействия последующих средств.

Подчеркнем, что при последовательном использовании



## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

средств может иметь место как положительная, так и отрицательная суммация (кумуляция) их тренировочного эффекта. В первом случае последующие средства способствуют дальнейшему приросту уровня специальной подготовленности. Во втором — приводят к снижению этого уровня. Однако такой эффект наблюдается только в том случае, если длительность применения каждого средства превышает 1,5—2 месяца. Положительную кумуляцию при этом дают, например, следующие сочетания: упражнения со штангой + прыжковые упражнения, упражнения со штангой + отталкивание после прыжка в глубину. Обратная последовательность приводит к эффекту отрицательной кумуляции.

По мере сокращения длительности применения каждого средства последовательная кумуляция переходит в одномоментную. Например, при двухнедельных этапах последовательной смены средств организм уже не дифференцирует их тренирующие воздействия и его приспособительная реакция носит обобщенный характер. При одновременном применении средств (например, чередуя их в смежных тренировочных занятиях или неделях) любое их сочетание дает положительную кумуляцию. Поэтому целесообразна такая система силовой подготовки, при которой средства, последовательно вводимые в тренировку, не отделены во времени, а постепенно заменяются, как бы вытесняя друг друга.

### Установка на целевое определение содержания и объема тренировочной нагрузки

В свете рассмотренных выше принципиальных установок, в рамках годичного цикла у спортсменов высокой квалификации вырисовывается большой и логически целостный этап подготовки. Поскольку эта форма организации нагрузки существенно отличается от традиционного построения тренировки, то имеет смысл остановиться на ней подробно.

При традиционной форме построения тренировки (рис. 5) специальная физическая и техническая подготовки ведутся одновременно. При этом с наращиванием общего объема нагрузки увеличивается и ее интенсивность. Затем объем сни-

жается, а интенсивность продолжает повышаться.

Новая форма построения тренировки включает в себя два микроэтапа. На первом концентрируется большой объем специальной силовой нагрузки, на втором — реализуется ее ОТЭ. При этом на первом микроэтапе используются средства относительно невысокой интенсивности. Затем интенсивность нагрузки быстро возрастает главным образом за счет средств технической подготовки.

Техническая подготовка присутствует в тренировке в течение всего этапа. Однако в рамках «блока» концентрированной силовой нагрузки ее объем небольшой. В это время совершенствуются основные элементы техники, ритмический рисунок отдельных фаз и целостной схемы спортивного упражнения. Учитывая пониженное функциональное состояние организма, эта работа выполняется не в полную силу, с широким использованием имитационных и специальных упражнений.

При реализации ОТЭ концентрированной силовой нагрузки объем и интенсивность технической работы постепенно повышаются. Увеличивается удельный вес выполнения основного спортивного упражнения в полную силу. Учитывая концентрированный характер технической работы и ее повышающуюся интенсивность, целесообразно предусмотреть в это время комплекс восстановительных средств и процедур, способствующих сохране-

нию специальной работоспособности на высоком уровне.

Надо подчеркнуть, что такая форма построения тренировки предусматривает широкое использование средств общей физической подготовки и рациональное сочетание их с работой специального характера. Основная задача этих средств заключается в использовании эффекта переключения на низкоинтенсивную деятельность, контрастно отличающуюся от специальной работы и способ-

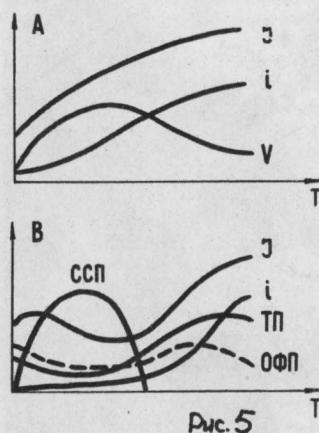


Рис. 5

ствующую восстановлению специальной работоспособности организма спортсмена и его моторного аппарата.

В «блоке» концентрированной силовой нагрузки эти средства решают задачу восстановления работоспособности спортсмена главным образом после объемных нагрузок.

При реализации ОТЭ их интенсивность несколько повы-

шается, чтобы подготовить организм к эффективной работе по совершенствованию технического мастерства. Однако значительная часть общей подготовки выполняется с низкой интенсивностью, решая задачу восстановления специальной работоспособности уже после высокоинтенсивной технической работы.

Теперь об объеме нагрузки и продолжительности большого этапа подготовки.

Специальные исследования выявили три предела, ограничивающих способность организма спортсмена воспринимать тренирующие воздействия и отвечать на них приспособительными перестройками (в условиях применения концентрированных силовых нагрузок).

Первый предел ограничивает, условно говоря, одномоментную «порцию» непрерывно следующих тренирующих воздействий. Длительность одной «порции» тренировочной нагрузки следует ограничить 4 неделями, из которых последняя отводится на восстановление.

Второй предел ограничивает количество повторных «порций» нагрузки (разделенных восстановительным интервалом). Таких «порций» может быть три. После этого требуется длительная восстановительная пауза, в течение которой реализуется ОТЭ концентрированной нагрузки.

В среднем серия из трех «порций» концентрированной нагрузки занимает 12 недель. Учитывая длительность реализации ее ОТЭ, общая продолжительность этапа определяется в среднем около пяти месяцев. Следует подчеркнуть, что указанная продолжительность относится только к тем случаям, когда применяются большие концентрированные объемы нагрузки. При умеренных нагрузках длительность одной «порции» может составить 5—6 недель, а серия из трех «порций» — 15—18 недель.

И, наконец, третий предел ограничивает число серий, состоящих из ряда повторных «порций» тренировочной нагрузки. В годичном цикле таких серий может быть две. Причем вторая должна включать две «порции» концентрированной нагрузки.

Таким образом, зная реально освоенные объемы нагрузки и учитывая уровень подготовленности спортсмена, можно довольно точно определить общий объем нагрузки для большого этапа. Затем рационально распределить его по микроциклам с учетом рациональных правил их построения.

**Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ,**  
доктор педагогических наук, профессор



**Рекордсмен  
страны  
в метании  
диска  
Владимир  
Ляхов  
участвовал  
в семи  
Спартакиадах  
народов  
СССР**



# Механизм отталкивания

В теории прыжка в длину существует несколько явно спорных вопросов. Первый: как происходит снижение скорости при отталкивании и являются ли эти потери «вредными»? По данным В. Дьячкова (1953) и К. Боско с соавторами (1976), снижение продольной скорости общего центра масс тела (ОЦМТ) происходит при отталкивании и составляет 1,5—2 м/сек. Кроме того, в работе И. Тер-Ованесяна с соавторами (1978) говорится, что снижение скорости разбега «происходит в основном на предпоследнем шаге разбега» из-за подседания на маховой ноге. Однако величины снижения не установлены.

Второй дискуссионный вопрос: какова роль суставов опорной ноги при отталкивании? Существует убеждение (С. Плагенхоф, 1973), что стопа не является сколько-нибудь существенным звеном в таком движении.

И, наконец, третий: какова роль маховых движений при отталкивании? В. Дьячков подчеркивает большую роль маха ноги для увеличения мощности отталкивания. Однако до сих пор нет количественных дан-

Таблица 1

Пространственно-временные характеристики движения общего центра масс тела в последнем шаге (отрицательный знак указывает на движение вниз)

Характеристики	Опора левой	Полет	Опора правой
Время (сек.)	0,120	0,115	0,148
Продольное перемещение (м)	0,956	0,898	1,064
Вертикальное перемещение (м)	-0,044	0,066	0,271
Продольная скорость (м/сек)	7,967	7,808	7,598
Вертикальная скорость (м/сек)	-0,367	0,550	1,831

Таблица 2

Величины суставных углов опорной ноги (градусов) в периоде толчка. Соответствует по времени нумерации точек на рис. 1

Суставы	Постановка	Углы				Отрыв
		I	II	III	IV	
Голеностопный	108	114	99	91	92	134
	150	150	128	127	143	160

## в прыжке в длину

ных о вкладе сил инерции маховой ноги, рук и других звеньев тела в опорную реакцию. Между тем это актуальный для практики вопрос. Очевидно, с возрастанием вертикальной составляющей опорных реакций увеличиваются вертикальная скорость и угол вылета, что увеличивает и дальность прыжка.

Перечисленные вопросы и определили задачи нашей работы. В эксперименте участвовал мастер спорта СССР международного класса. Несколько его прыжков в длину способом «ножницы» с установкой на максимальную дальность были зарегистрированы с помощью двусторонней стробоскопической стереофото съемки с частотой 200 гц и тензодинамографических платформ. При этом одна из стереокамер была расположена слева, другая — справа от линии движения прыгуна, что позволило осуществить синхронную съемку обеих сторон тела прыгуна. По полученным данным был рассчитан ряд биомеханических характеристик движений 15 основных звеньев тела за время от начала опоры маховой ноги до начала полета в прыжке. (Работа выполнена на кафедре легкой атлетики и в отделении биомеханики Проблемной лаборатории — научный руководитель проф. В. М. Зацюрский). Пространственно-временные характеристики прыжка на 7,20 предствлены в табл. 1.

### Анализ движения общего центра масс тела (ОЦМТ)

Для большей точности выводов по этому вопросу расчет производится двумя способами. Первый — по данным стерео-

съемки, второй — путем интегрирования кривых ускорений, полученных из опорных реакций. Из рис. 1 видно, что основное снижение продольной скорости ОЦМТ происходит при отталкивании, а не во время опоры маховой ноги. Спортсмен приходит на маховую ногу и опускается вниз почти до окончания опорного времени — вертикальная составляющая скорости ОЦМТ отрицательна (рис. 1). В то же время продольная составляющая скорости снизилась от 9,38 м/сек до 8,98 м/сек, а затем при отталкивании увеличилась до 9,23 м/сек. В результате ее снижение составило всего 0,15 м/сек. Таким образом, подседание на маховой ноге не приводит к существенным потерям продольной составляющей скорости при разбеге.

Толчковая нога ставится на опору с согнутым коленным суставом (табл. 2). Угол в коленном суставе уменьшается, а в голеностопном — увеличивается, т. е. происходит уступающее опускание стопы на опору — перекал с пятки на всю подошву. Соответствие по времени увеличения угла в этом суставе и ударного экстремума опорной реакции (рис. 2) показывает, что уступающий перекал стопы является амортизационным механизмом наряду со сгибанием колена. Очевидно, это необходимо для смягчения огромных величин ударных сил при постановке ноги на грунт. Следовательно, если бы спортсмен ставил стопу на всю подошву, то амортизация должна быть принята коленным суставом и постановка ноги с углом 150° в нем была бы невозможна. В этом случае нога должна ставиться на грунт более выпрямленной, а угол в коленном суставе должен быть увеличен, что приведет к уменьшению размаха вертикальных перемещений, и скорости ОЦМТ, и снижению угла вылета.

Продольная составляющая скорости в начале опорного периода равна 9,03 м, а ее уменьшение длится в течение первых двух третей опорного времени (рис. 1). Также видно, что в начале опоры ОЦМТ опускается вниз (вертикальная составляющая скорости отрицательна) до момента достижения максимума ударного пика ускорения и опорной реакции. Затем, на фоне уменьшения продольной составляющей ско-

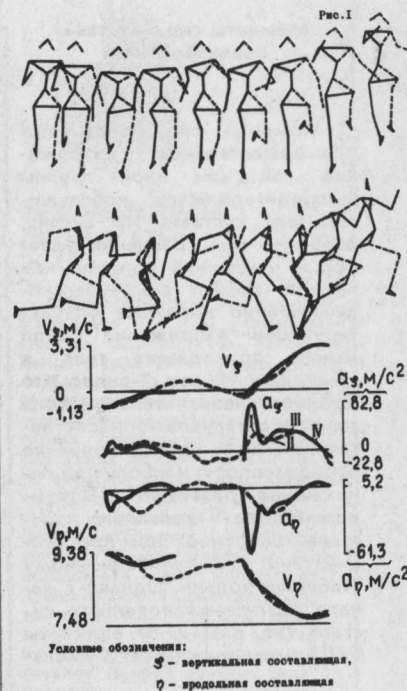


Рис. 1  
 Основные обозначения:  
 $\Psi$  — вертикальная составляющая,  
 $\varphi$  — продольная составляющая

рости, вертикальная составляющая становится положительной и ОЦМТ поднимается до самого момента вылета. В последней трети опорного периода (при выпрямлении ноги) продольная составляющая скорости тоже увеличивается. В момент вылета, по данным стереосъемки, величины вертикальной и продольной составляющих составили 3,15 и 7,60 м/сек соответственно. Те же величины по данным тензодинамографии равны 3,33 и 7,55 м/сек. Таким образом, снижение продольной скорости за весь период отталкивания было 1,43 и 1,52 м/сек соответственно разным методам ее определения. Однако очевидно и то, что при отталкивании происходит не только «вредная потеря» продольной скорости, но и изменение направления скорости ОЦМТ и увеличение угла вылета. В самом деле, результирующая скорость в начале опоры была 9,03 м/сек, а в момент вылета — 8,22 и 8,25 м/сек, а истинные потери — 0,81 и 0,78 м/сек по данным стереосъемки и тензодинамографии соответственно.



# МЕХАНИЗМ ОТТАЛКИВАНИЯ

## Моменты сил в суставах толчковой ноги

Моменты сил показывают преимущественное напряжение той или иной группы мышц-антагонистов, «обслуживающих» суставы. Их анализ, особенно при сравнении удачной и неудачной попыток или техники разных прыгунов, количественно выражает результирующее напряжение групп мышц, приводящих тело к движению. Из рис. 3 видно, что мнение о незначительной роли стопы в отталкивании несостоятельно. Так, в первой половине периода опоры наибольшее напряжение развивают мышцы-разгибатели коленного сустава, особенно при противодействии амортизационному сгибанию колена. Однако с начала разгибания коленного сустава (на рис. 2 от величины 127°) момент сил резко умень-

шается. К этому времени возрастает роль мышц-сгибателей голеностопного сустава, а максимум их напряжения приходится на начало увеличения угла в суставе (на рис. 2 от величины 56°). Средняя величина момента сил в коленном суставе во второй половине периода опоры равна 155 нм, в голеностопном — 228 нм. Таким образом, преимущественное значение этих суставов в отталкивании распределяется поочередно: при амортизации — коленный сустав, при выпрямлении ноги — голеностопный сустав с существенным участием коленного сустава.

Неожиданным явился характер момента сил в тазобедренном суставе толчковой ноги. Так, мышцы-разгибатели превысили напряжение мышц-сгибателей сустава только в начале опорного периода дважды, в том числе во время амортизационного снижения опорной реакции. Все остальное время имеется сгибательный момент сил. Вероятно, это обеспечивает коррекцию угла в суставе и регулирует степень растяжения мышц задней поверхности бедра, что сказывается на эффективности взаимодействия с опорой. Следует отметить, что у некоторых прыгунов наблюдается и более выраженный разгибательный момент сил, продолжающийся первую треть периода опоры. В противоположность этому в предыдущем периоде опоры маховой ноги в ее тазобедренном суставе моменты сил отрицательны, т. е. направлены на разгибание бедра (рис. 3). Это обеспечивает более зыкий проход на согнутой маховой ноге.

опорных реакций и по данным стереосъемки, практически совпадают. Исключением является ударный пик. Поэтому формирование опорных реакций будем определять по величине сил в ОЦМТ, которые получим при умножении ускорения на массу испытуемого. Для этого мы рассчитали величину вклада сил в центры масс конечностей и туловища в суммарные силы в ОЦМТ для 4 характерных точек, обозначенных на рис. 1 римскими цифрами. Количественные данные вкладов приведены в табл. 3.

В момент ударного экстремума (рис. 1, поза 6 на кинетограмме и точка I на кривой ускорения) наибольший вклад имеют опорная нога и туловище. Это очевидные факты, так как удар принимает на себя в первую очередь толчковая нога. Различия в ударных экстремумах опорной реакции 774 кгс и силы в ОЦМТ 335 кгс объясняется поглощением энергии удара в опорной ноге.

В момент минимума опорной реакции (рис. 1, поза между 6 и 7 на кинетограмме и точка II на кривой ускорения) происходит амортизационное сгибание в коленном и уменьшение угла в голеностопном суставах (рис. 2). Силы в центре масс толчковой ноги равны 101 кгс, то есть направлены вниз. Такое усилие возникает вынужденно, в результате действия центробежных сил маховой ноги и рук, которые в это время достигают наибольших величин. Так, вклад маха ноги и рук в опорную реакцию равен 82,3%. Также очень большой вклад вносят инерционные силы туловища — свыше 50%. Поэтому амортизационное движение толчковой ноги вниз снимает часть нагрузки, действующей сверху вниз.

В момент второго максимума силы (рис. 1, поза 8 на ки-

нетограмме и точка III на кривой ускорения) наибольший вклад в опорную реакцию имеют маховая нога и руки — в сумме около 64%. Другими словами, давление на опорную ногу и на грунт создается в основном в результате маховых движений. В этот момент прыгун должен ощущать свою маховую ногу как вес 123 кг, а руки — как 40 и 47 кг. Следует отметить, что эти усилия создаются не только за счет самого маха, но и при участии таза вследствие его вращения во фронтальной плоскости и поднимания плечевого пояса. Это видно из кинетограммы на рис. 1, позы 7—8.

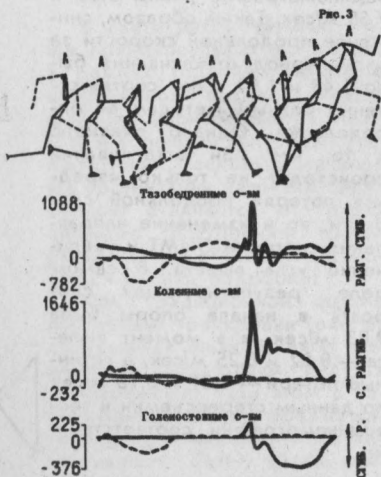
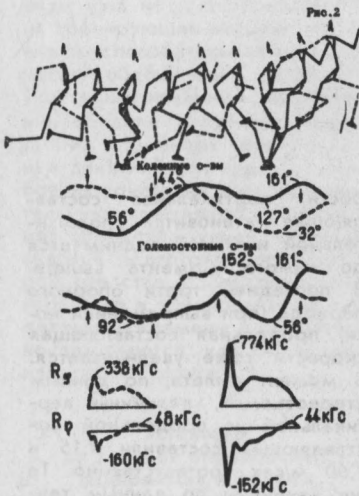
Опорная нога практически вклада не имеет — всего около 5%, угол в коленном суставе колеблется на минимальном уровне 128—127°, в голеностопном — уменьшается на несколько градусов. Это значит, что нога практически не испытывает изменения вертикальной скорости, а поднимание ОЦМТ вверх происходит за счет ее вращения вперед относительно опоры.

Во время разгибания опорной ноги, когда увеличиваются углы в дистальных суставах, сгибательный момент сил в голеностопном суставе достигает максимальных величин (рис. 2 и 3). В этом время (рис. 1, поза между 7 и 8 на кинетограмме и точка IV на кривой ускорения) вклады в опорную реакцию изменились коренным образом. Теперь наибольшее давление на опору создается за счет разгибания толчковой ноги — вклад равен около 70%. Маховая нога испытывает усилия, направленные вниз, т. е. снимает часть нагрузки с опорной ноги — вклад равен 9,8%. Это значит, что поднимание маховой ноги вверх происходит с торможением, а торможение обеспечивается преимущественным напряжением мышц-разгибателей тазобедренного сустава, что видно на рис. 3. От этой позы и до мгновения вылета поднимание

Таблица 3

Вклад звеньев тела в вертикальную составляющую силы в общем центре масс тела при отталкивании (в числителе вклад в килограммах силы, в знаменателе — в процентах. Нумерация точек соответственно рис. 1)

Точки кривой силы	Сила	Опорная нога	Маховая нога	Туловище	Голова	Левая рука	Правая рука	Обе руки
Ударный максимум	335/100	158/47,2	50/14,9	70/20,9	14/4,2	16/4,8	27/8,0	43/12,8
Минимум	260/100	-101/-38,8	132/50,8	130/50,0	17/6,5	32/12,3	50/19,2	82/31,5
Максимум	335/100	16/4,8	123/36,7	96/3,9	13/3,9	40/11,9	47/14,0	87/26,9
Отталкивающие	143/100	100/69,9	-14/-9,3	34/23,8	11/7,7	6/4,2	6/4,2	12/8,4





ОЦМТ происходит уже за счет выпрямления ноги, в противоположность предыдущему времени, где поднимание шло в основном по инерции через толчковую «вращающуюся» ногу.

В связи с этим можно предположить, что в первой половине опорного периода, когда снижается продольная скорость ОЦМТ, происходит накопление энергии движения тела прыгуна в потенциальную энергию упругой деформации мышц. Во второй половине опорного времени эта энергия переходит в энергию движения, что приводит к выпрямлению толчковой ноги.

### Выводы и практические рекомендации

1. Подседание на маховой ноге не приводит к существенному уменьшению продольной скорости. Основное ее снижение происходит при отталкивании.

2. Уменьшение продольной скорости при отталкивании является неизбежным, так как здесь происходит изменение направления движения общего центра масс тела. По этой причине следует осторожно относиться к рекомендациям об использовании величины снижения продольной скорости как негативного критерия техники отталкивания до окончательного выяснения этого вопроса.

3. Выпрямление толчковой ноги при отталкивании осуществляется при увеличении углов в голеностопном и коленном суставах. При этом ведущее значение имеют мышцы-сгибатели голеностопного сустава наряду с существенным значением мышц-разгибателей коленного сустава. В связи с этим следует уделить внимание повышению функциональных возможностей мышц голеностопного сустава.

4. Наибольший вклад в вертикальные усилия во время удара и разгибания толчковой ноги создается самой толчковой ногой во время амортизации — маховой ногой и руками. Поэтому упражнения для совершенствования маховых движений ноги должны выполняться с акцентом на максимум сгибательных усилий мышц бедра от положения ноги сзади до ее прохождения мимо бедра толчковой ноги.

**В. ТЮПА, Н. МИХАЙЛОВ,  
Н. ЯКУНИН,  
С. АЛЕШИНСКИЙ,  
А. ПЕРЕВЕРЗЕВ,  
ГЦОЛИФК**

## ВЫ ХОТЕЛИ УТОЧНИТЬ

1. Наш юный читатель Б. Топов из Магнитогорска пишет: «Какие основные правила существуют в спортивной ходьбе?»

— Первое основное правило в спортивной ходьбе состоит в том, что спортсмен ни на мгновение не должен терять контакт с дорожкой (асфальтом), то есть соприкосновение идет либо сразу двумя стопами ног, либо одной. Безопорная фаза в спортивной ходьбе полностью исключена. Вторым требованием правил является то, что в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть обязательно выпрямлена в коленном суставе. При нарушении этих правил участник соревнований дисквалифицируется, а за ошибки в исполнении техники, которые в дальнейшем могут привести к нарушению правил, спортсмену делается предупреждение.

2. Многих спортсменов, тренеров и любителей легкой атлетики интересует вопрос: какое существует на соревнованиях правило фиксации и объявления времени прохождения участниками отрезков дистанции?

— На дистанциях от 800 до 2000 м время фиксируется по кругам, то есть каждые 400 м, а от 3000 до 10 000 м — на каждом километре. На более длинных дистанциях и в спортивной ходьбе время отмечается по 5-километровым отрезкам. После соответствующего пройденного участка пути судья-информатор объявляет время лидера по радио. Этот же результат фиксируется на световом табло, если таковое имеется на стадионе. На крупных соревнованиях время по отрезкам отмечается для всех участников, а затем вносится в итоговые протоколы.

3. «Разрешается ли получать питание на трассе марафонского бега и спортивной ходьбы?» — спрашивает Н. Ульянов из Архангельска.

— В марафонском беге и в спортивной ходьбе начиная с дистанции 20 км спортсмены могут получать питание только на специально организованных питательных пунктах, «меню» которых включает в себя различные питательные смеси, питьевую воду. Вода и необходимое количество «губок», которыми спортсмены освежают себя, также должны находиться на этом пункте. С разрешения врача соревнований участники могут сдавать на питательные пункты свое индивидуальное питание. Питательные пункты, как правило, устанавливаются через каждые 5 км.

4. Многих читателей журнала интересует: как добиться возможно большей достоверности результатов в беге на короткие дистанции при отсутствии специальной аппаратуры и недостаточном количестве хронометров?

— Применяется различная методика и организация работы судей на финише для определения большей точности результатов в спринтерском беге. В этом плане особый интерес представляет предложение нашего коллеги из Ленинграда судьи всесоюзной категории В. Яковлева. Он предлагает бригаду судей на финише делить на две части, одна из которых фиксирует только номера участников в порядке их прихода на финиш, другая — определяет расстояние, разделяющее второго спортсмена от первого, третьего от второго и т. д. Расстояние определяется по возможности с точностью до 5—10 см. Приняв точно (по 3 или даже 5 секундомерам) время участника зебага, финишировавшего первым, и зная расстояние между всеми последующими спортсменами, по специально разработанной В. Яковлевым таблице определяются все остальные результаты.

5. Какие требования предъявляются к фиксации и регистрации рекордов и высших достижений? Такой вопрос нам задал В. Николаев из Москвы.

— Рекорды и высшие достижения различаются по территориальному (всесоюзные, республиканские, областные, районные, городские) и ведомственному (коллективы физической культуры, ДСО и ведомства) признаку. Для каждого уровня рекордов существуют определенные требования. Это и масштаб проводимых соревнований, и квалификация судей, зафиксировавших рекордный результат, и применяемый измерительный инструмент (секундомеры, рулетки и прочее), который прошел соответствующую проверку, имеет паспорт (свидетельство) и клеймо государственной контрольной организации. Места соревнований, инвентарь и оборудование при регистрации рекордов должны также соответствовать требованиям правил соревнований. Показанный спортсменом рекордный результат должен быть немедленно и тщательно проверен главным судьей соревнований или его заместителем.

**РУБРИКУ ВЕДЕТ  
ПОЧЕТНЫЙ СУДЬЯ  
ПО СПОРТУ  
А. МИХАЙЛОВ.**



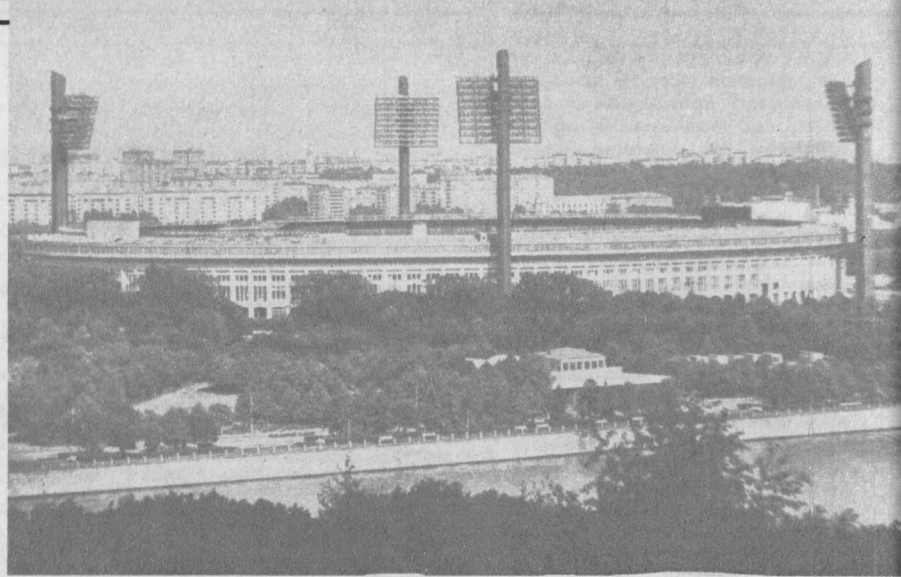
## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

**Легкая атлетика. Уч. пособие** (Остапенко А. Н., Селиверстов Б. И., Чистяков Ю. Н.) Высш. школа, 1979. 208 стр. с ил.

Центральное место в пособии уделено вопросам обучения, совершенствования техники и методики тренировки в отдельных видах легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях) применительно к студентам, занимающимся на отделении спортивного совершенствования. При подготовке пособия авторами был использован опыт работы ведущих тренеров Советского Союза по легкой атлетике, преподавателей, работающих в вузах на кафедрах физического воспитания, данные научных исследований.

**Гриненко М. Ф. Путь к здоровью.** М., «ФизС», 1978. 144 стр. с ил. С расчетом на полную значительных физических усилий жизнь «запрограммирован» природой человеческий организм. Эта программа передается из поколения в поколение в течение многих лет. Каждый появляющийся на свет человек потенциально обеспечен всеми физическими качествами, позволяющими ему преодолеть жизненные трудности и невгоды. В книге рассказывается, каким должен быть двигательный режим человека, занимающегося тем или иным видом труда, раскрывается методика занятий различными физическими упражнениями и указывается энергетическая стоимость основных двигательных актов. Это дает возможность читателю дозировать применительно к себе физическую нагрузку, необходимую ему для укрепления и сохранения здоровья.





Управление спортивных программ Оргкомитета «Олимпиада-80» совместно с легкоатлетической общественностью, организуя олимпийские соревнования по спортивной ходьбе и марафонскому бегу, прежде всего определили даты и время проведения этих состязаний. Особого внимания требовал учет того факта, что ходьба и марафон проводятся за пределами главного олимпийского стадиона — Большой арены Центрального стадиона имени В. И. Ленина, на улицах Москвы. Это потребовало решения дополнительных проблем по организации порядка на трассах, по своевременному освобождению трасс от постороннего транспорта и т. п.

Были также приняты во внимание пожелания, высказанные членами Совета ИААФ при обсуждении одного из первых проектов расписания олимпийских соревнований, предусматривающие возможность выступления одного и того же атлета в разных дисциплинах, в частности в ходьбе на 20 и 50 километров, в беге на 10 000 метров и марафоне. И, наконец, был учтен новый ритм проведения соревнований с выходным днем после пяти (а не после четырех, как на предыдущих олимпиадах) соревновательных дней.

Что касается времени проведения, то, учитывая многолетний опыт проведения в Москве состязаний по марафону и ходьбе, было принято решение начинать их в 17 часов.

Таким образом, были выбраны:

— для ходьбы на 20 километров — 1-й день, 24 июля, четверг, 17.00;

— для ходьбы на 50 километров — 7-й день, 30 июля, среда, 17.00;

— для марафона — 9-й день, 1 августа, пятница, 17.15.

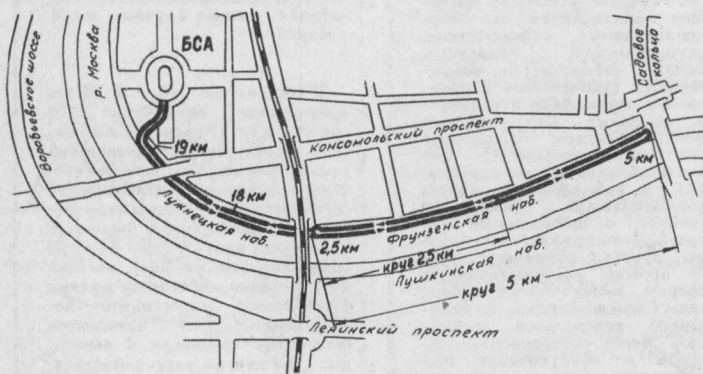
Много внимания потребовал выбор трасс ходьбы и марафона. Начинаясь и заканчиваясь на

Большой арене Лужников, эти трассы должны отвечать целому ряду требований. Они должны проходить по достаточно широким и хорошо проветриваемым улицам. Выбор трасс должен учитывать достаточно напряженное автомобильное движение многомиллионной Москвы и то, что проведение соревнований неизбежно совпадет с пиком транспортной нагрузки на городских магистралях. Следовательно, трассы должны иметь магистраль-дублиры, по которым можно будет направить поток транспорта.

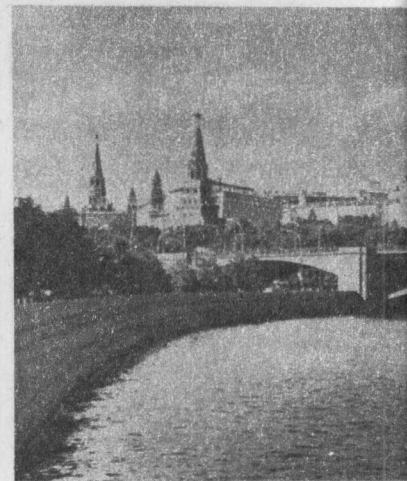
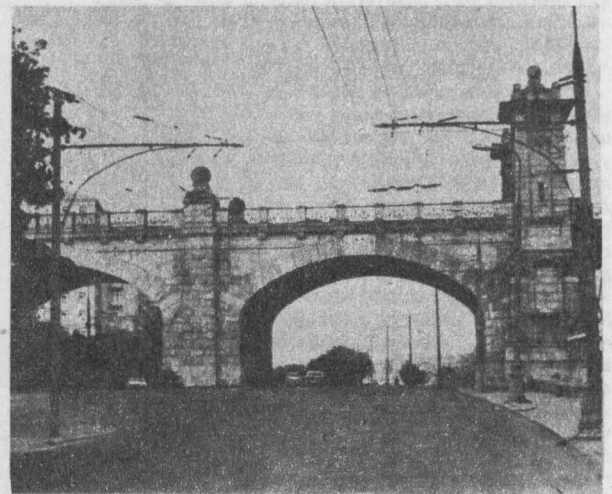
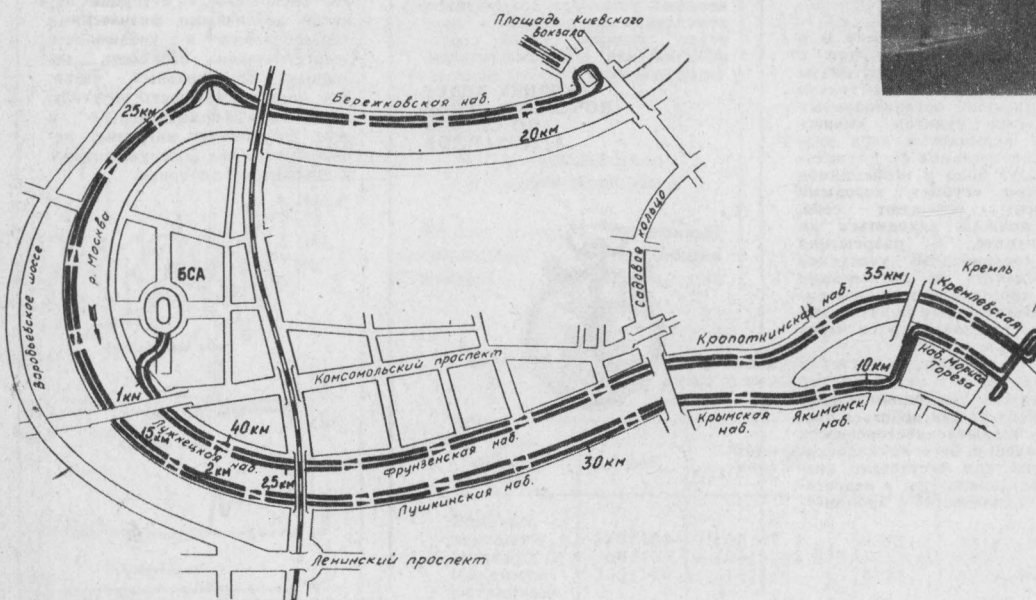
Помимо этого, необходимо было помнить о традиционном интересе москвичей к спортивным

состязаниям, проходящим на стольких улицах. Поэтому трассы требуются провести по такому маршруту, который позволил бы жителям и гостям олимпийской Москвы без особых сложностей непосредственно наблюдать за ходом соревнований.

Теперь, по завершении работы, можно без сомнений сказать, что выбранные трассы полностью отвечают самым строгим требованиям. 2 ноября прошлого года Оргкомитет «Олимпиада-80» утвердил трассы, разработанные совместно специалистами Управления спортивных программ Оргкомитета, общественностью — спортивными судьями, работниками Главного



СХЕМЫ ТРАСС ХОДЬБЫ И МАРАФОНА





# Олимпийские трассы

управления внутренних дел при исполкоме Моссовета, Комиссией Оргкомитета по охране общественного порядка и рядом проектных институтов.

Трассы одобрены и утверждены техническими делегатами ИААФ на Играх XXII Олимпиады — почетным казначеем Ф. Холдером и членом Совета А. Такачем.

Итак, познакомимся с олимпийскими трассами.

## Ходьба на 20 километров

После старта на Большой арене ходяки выходят на Лужнецкую набережную Москвы-реки и направляются по ней на Фрунзенскую набережную, по которой пройдет кольцевая трасса длиной 2,5 километра. Начало кольца — сразу же за Андреевским мостом Окружной железной дороги, через 2,5 километра после старта. Ходяки, пройдя 6 кругов по Фрунзенской набережной, вернутся на стадион по тому же пути. Формула дистанции — 2,5 км + 6 кругов по 2,5 км + 2,5 км = 20 км.

## Ходьба на 50 километров

Трасса совпадает с предыдущей, за исключением того, что длина кольца увеличивается в два раза. Теперь спортсменам придется пройти 9 кругов по Фрунзенской набережной между Андреевским и Крымским мостами. Формула этой дистанции — 2,5 км + 9 кругов по 5 км + 2,5 км = 50 км.

**Марафонский бег**  
До Крымского моста трасса полностью совпадает с трассой ходьбы. Далее марафонцы продолжат свой путь по Кропоткинской и Кремлевской набережным. Затем бегуны пробегают под Москворецким мостом, поворачивают налево, поднимаются мимо гостиницы «Россия» к Красной площади, поворачивают налево и по Москворецкому мосту перебегают на другой берег реки. Далее — снова поворот налево и по улице Балчуг трасса выводит спортсменов на Раушскую набережную, а пробежав под Москворецким мостом, они попадают на набережную Мориса Тореза. Далее маршрут проходит под Большим Каменным мостом, поворачивает налево и по

улице Серафимовича через Малый Каменный мост снова выходит на набережные Москвы-реки: Якиманскую, Крымскую, Пушкинскую, Воробьевскую. Пройдя по небольшому участку Воробьевского шоссе и мосту через реку Сетунь, трасса выходит на Бережковскую набережную и делает поворот вокруг сквера на площади Киевского вокзала. Возвращение на стадион — по тому же кругу.

Трасса марафона проходит по территории пяти районов Москвы: Гагаринскому, Киевскому, Ленинскому, Москворецкому и Октябрьскому, по 11 набережным, 3 улицам, одной площади и трем мостам.

Соревнования ходяков и марафонцев будут проведены в самом центре города. Практически весь путь проходит по набережным Москвы-реки. Живописное русло реки дополняется и разнообразным рельефом ее берегов. Возвышенности постепенно сменяются низинами, долинам одного берега противостоят холмы другого.

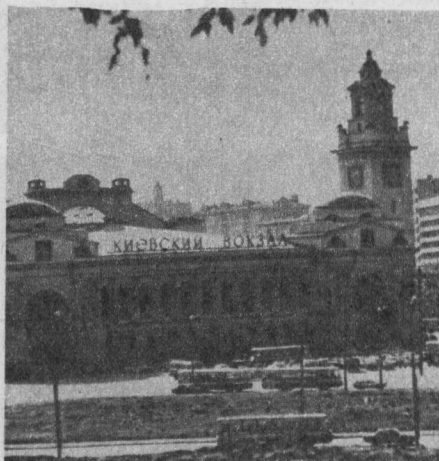
Не забыты интересы и тех москвичей и гостей столицы, которые захотят посмотреть соревнования олимпийцев-ходяков и марафонцев непосредственно на улицах. Почти вдоль всей трассы на набережных есть достаточно места для зрителей.

Удобен подъезд к трассе: вблизи нее проходят 6 линий Московского метрополитена с 22 станциями: Кировско-Фрунзенская (7 станций), Калужско-Рижская (4 станции), Горьковско-Замоскворецкая (2 станции), Филевская (3 станции), Арбатско-Покровская (3 станции) и Кольцевая (3 станции).

Кроме того, учитывая особенности трасс, идущих по набережным, решено использовать и Москву-реку, организовав специальные рейсы речных теплоходов, пассажиры которых смогут следить за ходом соревнований бегунов практически на всем протяжении марафона.

Л. МАРКОВИЧ

Москворецкий мост, Кремль



Площадь Киевского вокзала

Андреевский мост



Кропоткинская набережная, Большой Каменный мост



Крымский мост



# на дистанции Марита Кох

Динамика результатов М. Кох

	200 м	400 м
1972	23,5	60,3
1973	24,5	—
1974	24,2	55,5
1975	23,7	51,60
1976	22,70	50,19
1977	22,38	49,53
1978	22,06	48,94

Динамика результатов М. Кульчуновой

	200 м	400 м
1971	28,8	64,4
1972	26,8	64,3
1973	24,9	57,4
1974	24,3	54,47
1975	24,0	52,62
1976	23,08	51,80
1977	23,70	52,92
1978	23,40	50,83

**М**арита Кох — типичная представительница школы спринта ГДР. Эта школа характеризуется следующими техническими моментами: довольно низким положением ОЦТ во время бега, короткой по времени, но мощной по усилию фазой отталкивания, невысоким выносом бедра маховой ноги, активной работой мышц-разгибателей бедра в фазе прохода через вертикальную проекцию ОЦТ во время опоры и очень четкой, но несколько напряженной работой рук.

Стиль бега Марии Кульчуновой основан на мощном про-

талкивании, в конце которого толчковая нога оказывается полностью выпрямленной во всех суставах, и на очень активном выносе вперед бедра маховой ноги.

Рассмотрим несколько подробнее основные фазы движений этих представительниц разных беговых стилей.

Кинограмма М. Кох начинается с опорной фазы в момент прохождения вертикальной проекции ОЦТ на опору (кадры 1 и 10). Стопа опорной ноги полностью касается дорожки, а небольшое сгибание в коленном суставе (кадры 1—2 и 10—11) говорит о достаточной силе мышц передней части бедра. Угол между голенью и бедром маховой ноги у Кох довольно острый, но полного «складывания» голени не наблюдается. Наклон туловища у Мариты оптимален, а руки, согнутые в локтевом суставе, несколько закрепощены.

До завершения отталкивания опорная нога за счет мощной работы разгибателей бедра помогает спортсменке быстро пройти через «мертвую точку» — вертикальную проекцию ОЦТ на опору. Это, в свою очередь, способствует поддержанию высокого уровня







## и Мария Кульчунова

**Чемпионка  
и рекордсменка СССР  
в беге на 400 м  
Мария Кульчунова**

**Чемпионка Европы  
в беге на 400 м  
и рекордсменка мира  
на дистанциях 200 и 400 м  
Марита Кох (ГДР)**

скорости (кадры 1—3 и 10—12). Стопа активно включается в работу в конечной стадии отталкивания и завершает ее мощным толчком при неполном разгибании ноги в коленном суставе (кадры 4 и 13), что позволяет быстро и активно свести бедра в фазе полета.

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх (кадры 1—4), а в момент окончания отталкивания голень начинает «раскрывать-

ся» (кадры 3—4) и создается впечатление, что за время полета спортсменка не успеет поставить ногу на дорожку активным загибающим движением. Однако отталкивание было настолько мощным, что даже несмотря на полный «выхлест» голени (кадры 4—8), Марита успевает поставить ногу на опору с наименьшими потерями в скорости в амортизационной фазе (кадры 9—10).

Обратим внимание также на стабильное положение туловища во всех фазах бега и на четкую работу рук спортсменки.

Кинограмма М. Кульчуновой начинается с момента завершения фазы отталкивания. Мощное движение стопы завершает полное распрямление толчковой ноги (кадры 1—2). Бедро маховой ноги выносится довольно высоко одновременно с выведением таза вперед (кадры 1—3). Голень с бедром составляют острый угол (кадр 2), плечи несколько отведены назад и развернуты влево (кадры 2—3).

Обращает на себя внимание значительное колебание туловища спортсменки во всех фазах бега, что говорит о недо-

статочной силе мышц тела. Руки у Кульчуновой работают не прямолинейно, а с некоторым отведением в стороны, при этом кисть руки, отведенной назад, излишне расслаблена, что мешает ритмичной работе рук при беге.

Фаза полета у Марии характеризуется неполным разгибанием голени маховой ноги (кадры 2—5 и 8—10) и активным загибающим движением при постановке ноги на опору (кадры 5—6). Так же как у Кох, потери скорости здесь минимальны. Толчковая нога после завершения отталкивания (кадр 2) сгибается в коленном суставе почти до полного ее «складывания» с высоким подъемом пятки (кадры 1, 3—6). В момент прохождения вертикали заметно излишнее сгибание в коленном суставе опорной ноги (кадры 6—7), что говорит о недостаточной силовой подготовленности мышц-разгибателей бедра. В связи с этим увеличивается вертикальное колебание ОЦТ и снижается скорость бега.

**А. КОРНЕЛЮК,**  
мастер спорта  
международного класса  
**В. ПАПАНОВ,**  
тренер ЦСК ДСО профсоюзов







# СПОРТИВНЫЙ

## КЛЮЧ К УСПЕХУ

**Н**ЫНЕ у нас в стране существует большая сеть ДЮСШ, СДЮШОР, которые призваны решать проблему физического развития подростков. Кроме того, спортивные школы — это и главный резерв для сборных команд ДСО, республик и страны. Работа в спортшколах ведется в рамках общеизвестного. Сначала идет отбор и занятия в группах начальной подготовки, затем юные спортсмены переходят в учебно-тренировочные группы, далее следует их спортивное совершенствование. Завершают свою спортивную подготовку легкоатлеты в группах высшего спортивного мастерства. Такова общая схема. Конечно же, основным звеном в ней являются группы начальной подготовки, от качества работы которых зависит в дальнейшем конечный результат воспитания спортсменов экстракласса.

Система набора в группу начальной подготовки, в общем-то, не вызывает особых проблем. Есть нормативы, по которым идет отбор, существуют различные тесты, наконец, интуиция и опыт тренера. Контингент набирают, как правило, в общеобразовательных школах. В этом смысле не является исключением и наша брянская СДЮШОР.

Так было каждый год. Только вот особого восторга от работы в группах начальной подготовки мы не получали. Каждый раз приходилось добирать учащихся в учебно-тренировочные группы. Новички, можно сказать, выполняли все требования, предъявляемые к занимающимся на этом этапе, но без начальной подготовки трудно им было приспособиться к режимам тренировки. И если кто-то из новичков и показывал вначале неплохие результаты, то и они со временем исчезали. Так что все приходилось начинать сначала. Таким образом, вывод напрашивается один: главная задача групп начальной подготовки — это приучить будущих легкоатлетов к систематическим, регулярным занятиям. Постепенно подводить их к повышенным тренировочным нагрузкам, создать единый коллектив, объединенный общей целью и любовью к нашему виду спорта.

Эту идею можно было бы осуществить при одном условии: большую часть времени ребята будут проводить вместе. Не только на тренировках, но и в школе. Поэтому, когда появились в стране первые спортивные классы, наши тренеры увидели в них новую форму работы с группами начальной подготовки.

**ТРИ ГОДА** назад на базе брянской средней школы № 11 мы создали свой первый легкоатлетический класс. Это были учащиеся 6-го класса. Заметим, тренеры отбирали школьников без какой-либо специальной подготовки. Просто взяли из более чем 300 шестиклассников 65 лучших с точки зрения физического развития. Провели углубленное медицинское обследование. Годными для занятий легкой атлетикой оказались только 38 человек. С ними-то и начали работать. Учебно-тренировочные занятия в нашем первом спецклассе в течение двух лет проводились по специальной программе. Много внимания уделялось обучению технике бега. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю.

Ныне наши специализированные классы работают в режиме продленного дня с трехразовым питанием. Уроки физической культуры вынесены за сетку часов, это позволяет учителю проводить занятия по общей специализированной программе. Со второй половины второго года обучения проводится уже 5 тренировок в неделю. После двух лет работы с классами мы составили учебно-тренировочные группы, но уже по специализации. Заодно подвели итоги. Так вот, ребята за два года имели следующую спортивную подготовку: 5 человек выполнили норму II разряда, 11 — III разряда, 9 человек имели юношеские разряды. О такой подготовленности в группах начальной подготовки ранее мы и мечтать не могли. Ведь раньше только единицы попадали в учебно-тренировочные группы. Такая же картина наблюдается и в нынешнем 7-м классе, в котором после года работы по специальной программе тренеры добились следующих показателей: I юношеский разряд — 13 человек, II — 5 человек и III юношеский разряд выполнили 6 человек. Так что через год надо ожидать более лучшего итога, нежели мы получили, работая с нашим первым легкоатлетическим классом. О том,

Как известно, в августе семьдесят четвертого года вышло совместное постановление Министерства просвещения СССР и Спорткомитета СССР об организации в общеобразовательных средних школах страны специализированных классов преимущественно по олимпийским видам спорта. С тех пор прошло 5 лет.

Наш журнал уже рассказывал об организации и опыте работы некоторых легкоатлетических классов. То была попытка поведать о первых, еще не столь уверенных, шагах в организации нового дела. Жизнь ныне подтвердила, что открывать такие классы необходимо повсеместно.

Они как воздух нужны нашему массовому легкоатлетическому спорту — они — один из источников качественного резерва сборных команд страны, наше олимпийское будущее.

Теперь у легкоатлетических классов немало приверженцев — все больше и больше энтузиастов берутся за их организацию.

Из года в год растет сеть спортивных классов. Сегодня они имеются в каждой республике, почти в каждом областном центре. Многие уже сделано, накоплен соответствующий опыт, однако немало еще существует и проблем. Создавая легкоатлетические классы, организаторы порой встречаются с трудностями, которые для других уже стали пройденным этапом. Вот об этом-то и пойдет в дальнейшем разговор на страницах журнала.

В своих материалах специалисты, организаторы попытаются раскрыть собственные «секреты», расскажут о том, с чем придется столкнуться в процессе создания и работы легкоатлетических классов, помогут избежать многих ошибок. Словом, поделятся опытом. Думается, что их статьи найдут широкий отклик у тренеров, энтузиастов и, конечно же, послужат поводом для более широкого обсуждения столь актуальной темы, какой является на сегодняшний день тема о легкоатлетических классах в общеобразовательных средних школах.



# класс

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

как повышался средний показатель результатов учащихся, наглядно продемонстрировано в таблице.

Конечно, о каких-то результатах мы сегодня вряд ли говорили, если бы не помощь педагогического коллектива школы. Особенно большое внимание и заботу проявляет директор школы М. С. Либеров. Больше того. Именно по его совету мы решили провести такой эксперимент: включили в наш первый спецкласс ребят из так называемых трудновоспитуемых. Мы понимали, что это новые заботы для тренера, никто из них не был застрахован и от неприятностей. И все же мы решились. Сейчас уже можно с уверенностью сказать: многих из них смогли уберечь от влияния улицы. Думается, такая форма воспитания заслуживает внимания. Но это разговор особый.

Однако после двух лет работы стало ясно, что, создавая спецклассы на базе 6-го класса, мы многое упускаем. Специализированный класс надо организовывать из пятиклассников. Причем даже они должны быть в какой-то мере подготовленными к учебе в спецклассе. Вот почему с некоторых пор наши тренеры стали просматривать и привлекать к занятиям учащихся 4-х классов. Проводят они эту работу обычно в дни весенних каникул. К концу учебного года по итогам медицинского обследования составляются списки кандидатов, из которых комплектуются уже 5-е классы в специализированные. Заметим: перед началом учебного года сформированные спецклассы целый месяц (как правило, это август) проводят в спортивно-оздоровительном лагере. И если с самого начала ребята представляют собой неорганизованную массу, то к концу своего пребывания в лагере — это уже в полном смысле коллектив.

После года совместной работы в школе спортивные классы становятся настолько крепким, дружным коллективом, что перед ними можно ставить уже конкретные задачи. Здесь можно говорить не только о выполнении тех или иных тренировочных нагрузок, но и о дисциплине, успеваемости, об активном участии в общественной жизни школы. Не все, конечно, получается пока гладко, как хотелось бы, но, думается, со временем можно решить все проблемы. Тем более с таким педагогическим коллективом школы.

**НОВАЯ** форма работы с группами начальной подготовки в специализированных классах потребовала и новой организации работы тренерского состава. Мы считаем, что для работы в специализированном классе от специалиста требуются очень высокие профессиональные знания. Ведь он имеет дело с растущим организмом! И от того, что тренер заложит в основу подготовки, насколько крепким получится фундамент, будет зависеть дальнейший успех. Вот почему было решено создать группу тренеров, которые занимались бы только спецклассами. Они осуществляют отбор учащихся, составляют программу, которая выносится на обсуждение тренерского совета. Достаточно сказать, что эти программы не предусматривают особенно большого прироста результатов, а направлены главным образом на создание базы для будущих напряженных тренировок по специализации, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для более точного определения способностей учащихся к тому или иному виду легкой атлетики. Наша СДЮШОР специализирует в основном спринт, бег на средние дистанции (женщины) и метания. С учетом это-

го мы и набирали ребят в специализированные классы.

Пошел всего лишь четвертый год, как мы начали работать с легкоатлетическими классами, но уже можно сказать, что наибольший эффект в подготовке хороших атлетов можно получить в том случае, когда одни тренеры занимаются только отбором, другие работают только по специализации. У каждого должны быть рамки собственных забот, ответственности. Что это так, показали выступления наших воспитанников. Победителями Всесоюзной спартакиады школьников в прошлом году стали Игорь Мартынов и Людмила Лагутенко, вторым призером первенства СССР среди юношей младшего возраста стал Сергей Муратов, звание чемпионов ЦС ДСО «Труд» носят Владимир Болотов и Сергей Румянцев. Список можно было бы продолжить.

Все эти ребята были набраны специалистами — уже можно так сказать — по отбору и переданы тренерам по специализациям в учебно-тренировочные группы. Сегодня у нас нет сомнения, что группы начальной подготовки в СДЮШОР должны, обязаны проходить через спецклассы, которые являются, на наш взгляд, наиболее совершенной формой работы в системе спортшкол. Конечно, не все в этой статье является бесспорным, да мы и не ставили такой задачи, но, думается, разговор о спецклассе заинтересует многих специалистов, ибо эта система достойна широкого обсуждения.

**Брянск**

**В. САМОТЕСОВ,**  
директор СДЮШОР  
спортклуба «Десна»  
**Т. БРАГИНА,**  
старший тренер

## результаты есть, проблемы остаются

**ПОЗНАКОМИЛСЯ** со статьей В. Самотесова и Т. Брагиной — и многое из того, о чем рассказали авторы, раскрылось для меня в ином свете. Конечно же, у каждого города свои проблемы, но большинство из них в чем-то схожи. Поэтому считаю разговор о спортивных классах полезным и нужным.

Свой первый спецкласс мы открыли в средней школе № 57. Это были шестиклассники. При его организации сразу же столкнулись с трудностями. Первая и, пожалуй, самая главная — многие родители были против перехода своих детей из одной школы в другую. Сколько мы ни убеждали, ничего из этого не вышло. Больше того, даже в средней школе № 57 трудно было перевести ученика из обычного класса в спортивный.

Вторая трудность чисто психологическая: сами ребята неохотно покидали свой класс, где они проучились не один год. Вот почему свой первый спортивный класс мы собрали преимущественно из учащихся школы № 57 и учеников 3—4 близлежащих к ней школ. Худо-бедно, но у нас он появился — первый легкоатлетический класс.

И тут же снова трудности. Нужны комнаты, где бы ребята могли отдохнуть, приготовить уроки. Ведь режим у учащихся спорткласса другой, нежели в обычном. Проблемы были и с питанием, сметой.

На помощь пришла директор школы А. Д. Калинина. Она всегда присутствовала на организационных собраниях, говорила много с родителями. В общем, с ее помощью и сов-

Средний показатель роста результатов  
(контрольные нормативы принимались в начале каждого учебного года)

Виды	Набор 1976 г.						Набор 1977 г.				Набор 1977 г.				Набор 1978 г.	
	6-й кл.		7-й кл.		8-й кл.		5-й кл.		6-й кл.		6-й кл.		7-й кл.		5-й кл.	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
30 м	4,6	4,8	4,4	4,8	4,2	4,6	5,0	5,3	4,7	4,7	5,2	5,2	4,6	4,7	4,8	4,7
30 м с/х	4,0	4,2	3,9	3,9	3,5	3,5	4,2	4,5	4,0	4,4	4,3	4,6	4,3	4,1	4,3	4,3
60 м	9,0	9,3	8,6	9,0	7,8	8,6	9,8	10,5	9,3	9,6	9,7	9,8	9,3	9,5	9,6	10,3
150 м	23,1	23,6	21,0	22,2	19,3	21,1	24,8	26,3	23,1	24,6	—	—	23,0	23,8	24,5	26,1
		(300 м)			(500 м)											
600, 500, 300 м	2,06,2	52,1	1,55,4	50,3	1,25,1	46,0	2,03,2	57,9	1,58,5	54,5	2,02,1	—	2,00,6	52,8	2,00,8	56,4
Прыжок с/м	—	—	2,31	1,89	2,54	2,07	1,99	1,71	2,01	1,86	1,92	1,85	2,06	1,90	1,74	1,82
Тройной с/м	6,12	5,57	7,03	5,75	7,42	6,33		5,43	4,68	5,75	5,49	5,72	5,75	6,00	5,87	5,46



местно с предложениями наших тренеров, классным руководителем удалось в кратчайший срок решить многие вопросы.

От нашей ДЮСШ к спортивному классу был прикреплен старший тренер В. Авилов, который кроме чисто тренерской работы был вторым классным руководителем. С классом начали работать еще два тренера — В. Доптюх и В. Куратьев.

В нашем первом спецклассе было 30 учеников. Режим дня у них был такой. Начало занятий в 8.30. После второго урока — завтрак, после окончания уроков — обед. Затем ребята отдыхали, готовили уроки, потом следовала тренировка. Как правило, проходила она в школе. Кроме вечерних тренировок, которые проводились сначала четыре раза, а потом шесть раз в неделю, две тренировки проходили за счет уроков физкультуры, которые имели целевое назначение — общая физическая подготовка. Вечером же по группам занимались у своего тренера. Два летних месяца ученики находились в спортивно-оздоровительном лагере, что раскинулось в лесу недалеко от речки Самары. Это в 40 км от Днепропетровска. Надо сказать, что лагерь этот не наш, а принадлежит другой организации. Если бы в этом плане не шли нам навстречу, а именно — не давали на ребят путевок, то ни о какой серьезной круглогодичной работе не могло быть и речи.

**СКАЖУ СРАЗУ:** первый наш набор в спецкласс был недостаточно качественным. Однако благодаря регулярным и, можно сказать, круглогодичным тренировкам уже в следующем, 1976 г. учащиеся добились неплохих результатов. Команда мальчиков и девочек, например, на Всесоюзных соревнованиях по пионерскому четырехборью «Дружба» заняла 2-е место, а Лена Никитина стала победительницей в личном зачете. А еще через год наш дружный спорткласс уверенно победил в Артеке на Всесоюзных соревнованиях «Старты надежд». Ребята были первыми в беге на 60 м, в кроссе, в прыжке в длину, в метании мяча, а также в гимнастических выступлениях. На всю жизнь, думаю, останутся в их памяти дни пребывания в пионерской здравнице. Популярность этих соревнований, хорошее освещение их в местной печати, по радио, показ отдель-

ных киносюжетов по телевидению — все это послужило хорошей агитацией за спортивные классы, что в дальнейшем нам очень помогло в комплектовании последующих спортивных классов. Ныне уже не надо вести долгих переговоров с родителями. Теперь многие приводят своих детей сами. Сейчас у нас шесть спортивных классов, три из них: 9, 7 и 4-й — открыты в средней школе № 57, один — в школе № 55, еще один — 5-й класс — в школе № 61. Это уже на другом конце города. Еще один спортивный класс — 6-й мы открыли в средней школе № 3. Большую помощь в организации работы спортивных классов нам оказывает городской отдел народного образования, в частности заведующий Ф. К. Панченко и инспектор по физическому воспитанию Е. Мискович.

**КАЖДЫЙ ГОД** в обязательном порядке мы подводим итоги работы спортивных классов, главным образом за счет соревнований — сначала районных, а затем городских. Команды выступают по двум группам: 4—5-й и 6—7-й классы.

**СЕГОДНЯ** уже не секрет, как положительно влияет учеба в спортклассе на так называемых трудновоспитуемых детей. Такой опыт есть и в нашей работе. Так, в школе № 61 по просьбе дирекции мы перевели в спорткласс одного из таких «трудных» учеников. Сейчас он не только снят с учета в детской комнате милиции, но значительно преуспевает в учебе. Я думаю, что в этом видится работа не только воспитателей и тренеров, но и коллектива класса. Ведь ребята стремятся показать не только хорошие результаты, но и быть первыми в школе по успеваемости, дисциплине.

Методика работы в спортивных классах главным образом основана на многоборной системе. Все учащиеся хорошо пла-

вают, большинство имеют золотые значки ГТО. И уже на базе хорошей многоборной подготовки идет в дальнейшем отбор по специализации. Много внимания мы уделяем и подбору воспитателей, классных руководителей, которым предстоит работать со спецклассом и от которых во многом зависит дисциплина и успеваемость ребят. За эти годы появились и новые методы. Скажем, тренеры З. Иногородская, В. Доптюх и Г. Рейн, прежде чем утвердить окончательный список спортивного класса, просматривают массу детворы.

**НАША** спортивная школа располагает небольшим учебным стадионом с дорожкой по кругу 200 м и спортивным залом 36X18 м, и тот и другой уложены «рездором». В зале есть яма для прыжков в длину. Благодаря синтетическому покрытию в зале можно тренироваться в туфлях с шипами, а также проводить соревнования в коротком спринте, в прыжках в длину, высоту. Для учащихся это своего рода манеж. Ну а соревнований для спортивных классов мы проводим много. В основном по многоборной программе: высота, длина, спринт, кросс, метание мяча. Популярны среди ребят матчевые встречи со своими сверстниками из других городов. Так, традиционными стали встречи с учениками спортивных классов Казани и Жданова, Киева и Запорожья, Ленинграда и Донецка, Николаева и Одессы. У ребят появилось много друзей в этих городах, с которыми они переписываются. Все это способствует не только хорошей спортивной подготовке, желанию хорошо учиться, но и росту результатов.

В каждом классе, естественно, есть свои лидеры. Так, ученик 9-го класса Д. Васильченко прыгает в длину на 6,97, он уже дважды пробежал 60 м за 7,0. О. Шкода имеет тоже неплохой результат в тройном прыжке — 14,62. Надо сказать, оба — призеры юношеского первенства СССР. Результат I спортивного разряда в этом же классе показывают Е. Никитина, Л. Макарова, Л. Швальб. Хорошей спортсменкой обещает стать ученица 7-го спорткласса 13-летней Н. Химчик. Она уже сейчас имеет результат в прыжках в высоту 1,66. Хорошая подготовка отличает в этом классе С. Филонце-

ву, А. Вергелюк, Э. Булаво, В. Власенко. Все они — призеры республиканских соревнований, кроме этого, все — отличницы. Достаточно здесь сказать и о 12-летней И. Шулек, которая освоила рубеж в прыжке в высоту — 1,50 и в длину — 4,90, и о пятикласснике В. Хобот, показывающем неплохие для своего возраста результаты в беге на 60 м — 8,2, в прыжке в длину — 5,01. Хочется верить, что в скором времени все эти ребята выйдут на орбиту большого спорта, как это сделали уже Ю. Пастухов, который в 1978 г. 5 раз улучшал рекорд СССР среди юношей в метании молота, призер международных соревнований Н. Кулеш, мастер спорта Н. Мусиенко, победительница Кубка СССР И. Павленко.

**НАРЯДУ** с успехами у нас, конечно же, еще немало нерешенных проблем. Первая из них — все труднее и труднее находить места и средства на спортивный лагерь. Думаю, этот вопрос волнует не только коллектив наших тренеров. Трудно еще наладить постоянный медицинский контроль во время учебно-тренировочных занятий. Дело в том, что городской физкультурный диспансер не располагает для этого достаточными кадрами, а своего врача в школе нет. Много трудностей и с питанием. Немного мы получаем от финотдела района, немного за счет шефов — ДСО «Буревестник», какие-то средства на дополнительное питание идут из местного бюджета. В основном же пока учащиеся спецклассов питаются за счет взносов родителей. Решение этих и многих других проблем значительно помогло бы в нашей работе, а значит, и выше было бы ее качество.

Днепропетровск

Ю. ПОЗНЯКОВ,  
директор СДЮСШОР № 3





## Александр ГРИГОРЬЕВ



## Юрий КУЦЕНКО

Белгород, «Труд». Родился 5 марта 1952 г. в селе Таврово Белгородской обл. Рост — 190 см, вес — 93 кг. По профессии техник-механик. В 1974 г. окончил Шебекинский химико-механический техникум. Сейчас студент I курса Белгородского государственного педагогического института. Легкой атлетикой начал заниматься в 1974 г.— прыжком в длину (до этого занимался ориентированием и имел I-й разряд), с 1976 г.— многоборьем. Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1977 г. (6-е место в мае в полуфинале Кубка СССР в Нальчике — 7677 очков), мастер спорта СССР международного класса с 1978 г. (1-е место в полуфинале Кубка СССР в Ставрополе — 8080). В сборную СССР входит: в основной состав — с 1978 г. (1-е место в матче СССР — ФРГ в июне в Донецке — 7941). Тренеры: с 1974 по 1977 г.— Игорь Николаевич Климов; с 1977 г.— Валерий Михайлович Рудов и с 1978 г. в сборной команде страны — Дмитрий Сергеевич Серопегин, заслуженный тренер СССР. Лучшие результаты: 100 м — 10,6 и 11,02; длина — 7,48; ядро — 15,00; высота — 2,10; 400 м — 49,23; 110 м с/б — 15,0 и 15,34; диск — 48,18; шест — 4,60; копье — 59,40; 1500 м — 4,22,0; десятиборье — 8080 очков.

Длина/Десятиборье			
1974 (22)	7,11	1977 (25)	7878
1975 (23)	7,17	1978 (26)	8080
1976 (24)	7,377		

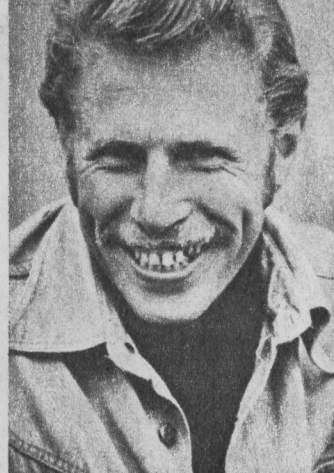
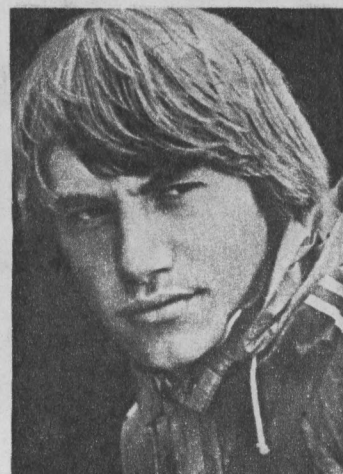
В 1978 г.— 1-е место в матче с ФРГ и США в Донецке (7941 эл.), 2-е место на чемпионате СССР и в матче с США (8041 эл.), 3-е место в матче с ГДР и Финляндией в Дрездене (7905), 7-е место на зимнем чемпионате страны (5473 в семиборье), 5-е место на чемпионате Европы в Праге (7976 эл.).

Минск. Вооруженные Силы. Родился 7 октября 1955 г. в Ленинграде. Рост — 188 см, вес — 84 кг. По профессии энергетик. В 1977 г. окончил Белорусский политехнический техникум. Сейчас студент Белорусского государственного института физической культуры.

Легкой атлетикой начал заниматься в 1966 г. в Ленинграде. Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1973 г. (4-е место в финале зимнего Кубка СССР в Москве — 2,08), мастер спорта СССР международного класса с 1975 г. (1-е место на зимнем Кубке г. Караганды — 2,21). В сборную СССР входит: в юношескую — с 1973 г. (2-е место на соревнованиях «Дружба» в Одессе — 2,06), в основной состав — с 1975 г. (4-е место на зимнем чемпионате Европы в Катовицах — 2,19). Тренеры: с 1966 г.— Елизавета Ивановна Сосина, заслуженный тренер БССР и Павел Наумович Гойхман, заслуженный тренер СССР. Лучшие результаты: высота — 2,30 в зале и 2,29 на стадионе.

Высшие достижения: в 1973 г. занял 2-е места на Всесоюзных весенних юношеских соревнованиях в Ялте (2,08), на соревнованиях «Дружба» (2,08), на финале Кубка СССР в Харькове (2,05). В 1974 г.— 5-е места на Всесоюзных весенних юношеских соревнованиях (2,03), на Кубке Риги (2,12). В 1975 г.— 1-е места на Спартакиаде народов СССР (2,21), в финале Кубка Европы в Ницце (2,24), в матче с Финляндией (2,17), 2-е место в матче с Великобританией (2,15). В 1976 г.— 4-е места на зимнем чемпионате СССР (2,18) и в матче с ФРГ (2,15). В 1977 г.— 1-е места на чемпионате СССР (2,23), в матче с США (2,27), 2-е место в матче с ГДР и ПНР (2,28), 3-и места на Универсиаде в Софии (2,19) и в финале Кубка Европы в Хельсинки (2,20). В 1978 г.— 1-места на зимнем чемпионате страны (2,26), опередив В. Яценко, на Мемориале Знаменских (2,27), на «Дне прыгуна» (2,25), на летнем чемпионате СССР (2,26), 2-е место на чемпионате Европы в Праге

1966 (11)	1,15	1973 (18)	2,10
1967 (12)	1,45	1974 (19)	2,14
1968 (13)	1,50	1975 (20)	2,24
1969 (14)	1,65	1976 (21)	2,21
1970 (15)	1,75	1977 (22)	2,28
1971 (16)	1,95	на зале	2,30
1972 (17)	2,03	1978 (23)	2,28
		1979 (24)	2,29



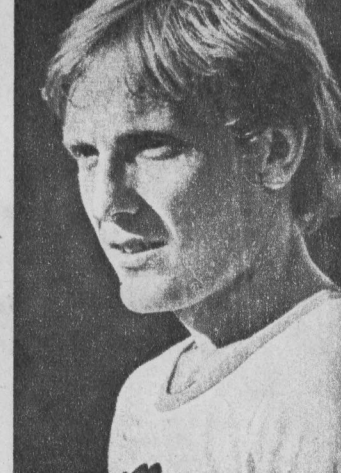
## Виктор МЯСНИКОВ

Родился 3 сентября 1948 г. в г. Чистополе Татарской АССР. Рост — 186 см, вес — 87 кг. По профессии педагог. В 1973 г. окончил Белорусский государственный институт физической культуры. Легкой атлетикой начал заниматься в 1966 г. в Ростове-на-Дону (400 м и 400 м с/б). Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1968 г. (1-е место на Спартакиаде Северного Кавказа на 200 м с/б — 23,8), мастер спорта СССР международного класса с 1972 г. (1-е место на чемпионате страны на 110 м с/б — 13,5). В сборную СССР входит: в основной состав — с 1970 г. Тренеры: с 1966 по 1967 г.— Владимир Степанович Синельник (в Ростове-на-Дону); с 1968 г.— Имант Альфредович Куклич, заслуженный тренер БССР (в Минске). Лучшие результаты: 100 м — 10,4; 200 м — 21,19; 400 м — 48,5; 110 м с/б — 13,3 и 13,47 (рекорды СССР); 200 м с/б — 22,8 (повт. рекорда СССР); 400 м с/б — 51,4.

### Динамика результатов по годам:

110, 200 и 400 м с/б			
1967 (19)	24,6	1972 (24)	13,5
1968 (20)	23,6	53,4	и 22,8
1969 (21)	14,2	23,3	1973 (25) 13,7
		51,4	1974 (26) 13,7
1970 (22)	14,1	23,0	1975 (27) 13,4
		51,4	1976 (28) 13,3
1971 (23)	13,8	23,2	1977 (29) 13,58
		51,6	1978 (30) 13,47

Высшие достижения: в 1968 г. занял 1-е место на молодежном первенстве СССР на 400 м с/б (53,4). В 1970 г.— 1-е место на призы «Правды» (51,4). В 1971 г.— 7-е место на Спартакиаде народов СССР (14,2). В 1972 г.— 1-е места на зимнем (13,8) и летнем чемпионатах СССР (13,7) и в п/ф 13,6 рек. СССР), 5-е место в забеге на Олимпиаде в Мюнхене (14,13). В 1973 г.— 2-е место на чемпионате страны (13,9). В 1974 г.— 1-е место на чемпионате СССР (13,8), 7-е место в п/ф чемпионата Европы в Риме (14,19). В 1975 г.— 1-е места на зимнем чемпионате страны (7,7), на Спартакиаде народов СССР (13,6), в матче с США (13,5), 3-е место в финале Кубка Европы в Ницце (13,88). В 1976 г.— 1-е места на зимнем чемпионате Европы в Мюнхене (7,78), на зимнем (7,6) и летнем чемпионатах СССР (13,8), 8-е место на Олимпиаде в Монреале (13,94). В 1977 г.— 2-е место на чемпионате страны (13,90). В 1978 г.— 1-е место на Мемориале Знаменских (13,62), 2-е место в матче с США (13,47), 8-е место в п/ф на чемпионате Европы (сошел из-за травмы, в заб. 13,76). В 1979 г.— 1-е место на зимнем чемпионате страны (13,6).



## Александр ФЕДОТКИН

Брест, Вооруженные Силы. Родился 3 ноября 1955 г. в г. Шацке Рязанской обл., РСФСР. Рост — 168 см, вес — 58 кг. Студент II курса Белорусского государственного института физической культуры. Легкой атлетикой начал заниматься в 1972 г. в Шацке. Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1975 г. (1-е место на кроссе «Правды» в Тбилиси на 5 км), мастер спорта СССР международного класса с 1978 г. (2-е место на чемпионате Европы в Праге в беге на 5 км — 13,28,6). В сборную СССР входит: в юниорскую — с 1974 г. (2-е место в матче юниоров СССР — ГДР в Дрездене на 5 км — 14,21,4), в основной состав — с 1976 г. (6-е место в матче с ГДР и ПНР в Варшаве на 5 км — 13,57,38). Тренеры: с 1972 по 1973 г.— Анатолий Михайлович Фанков, мастер спорта СССР; с 1973 г.— Александр Федорович Агрызкин, заслуженный тренер РСФСР. Лучшие результаты: 1500 м — 3,41,6; 5000 м — 13,24,1; 10 000 м — 29,05,0.

5000 м			
1972 (17)	15,20,0	1976 (21)	13,35,2
1973 (18)	15,05,0	1977 (22)	13,35,8
1974 (19)	14,14,4	1978 (23)	13,24,1
1975 (20)	13,49,6		

Высшие достижения: в 1974 г. занял 1-е место на Всесоюзных весенних юношеских соревнованиях в Москве (14,21,2). В 1976 г.— 2-е место на чемпионате СССР и соревнованиях «Правды» по кроссу (8 км — 23,09,0), 3-е место в молодежном матче с ГДР, ПНР и ЧССР (13,53,36), 6-е место на зимнем чемпионате страны (3000 м — 8,01,0), на призах «Правды» (13,35,2), в матче с ГДР и ПНР (13,57,38). В 1977 г.— 1-е место на молодежных играх в Киеве (13,35,78), 2-е место на Мемориале Знаменских (13,38,0), 3-е место в матче с Великобританией в Эдинбурге (13,45,25), 4-е место на чемпионате СССР (13,42,6). В 1978 г.— 1-е места на чемпионате СССР в Тбилиси (13,30,7), на международных соревнованиях в Японии (13,31,5), 2-е места в матче с ФРГ (13,31,9), уступив 0,1 Э.Селюк, на чемпионате Европы в Праге (13,28,60), на чемпионате страны и соревнованиях «Правды» по кроссу (8 км — 24,14,6), 3-е место на зимнем чемпионате СССР (8,03,0). В 1979 г.— 1-е место на зимнем чемпионате СССР (7,55,0), 2-е место на чемпионате Европы в Вене (7,45,5).

Рубрику ведет В. АНДРЕЕВ





# ПОИСК ПУТИ

Родилась 11 апреля 1958 года  
в г. Шахты Ростовской области.  
Спортом начала заниматься в 1969 г.  
Победительница  
Всесоюзной спартакиады  
школьников 1974 г.  
Рекордсменка СССР в беге на 200 м  
и в эстафете 4×100 м.  
Чемпионка Европы 1978 г. в беге на 200 м  
и в эстафете 4×100 м.  
Заслуженный мастер спорта.  
Студентка Ростовского  
государственного педагогического  
института.  
Член команды СКА г. Ростова-на-Дону.





**Победная эстафета на чемпионате Европы в Праге**

**Перед тренировкой в эстафетном беге**

Динамика результатов Л. Кондратьевой

	100 м	200 м
1970	13,6	—
1971	12,4	27,8
1972	12,1	25,7
1973	11,5	24,4
1974	11,6	24,7
1975	11,7	23,6
1976	11,5	23,4
1977	11,3	23,12
1978	11,35	22,52
1979	11,16	22,33

**Радость после победы**

(на 10.VII)



Спортивный путь Людмилы Кондратьевой был не совсем обычным. Судите сами: норматив I разряда она выполнила на дистанции кросса на 500 м, кандидатом в мастера спорта стала в 1972 году в прыжке в высоту, мастерские нормативы Людмила выполнила в 1973 году в беге на 100 м и в прыжке в длину, а звания заслуженного мастера спорта была удостоена за победы на чемпионате Европы 1978 года в беге на 200 м и в эстафете!

Как видим, девушка не сразу нашла свое спортивное призвание и путь ее к мастерству не был легким и гладким, хотя она довольно рано — в 11 лет — начала заниматься легкой атлетикой и добилась весомых успехов в юношеском возрасте.

Первые шаги в спорте Людмила делала в группе тренера из города Шахты Людмилы Михайловны Павленко. Здесь она прошла азбуку легкой атлетики и здесь же стала спортсменкой-разрядницей. После этого первый тренер направила ученицу в Ростовскую специализированную ДЮСШ на приемные испытания. Тогда Кондратьева показала в беге на 60 м 8,4 и в прыжке в длину (от места отталкивания) 5,10. По специализации она попала в группу опытного тренера Нины Васильевны Лазарченко,

у которой тренировалась с 1971 года по март 1975 года.

С методической точки зрения этот период тренировки Людмилы Кондратьевой характеризовался многоборной подготовкой со спринтерским уклоном. В занятиях много времени занимали спортивные игры, барьерный бег и различные прыжки. Сама Людмила очень любила выступать в пятиборье, показывала неплохие результаты в этом виде и вообще

считала его своим спортивным будущим. Однако тренер сумела ее убедить, что она добьется большего в спринте. Вот что писала Н. Лазарченко в журнале в 1975 году: «...для тренера очень важно вовремя определить, имеет ли тот или иной воспитанник возможность в будущем, когда перейдет от юношеского пятиборья к взрослому, где увеличатся вес снарядов, расстояние между барьерами, их высота и т. п. Порой

тренеры обольщаются тем, что мальчик или девочка показывают в младшем возрасте высокие результаты. Но как только дети вырастают, от их талантов ничего не остается. ...Я по-прежнему считала, что Люда — спринтер, и убедила ее в этом».

Добавлю, что еще в 1973 году способности Кондратьевой в спринте отметил и Николай Иванович Политико, работавший тогда с бегунами сборной команды СССР: «Людмила Кондратьева — это девушка, созданная для бега на короткие дистанции!»

Как мы уже знаем, эти тренерские предвидения подтвердились, но до 1978 года, когда полностью проявился талант спортсменки, было еще далеко...

Наша совместная работа с Людмилой началась весной 1975 года. До этого я в течение нескольких лет наблюдал за ней, работая в той же СДЮСШ. Да и нельзя было ее не заметить — и на тренировках, и на состязаниях она разительно отличалась от многих своих сверстниц. Одаренность ее была явной, бросающейся в глаза. Мне она представлялась «заряженной» пружиной, способной к мгновенному действию. О таких спортсменах мечтает каждый тренер. И характер у нее был спортивный. Иногда своенравный, но недаром говорят, что из покладистого человека трудно сделать чемпиона.

Какие же задачи стали первоочередными в нашей деятельности? В уже упомянутом интервью Н. Политико говорил и о недостатках в технике старта и стартового ускорения, отмечая быстрое выпрямление спортсменки уже после первых шагов из колодок. Сложность положения усугублялась тем, что эти недостатки во многом предопределялись врожденными особенностями строения костно-мышечных групп спортсменки в области поясницы и стопы. В беге она сильно прогибалась в пояснице (это заметно на кадрах кинограммы, опубликованной в № 5 «Легкой атлетики», 1979 г.), а три года назад это дополнялось и откидыванием плеч назад. Отсюда и возникло быстрое выпрямление тела в начале стартового разгона. Мешало Кондратьевой и то, что в силу особенностей строения стопы она не может взять носок «на себя» — это не позволяло ей эффективно использовать отталкивание от стартовых колодок.



## ПОИСК ПУТИ

Вначале я попытался с помощью специальных упражнений для мышц стопы исправить этот недостаток, но все было тщетно. Старт до сих пор остается слабым местом бега Людмила.

Почему я так подробно об этом говорю? Дело в том, что спринтерский бег — это непрерывная цепь взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов и фаз движений. И нарушение в одном из звеньев цепи (речь идет не только о технической, но и о методической стороне вопроса) вызывает цепную реакцию появления различных сложностей и ошибок.

Проанализировав предыдущую подготовку Кондратьевой, я увидел, что в 1973—1974 гг. она явно недостаточно развивала скоростную выносливость, что было вызвано малыми объемами бега на длинных отрезках. Поэтому сразу после обсуждения плана нашей программы мы, отложив в сторону секундомер, начали «пахать».

Беговые объемы были значительно увеличены, причем главная работа велась на средних скоростях (75—90% от максимальной), что давало возможность постоянно вести контроль за техникой беговых движений. Здесь мы столкнулись с новой проблемой — повышение объемов предъявляло высокие требования к силовой подготовленности. А Людмила из-за лордоза не переносила тренировок со штангой... Кроме того, недостаток силы не позволял повышать интенсивность тренировок.

Пришлось искать такие упражнения, которые бы не вызывали болевых ощущений и одновременно повышали силовую подготовленность спортсменки. Это были беговые упражнения, которые Людмила выполняла в воде, на песчаном пляже, на некрутых подъемах. Очень эффективным оказался бег с высоким подниманием бедра на 120 м. Одна серия включала 5 таких отрезков. При этом Людмила бежала с задачей сохранить оптимальный наклон туловища. Мы исходили из того, что даже привычное спринтерское упражнение (бегу с высоким подниманием бедра начинают обучать новичков чуть ли не с первых тренировок), выполняемое на необычно длинном отрезке дистанции и с несколько измененным положением тела, — это уже новое упражнение. А выполнение всякого нового

упражнения — есть повышение интенсивности! Ведь на его освоение спортсмен затрачивает большую энергию.

Всякая перестройка — дело сложное. И Людмиле приходилось нелегко. Не раз я видел слезы на глазах спортсменки. Но ни разу она не выказала недовольства или сомнения в правильности нашей работы. А ведь результаты ее в это время не улучшались, а даже пошли вниз. Особенно трудно было в первые месяцы тренировок в 1975 году, но к августу дела начали поправляться и Людмила выступила на чемпионате Европы среди юниоров в Афинах — в беге на 200 м и в эстафете 4×100 м она заняла четвертые места. После этих состязаний Кондратьева была включена в состав кандидатов на участие в Монреальской олимпиаде.

Конечно, и самой Людмиле, и мне хотелось, чтобы она вошла в состав олимпийской команды. Ведь выступление на олимпиаде — это не только вершина творческих мечтаний тренера и спортсмена, но и почетная обязанность. Однако я хорошо понимал, что по уровню многих сторон подготовленности спортсменка еще не готова стартовать на таких состязаниях. Стало быть, планируя выступление в Монреале, мы должны были неизбежно начать тренировочный процесс.

При зрелом размышлении, решили не торопиться. Подготовительный этап был растянут на весь зимний период, а редкие соревнования в помещении служили лишь для контроля за уровнем скорости и скоростной выносливости.

В Монреаль Людмила не попала. Но все же я считаю 1976 год ключевым в подготовке к чемпионату Европы 1978 года. И хотя в олимпийском сезоне Кондратьевой удалось лишь повторить личный рекорд в беге на 100 м (11,5) и немного улучшить результат на 200-метровой дистанции (23,44), учитывая, что эти секунды были показаны на фоне высоких тренировочных объемов, можно констатировать: Людмила становилась настоящим спринтером.

Именно успешно выполненные нагрузки 1976 г. позволили спортсменке в следующем году стать трехкратной победительницей II Всесоюзных молодежных игр в беге на 100 и 200 м и в эстафете 4×100 м. Некоторые тренеры предостерегали нас от таких соревновательных объемов, но мы уже тогда готовились выступать в Праге на трех дистанциях.

В 1977 и 1978 годах недельный микроцикл тренировки оставался практически неизменным:

понедельник — техническая тренировка — пробегание отрезков со скоростью 80—90% от максимальной;

вторник — скоростная тренировка — низкие старты, бег с ходу, повторный бег с околопредельной скоростью. В этот же день Людмила выполняет комплекс прыжковых и силовых упражнений;

среда — тренировка скоростной выносливости — пробегание отрезков свыше 150 м (кстати, на этой дистанции Кондратьева показывает результаты лучше 17 сек.);

четверг — восстановление;

пятница — скоростная тренировка;

суббота — тренировка скоростной выносливости.

В 1978 году Людмила прочно закрепилась в составе сборной команды СССР и готовилась к чемпионату Европы. После того как она победила на Мемориале Знаменских в беге на 100 и 200 м, мы решили не снижать объема тренировок, устроив как бы второй микроподготовительный период. И вот в таком «рабочем» состоянии, не отдохнув от нагрузок, Людмила в Цюрихе устанавливает личный рекорд в беге на 200 м — 22,90, проигрывая Ирине Швиньской лишь 0,04 сек. Характерно, что, отвечая на вопрос руководителя делегации, довольна ли она своим выступлением и результатами, Людмила ответила, что сможет показать лучшее время и должна была победить прославленную польскую спортсменку. Я, в свою очередь, тоже считал, что в Праге Людмила сможет показать время на 200 м в пределах 22,60 и удачно выступить на 100-метровой дистанции.

Однако в Праге перед бегом на 100 м Кондратьева, как мы говорим, «перезавелась». Это вызвало излишнюю напряженность на старте, и она заняла только шестое место.

Неудача (а именно так расценила Людмила свое выступление на 100 м) лишь разозлила спортсменку. Хотя известная нервность преследовала ее и перед забегом, но уже в полуфинале она показала свой нормальный бег и, хотя потратила минимум сил, установила новый рекорд — 22,81. Финал она провела очень грамотно и сумела финишировать, что оказалось неожиданным для спортсменок ГДР, с новым рекордом СССР — 22,52.

В 1980 году Кондратьевой будет 22 года. Это возраст расцвета для спринтеров. И стоит ли говорить, что мы связываем с Московской олимпиадой свои самые большие надежды!

Ростов-на-Дону

**В. СΟΚΟВНИН,**  
заслуженный тренер РСФСР

**НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ** революция не обошла стороной современный спорт. Инженерная мысль дала возможность найти новые пути совершенствования мастерства, роста достижений, популяризации видов. Качественно новый этап развития проявился в легкой атлетике в конце шестидесятых годов, когда отдельные, разрозненные попытки поиска «всепогодных» покрытий привели к созданию столь известного сегодня тартана.

А началом этого этапа можно считать Олимпийские игры в Мехико, где спортсмены многих стран своими достижениями подтвердили высокие достоинства нового синтетического материала. Ныне же создано такое количество различных покрытий, что даже простое перечисление их названий может отнять уйма времени и места. У автора этой статьи есть скромное желание (попытаться!) раскрыть некоторые аспекты внедрения в нашей стране новых материалов для покрытия легкоатлетических сооружений, по возможности сформулировать ряд предложений в данном направлении.

Как создаются синтетические покрытия? Что в них от химиков, что от биохимиков, физиологов, спортсменов? Конечно, трудно в объеме одной статьи изложить все подробно. Ясно одно: требования к покрытиям должен задавать спорт. Хотя, кстати, можно сказать, что при создании резинобитума никакие исследования не проводилось. Почему же это покрытие получило такое распространение? Ответ прост: материал оказался удобен и спортсменам, и администрации стадиона. Атлеты получили возможность тренироваться и соревноваться независимо от погоды, а администрацию устраивал минимальный уход за дорожками и секторами. Уважительны оба момента. Однако по мере старения резинобитума выгоды спортсменов становились все более призрачными.

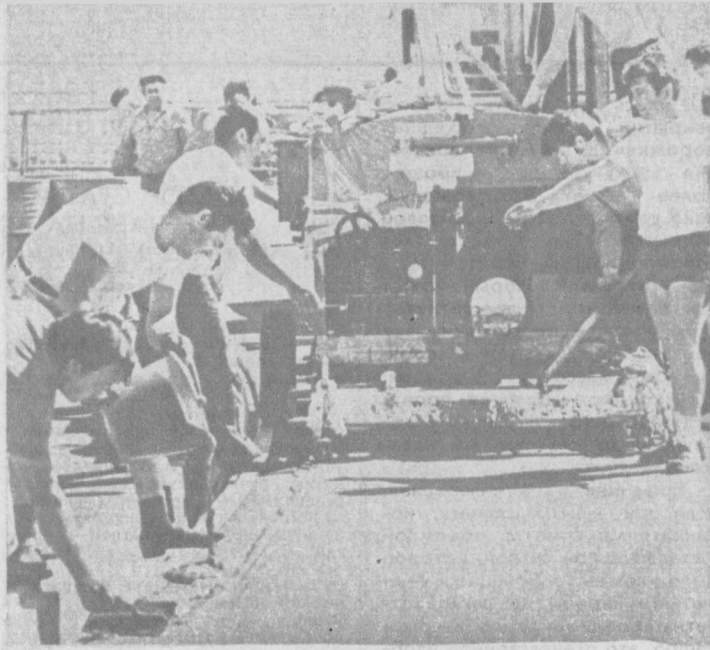
В нашей стране отечественная промышленность в первые годы появления синтетических покрытий не производила аналогичных компонентов. Специалисты активно вели поиск заменителей тартана и рекортана. А так как спорт, как мы уже говорили, должен задавать требования к созданию синтетических покрытий, то специалисты вели поиск материалов, которые бы отличались высо-

кими спортивно-техническими показателями и не теряли этих качеств в процессе многолетней эксплуатации.

Так появились и нашли широкое распространение «рездор», «арман», «олимпия». Спортсмены хорошо отзывались об этих материалах, показывая на них высокие достижения. Так в 1978 г. в Кишиневе Вильгельмина Бардаускене «подарила рездору» мировой рекорд, впервые улетев за 7-метровую отметку. Резиновые покрытия можно укладывать на резинобитум и безбоязненно заливать каток. Это удобно с точки зрения эксплуатационников. Ну а возможность плодотворно проводить учебно-тренировочную работу, соревнования на таких покрытиях подтвердила многолетняя практика.

Конечно, есть в «рездоре» существенное неудобство — многочисленные швы, которые, увы, не всегда отвечают допуску. Особенно после зимы. И все-таки покрытия из готовых резиновых элементов — прогрессивное решение. Оно позволяет значительно расширить и географию легкой атлетики, и ее массовость. Если учесть, что резиновые покрытия в основе своей не приклеиваются, то отпадает и забота об укладке основы — высококачественного асфальта или бетона. Выработанная же поверхность резинобитума может быть качественно прошпательвана.

**КАКОВЫ ЖЕ** спортивно-технические качества синтетических покрытий? Эталонном служит главным образом характеристика тартана. Во многих странах, и в первую очередь в ФРГ, Франции, США, исследования синтетических покрытий ведутся с помощью механических аналогов, заменяющих спортсменов. И все же, при всем уважении к результатам исследований, этот метод представляется поверхностным. Вернее, такие опыты могут являться только частью комплексного научного подхода к изучению взаимодействия спортсмена и покрытия. Здесь не ставится целью опровергнуть подтвержденные практикой достоинства тартана, рекартана, спортана и других материалов из этого семейства. Дело совсем не в этом. Вот что настойчиво напоминает в первую очередь. За колонками рекордных результатов спортсменов почти затерялась статистика различ-



## тартан, спортан и другие

ИНТЕРЕС К СОВРЕМЕННЫМ СИНТЕТИЧЕСКИМ ПОКРЫТИЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СОУРУЖЕНИЙ НЫНЕ ОГРОМНЫЙ. В РЕДАКЦИЮ ПОСТУПАЕТ МНОГО ПИСЕМ С ПРОСЬБОЙ РАССКАЗАТЬ О СОСТОЯНИИ И ПЕРСПЕКТИВАХ ПРИМЕНЕНИЯ СИНТЕТИЧЕСКИХ ПОКРЫТИЙ. МЫ ПОПРОСИЛИ ГЛАВНОГО СПЕЦИАЛИСТА «СОЮЗСПОРТПРОЕКТА» КАНДИДАТА ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК Б. Л. БЕЛЕНЬКОГО ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ЖУРНАЛА СПЕЦИАЛЬНУЮ СТАТЬЮ. КОНЕЧНО. В ОДНОМ МАТЕРИАЛЕ ТРУДНО ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, ПОСТАВЛЕННЫЕ ЧИТАТЕЛЯМИ. ПОЭТОМУ РЯД ВОПРОСОВ МЫ ВЫНЕСЛИ ЗА РАМКИ ПУБЛИКУЕМОЙ СТАТЬИ И ПОПРОСИЛИ АВТОРА КОРОТКО ОТВЕТИТЬ НА НИХ.

ных травм. До сих пор глубоко не изучено влияние покрытий на костно-мышечный аппарат детей и юношей. Словом, многое еще покрыто «тайной».

Несколько лет назад в журнале «Спорт за рубежом» были опубликованы выдержки из работ австрийского профессора Л. Прокопа, серьезно занимавшегося вопросами травматизма у легкоатлетов, которые постоянно тренировались на синтетических покрытиях. Впервые тогда в спортивной медицине появился специфический термин — «тартановый синдром». Практика подтвердила: соревноваться прекрасно, тренироваться трудно. Правда, такое категорическое утверждение далеко не строго научное, но некоторая теоретическая база под ним есть.

Семь лет назад Ленинградский технологический институт им. Ленсовета провел интересную работу по определению требований к синтетическим покрытиям в зависимости от особенностей легкоатлетического бега и прыжков. Для

эксперимента во дворе института была оборудована шестидесятиметровая беговая дорожка с тензоплатформами. Пробегание спортсмена фиксировалось киносъемкой на уровне груди и соприкосновения стопы с покрытием. Кинотензометрический материал, обработанный на ЭВМ, позволил не только подтвердить тезис — для каждого вида работы спортсменов нужно особое покрытие, но и дать специальные требования к покрытиям для решения тех или иных задач. Так специалисты впервые смогли сказать о необходимости покрытий тренировочных и соревновательных. Естественно, что даже для различных видов легкой атлетики покрытие должно иметь качества, максимально соответствующие виду. Прделанная в Ленинграде работа рассматривалась как начало важного исследования, которое, к сожалению, не нашло своего продолжения.

Нам нужна постоянная и серьезная работа в области изучения и совершенствования

тренировочного процесса на синтетических покрытиях. Для этого понадобятся и тензометрические дорожки, и единая система измерений, и единая система оценки результатов измерений. Проблема эта серьезная, тем более что еще не скоро тензометрические дорожки появятся у нас повсеместно. А вот иметь таких в стране две-три мы могли бы уже ныне. Существует система измерений с помощью тензостелек, и, найдя коэффициенты перехода от тензоплатформ к тензостелькам, можно повсеместно распространять этот метод. И просто, и дешево. Тензометрические же дорожки будут как эталоны в Палате мер и весов. По нашему (инженеров) глубокому убеждению, бегать по синтетическим покрытиям нужно учить индивидуально, зная и пытаясь направленно изменить параметры движений и опорные реакции спортсмена.

Опираясь на данные науки, опит австрийского биомеханика Л. Прокопа и некоторые собственные исследования, считаю возможным высказать несколько тезисов. Прежде всего, мне кажется, монолитные покрытия, представляющие собой литую массу с вкраплением до 25—30 процентов резиновой крошки, должны предназначаться только для соревнований и предсоревновательной кратковременной адаптации; в тренировочном же процессе они обязательно должны сочетаться с покрытиями других конструкций. Второе: легкоатлетические манежи должны иметь двухслойные покрытия, которые обеспечивали бы снижение амортизирующего эффекта и позволяли выполнять большие объемы работы. И в-третьих, для легкой атлетики высших достижений нам нужно большое количество тренировочных сооружений и достаточно ограниченное количество — для проведения соревнований.

Предвижу здесь возражения. С удовольствием познакомился бы с ними. Причем хотелось бы услышать мнение спортсменов, тренеров, эксплуатационников. Это очень поможет в работе. Думается, эта статья вызовет определенный отклик у читателей журнала.

В данный момент хотелось бы рассказать о некоторых легкоатлетических сооружениях, в которых частично реализованы высказанные мысли. Легкоатлетам хорошо известна база Тартуского государственного университета в Кяри-



ку, где беговые дорожки с традиционным клинкерным и с синтетическим покрытием сочетаются в пределах одного спортивного ядра, то есть во время тренировки здесь можно в зависимости от состояния выполнять работу как бы в разных условиях. Такие же возможности обеспечены для прыжков в длину и тройным. Сочетание двух типов покрытий с естественными лесными условиями позволяет говорить об оптимальном варианте тренировочного процесса. Два типа синтетических покрытий использованы на спортивном ядре спортивной базы в Эшерах, что под Сухуми. Дополненный широкой опилочной дорожкой, весь легкоатлетический комплекс создает условия для высокого уровня учебно-тренировочной работы. Москвичам хорошо известен манеж автозавода имени Ленинского комсомола с чисто тренировочным покрытием. Такой же манеж «Динамо» в Даугавпилсе. Однако тут возникает определенное противоречие: чем больше покрытие соответствует условиям тренировки, тем больше у него износ и тем меньше, особенно при неправильной эксплуатации, его долговечность. В московском манеже, например, нежелательно применение шипов длиной более 3 мм, но в нем хорошее сцепление ноги с покрытием. И меня, как специалиста, всегда преследует крамольная мысль: а так ли обязательны шипы при тренировках и соревнованиях в манеже? Откровенно говоря, на сегодняшний день все заливаемые на месте покрытия уступают в прочности, износе резиновым дорожкам из готовых элементов. Скажу сразу, что за десять с лишним лет эксплуатации манежа стадиона Юных пионеров в Москве, где уложен безызывестный «рездор», заменили всего несколько плит, а в манежах со спортивными дорожками ремонт особо нагруженных участков производят через два-три года. Но, говоря о синтетических материалах, мы имеем в виду, не только покрытия вообще, а в первую очередь влияние их на рост результатов. Ради достижений атлетов, ради большого объема нагрузок спор должен решаться только в пользу спортсменов. Значит, в пользу заливаемых на месте покрытий.

Сегодня у нас есть материалы, которые можно широко использовать в учебно-тренировочной работе. Речь идет о накладываемых поверх дорожки различных элементов, смягчающих амортизирующий эффект соревновательных покрытий и повышающих период эксплуатации тренировочных. К сожалению, из-за плохой рекламы их мало используют на практике.

И еще о чем мне хотелось

бы здесь рассказать — это о покрытии «изол-спортивная дорожка». С момента появления этого материала прошло более 13 лет. Это, пожалуй, пока самое простое и дешевое покрытие. Оно представляет собой рулонный резиноклеменный материал, который может удовлетворить легкоатлетов всех уровней подготовки, и в первую очередь детей и спортсменов массовых разрядов. Однако промышленное производство «изол-спортивной дорожки» до сих пор не налажено.

Есть еще одна интересная, если так можно сказать, новинка: покрытие с объемной металлической сеткой, которое было уложено в Донецке к чемпионату Европы по легкой атлетике среди юниоров. К сожалению, это отечественное изобретение, кстати, запатентованное в Англии, Франции, Канаде, ФРГ и Японии, не позволяет сегодня говорить о законченности поиска: нынешние дорожки и секторы находятся в неудовлетворительном состоянии. Но в том видится скорее не вина химиков, а то, что материал укладывался в обстановке спешки.

Но вот результаты чемпионата Европы среди юниоров показывают, что попытка имеет немало положительных качеств. Принцип работы покрытия заключается в том, что взаимопересекающиеся спирали из металлической проволоки, образуя объемную сетку, имеют определенное свободное перемещение относительно друг друга. Сетка заполняется эластичным материалом, не препятствующим перемещению проволоки в случае зацепления шипом. Обеспечивая высокую эластичность и упругость одновременно, покрытие обладает еще и эффектом «катапульты», способствуя дополнительному проталкиванию ноги вверх и вперед. Есть основания полагать, что это покрытие со временем найдет широкое применение. Во всяком случае, сегодня оно единственное способно обеспечить необходимые условия как для тренировок, так и для соревнований.

Конечно, многие рассмотренные здесь позиции достаточно субъективны. Но пусть они станут одним из многих ответов на проблемные вопросы, объединение которых поможет ближе подойти к истине объективной.

**Б. БЕЛЕНЬКИЙ,**  
главный специалист  
института «Союзспортпроект»,  
кандидат технических наук

## АВТОР СТАТЬИ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

— Какие синтетические покрытия изготавливаются в нашей стране?

— В соответствии с действующими на сегодня всесоюзными и республиканскими техническими условиями у нас в стране производятся резиноклеменные покрытия: резиновые — «рездор», «арман», «олимпия» и самоотверждающееся полиуретановое покрытие — спортан.

— Чем отличны друг от друга резиновые покрытия и какое из них получило наибольшее распространение?

— Раньше всех на стадионах и спортивных площадках стали использоваться «рездор», что расшифровывается как «резиновая дорожка». Выпускают это покрытие вот уже более 10 лет на

Чеховском регенераторном заводе в Московской области. За последние годы производство «рездора» освоено в Оренбурге на заводе резинотехнических изделий (РТИ), объединением шин и резиноасбестовых изделий в Белой Церкви, что под Киевом, Ярославским шинным заводом, Армавирским и Волгоградским заводами РТИ. Сам «рездор» изготавливается в виде плит с длиной стороны от 50 до 70 см. В некоторых случаях плиты изготавливаются и большего размера. Толщина их, скажем, для бега составляет 20 мм, для прыжков — до 30 мм.

«Арман» в переводе с казахского языка означает «мечта». Это покрытие выпускается также много лет. Основное отличие от «рездора» — в размерах. Это покрытие представляет собой прямоугольные плиты длиной 2 м и шириной от 70 до 125 см. Возможны и более длинные элементы. Толщина «армана», как правило, не превышает 14 мм. Практика показала, что «арман» очень удобен для соревнований, но для тренировочной работы он жестковат. Правда, есть сегодня возможность изготавливать «арман» с нижним эластичным слоем, но пока это только экспериментальный вариант. Выпускает «арман» завод строительных материалов в г. Иссык-Алма-Атинской области. В скором времени начнется выпуск этого материала комбинатом «Прогресс» в г. Ирпень, что в Киевской области. Покрытие «олимпия» по толщине и по своим свойствам приближено к «арману», выпускает его Сумской регенераторный завод (УССР).

— Недавно в стране появилось новое отечественное покрытие — «физпол». Что можно рассказать о нем?

— Синтетическое покрытие «физпол» — результат совместной работы двух волгоградских институтов: института физической культуры и политехнического. Сочетание первых букв названий этих высших учебных заведений дало имя новому покрытию. «Физпол» — монолитный, самоотверждающийся материал, схожий с тартаном, рекортаном и спортаном. Отличает «физпол» от этих уже известных покрытий то, что связывающим материалом в нем является не полуретан, а жидкий каучук, отверждающийся специальными составами при нормальной температуре. Пока изготовление «физпола» достаточно дорого, ибо его производят в опытных вариантах. В настоящее время на это покрытие готовятся нормативные документы.

— Какое из нынешних покрытий можно отнести к классу «самых лучших»? Как оценивают их спортсмены и инженеры?

— Оценки, естественно, разные. У спортсменов чисто эмоциональные, часто зависящие от показанных ими результатов, у инженеров на первом месте стоят упругость, твердость, прочность на разрыв, механическая стойкость и стойкость к атмосферным воздействиям. Все эти показатели имеют свои оценки, выраженные в специальных единицах. Специалисты и спортсмены сходятся только в одном: необходимы такие покрытия, которые позволяли бы легкоатлетам выполнять большие объемы без отрицательного влияния на организм и создавали бы соответствующую эластичность для быстрого бега, показа высоких результатов. С этой точки зрения лучшим покрытием для соревнований является всем известный тартан. На нем установлено на сегодняшний день наибольшее количество мировых рекордов. Спортан и «рездор» тоже имеют свои рекорды мира. Недавно на итальянском резиновом покрытии «спортфлекс супер икс» С. Симеони также установила рекорд мира в прыжке в высоту.

— Как известно, прежде чем покрыть беговые дорожки и секторы синтетическим материалом, необходимо сделать качественное основание. Насколько сложна технология его?

— Скажем сразу: роль основания под покрытие очень велика. Именно оно определит в дальнейшем ровность беговых дорожек и секторов. С этой целью используется преимущественно асфальтовое основание с определенным качеством его уплотнения. Это для самоотверждающихся покрытий. Для изоловых и резиновых покрытий требования предъявляются только к ровности основания, но в том и другом случае соблюдение технологии производства основания — залог успеха. Самый страшный враг в этом деле — спешка. Для покрытий типа «тартан» существует непреложный закон: основание должно быть готово за месяц до начала укладки покрытия. Сама укладка идет 30 дней. Проще дела обстоят с резиновыми покрытиями и изолом. Их может укладывать любая строительная организация, можно справиться даже и своими силами. Но при этом пользоваться инструкциями Спорткомитета СССР.

— Какие организации выполняют работы по укладке отечественных покрытий?

— Таких организаций несколько, но преимущественно они работают с резиновыми покрытиями. Это московское Управление «Мосспортстрой» при городском спорткомитете, РСУ Мособлспорткомитета, РСУ республиканского спорткомитета Казахской ССР. «Физпол» — прерогатива РСУ Спорткомитета РСФСР, резиновые покрытия и спортан укладывает Управление «Союзспортстрой» Спорткомитета СССР. Желающие укладывать покрытия самостоятельно должны обращаться на заводы, изготавливающие материалы для покрытий.

# они открывали

## счет

Сорок пять лет назад, 27 мая 1934 года, Центральный Исполнительный Комитет СССР принял постановление об установлении в нашей стране звания «Заслуженный мастер спорта».

Введение столь почетного звания для наиболее отличившихся атлетов Родины было и остается событием этапным в истории отечественного физкультурного движения. Оно пришло как свидетельство первых весомых успехов отечественного спорта, его грандиозной массовости и высоких достижений.

Вспомним то необыкновенное время. Молодой спорт республики рабочих и крестьян бурно набирал темпы. Лозунг партии — «Догнать и перегнать капиталистические страны» был обращен и к миллионам наших физкультурников. В те дни газета «Правда» писала:

«Стремление к мировым рекордам не есть пустое рекордсменство. Мы радуемся каждому успеху советских спортсменов, каждому их новому рекорду, потому что это — результат борьбы самих трудящихся, свидетельство роста их спортивной техники, доказательство правильности нашей советской системы физического воспитания».

Заслуженный мастер спорта! Это звание страна присвоила тогда тем, кто не щадя своих сил, не жалея труда, проявляя величайшую самоотверженность и подлинный героизм, создавал и укреплял ее спортивные традиции, ее спортивную славу. Тем, кто нес по стадионам мира великую правду о первом в мире государстве рабочих и крестьян, кто достойно представлял за рубежом наше Отечество, кто показывал истинное лицо его граждан — сильных и смелых, мужественных и благородных, ловких и выносливых, умеющих бороться и побеждать.

Среди первых гвардейцев советского спорта были и легкоатлеты. О трех из них я хочу коротко рассказать читателям.

### «КРАСНАЯ МОЛНИЯ»

Ее отец, фельдшер по образованию, любил часто повторять:

— В замечательное время родилась ты, Маша. Вам, молодым, все дороги открыты. Какую хочешь — выбирай.

Жили они тогда в Сокольниках, на улице Ермаковской (ныне Короленко). Недалеко от их дома, через дорогу, находился клуб «Красный санитар». В нем организовали клуб физкультуры. Сквозь окна Маша с подружками завистливо смотрела на счастливых, занимавшихся там.

Однажды, когда они, как обычно, прилипли к окну, их окликнула совсем еще молодая женщина:

— Девчонки, хотите заниматься физкультурой?

Так вот и вошла Маша Шаманова в спорт, еще не зная тогда, что на долгие годы связала с ним свою жизнь.

Женщину, которая пригласила Машу, звали Марией Петровной Марковой. Была она студенткой недавно открывшегося тогда в Москве (шел 1922 год) института физкультуры и на добровольных началах взялась вести кружок. Именно Мария Петровна первой распознала большие способности девушки и передала ее молодому тренеру по легкой атлетике Соломону Львовичу Аксельроду, впоследствии заслуженному мастеру спорта.

В июне 1926 года на стадионе в Сокольниках проводились очередные календарные состязания московских легкоатлетов. В одном из забегов женщины на 100 метров рядом с чемпионкой и рекордсменкой страны Ираидой Тихоновой встала молодая, никому не известная спортсменка. Каково же было общее удивление, когда именно она первой сорвала финишную ленточку. Через полчаса она выиграла и финал. Так спортивная Москва узнала Марию Шаманову.

Несмотря на свои 18 лет и почти полное отсутствие опыта, Шаманова уже через месяц была включена в состав советской команды, отправлявшейся во Францию и Германию. 8 августа на парижском стадионе «Першинг» она выигрывает забеги на 60 и 250 метров, а также прыжки в высоту.

Через неделю на большом легкоатлетическом празднике на парижском велодроме занимает четыре первых места. Газета французских коммунистов «Юманите» поместила на первой полосе ее портрет с заголовком «Красная молния из Москвы». В дальнейшем Мария Шаманова с таким же блеском выступала на стадионах Берлина, Хельсинки, Праги, Вены, Брно, Кошице, Дрездена.

На стадионах страны Мария Шаманова выступала около двадцати лет. Но самой яркой страницей ее спортивной жизни стала Всесоюзная спартакиада 1928 года. Она была одной из героинь Спартакиады, заняв пять первых мест и одно третье. Газета «Правда» писала тогда, что имя Шамановой стало олицетворением талантливости, мужества, спортивного натиска нашего народа.

И всей своей последующей жизнью Мария Шаманова подтверждала эти слова. Она трижды улучшала рекорды СССР в беге на 60 метров, 6 раз — в беге на 100 метров, 4 раза — в прыжках в длину, 1 раз — в высоту, 6 раз — в эстафетах... А количество ее побед на различных всесоюзных состязаниях невозможно сосчитать.

Недавно мне довелось побывать у Марии Гавриловны Шамановой. Я держал в руках ее значок заслуженного мастера спорта под № 14 (первые тринадцать — у мужчин). Говорил о прошлом.

В 1937 году группа советских спортсменов впервые была награждена орденами Родины. Орден «Знак Почета» вручил ей в Кремле Михаил Иванович Калинин.

— Дорожите честью советского спортсмена, — сказал он тогда. — Учитесь этому молодежи!

И она свято выполняла этот наказ.

Последний раз Мария Шаманова вышла на старт в 1943 году. За спиной было почти два десятка лет спортивного стажа и тридцать пять лет жизни. В тот год в Горьком проводился первый «военный» чемпионат страны. Основной соперницей Шамановой была молодая талантливая Евгения Сеченова. Все отдавали предпочтение ей. Но победила Шаманова. Так и ушла с дорожки непобежденной.

### ЧЕМПИОН ИЗ ТЮМЕНИ

В 1922 году на первенстве РСФСР по легкой атлетике в беге на 10 000 метров выступал никому не известный спортсмен из Тюмени Алексей Максунув. Он занял тогда скромное 11-е место. А всего через три сезона — в июле 1925 года в Ленинграде, куда затем переехал, он установил свой первый рекорд СССР на этой дистанции и завоевал право называться сильнейшим стайером страны. Право, которое он отстаивал на протяжении ряда лет.

Алексей Максунув! Какой популярностью пользовалось это имя в то далекое время. Он вошел в историю нашего спорта как спортсмен неукротимого бойцовского характера.

Париж. Август 1926 года. Стадион «Першинг». Крупные международные состязания. Дается старт бега на 10 000 метров. Среди участников опытные французские стайеры Бушар, Кайзенье, итальянец Де-Флоридо. От советской команды — Максунув.

Советский спортсмен первую половину дистанции прошел в общей группе, но за несколько кругов до финиша почувствовал себя плохо, стал отставать и хотел было совсем сойти, но тут кто-то из членов нашей делегации крикнул: «Леша, не подведи!» Невероятным усилием воли Максунув заставил себя догнать ушедшую вперед группу, потом обошел лидера Де-Флоридо и закончил бег первым. Двадцать тысяч зрителей устроили ему восторженную овацию.

Нечто подобное произошло и на Всесоюзной спартакиаде 1928 года. Со старта на дистанции 10 000 метров бег возглавил Максунув, за ним бежали француз Венсен, немец Грааль и выигравший за день до этого забег на 5 километров будущий олимпийский чемпион в стипль-чезе финн Исо-Холло. К отметке 3 километра гость из страны Суоми догнал лидера, а затем и повел бег. На второй половине дистанции он стал все заметнее отрываться. Просвет в 5, 10, 20 и, наконец, в 30 метров вырастает между бегунами. За три круга до финиша Максунув неимоверными усилиями достает лидера, но финн, в свою очередь, отвечает новым спуртом и снова уходит вперед. Более 30 метров разделяют их перед последним кругом. Исход состязания...



зания уже ни у кого не вызывает сомнений. Но вот Максунув, мобилизуя весь запас оставшихся сил, начинает сокращать просвет. Метр за метром он приближается к финишному бегуну, но все же на последнюю прямую выходит метров на 10—15 сзади. И здесь совершает самое настоящее «чудо»: догоняет грозного соперника, а за несколько метров до финиша обходит его, закончив дистанцию с новым рекордом СССР. Блестящая победа Максунува вызвала восторг среди зрителей.

Девять всесоюзных рекордов установил Алексей Максунув на стайкерских дистанциях. Установленный им на Спартакиаде 1928 года рекорд на 10-километровой дистанции 32.34,0 был недостижим в течение шести лет и только в августе 1934 года его улучшил Сеарафим Знаменский.

Алексей Максунув погиб в годы войны в осажденном Ленинграде. Но память о нем всегда будет жить в наших сердцах.

#### МНОГОГРАННЫЙ ТАЛАНТ

Александр Демин — одна из самых примечательных, самых ярких фигур в нашем довоенном спорте. На протяжении четверти века он оставался на секторах и беговых дорожках, поражая неиссякаемой энергией, настойчивостью, умением побеждать.

У Саши Демина выдалось нелегкое детство. Когда ему исполнилось семь лет, отец, работавший на одной из подмосковных ткацких фабрик, заболел и умер. Мать с семью осиротевшими детьми владельцем выбрался из фабричной квартиры, и всей семье пришлось поместиться в Хлудовской богадельне — «Доме призрения бедных вдов и сирот».

Великий Октябрь принес в семью новую жизнь. Новая квартира у Покровских ворот, новая работа у Саши — в Московском штабе революционных войск. Здесь он и подружился со спортом. Учился в Главной военной школе физического образования трудящихся. В 1922 году стал членом клуба ОЛЛС — прародителя нынешнего ЦСКА. Играл в хоккей и вратарем и нападающим, увлекался легкой атлетикой. Его первыми учителями были широкоизвестные в то время многоборцы, участники многих крупнейших состязаний Павел Лауденбах и Антон Цейзик.

Упорно тренируясь, Александр Демин уже в 1927 году становится чемпионом СССР и обладателем рекорда страны в десятиборье. В следующем сезоне он выигрывает звание чемпиона Всесоюзной спартакиады 1928 года в пятиборье

и десятиборье, впервые в истории отечественного спорта перешагнув здесь шеститысячный рубеж — 6050 очков.

В период с 1929 по 1934 год соревнования по десятиборью в стране практически не проводились. Но вот после семилетнего вынужденного перерыва Александр Демин выступает в 1935 году на всесоюзном слете мастеров и радуется новым рекордом СССР — 6508 очков.

Со следующего года десятиборье вошло в программу регулярно проводившихся с того времени первенств СССР. На старт первенства страны 1936 года вышли три известных атлета, три богатыря — Александр Демин, Гавриил Раевский, Александр Канаки. Упорнейшая борьба завершилась блестящей победой москвича.

Соревнования на юбилейной Спартакиаде РККА — «Динамо» 1938 года были особенно массовыми. Достаточно сказать, что в них участвовало более 100 многоборцев. Многочисленные зрители стали свидетелями борьбы между опытными мастерами: Деминим, Канаки и 20-летним Иваном Степанченко. Александр Демин не только сумел победить, но и вновь вернул себе рекорд СССР.

Вспоминается чемпионат страны 1939 года, где разгорелась дуэль Демин — Степанченко. После 9 видов впереди был ветеран, но с преимуществом всего в 44 очка. Все должен был решить исход бега на 1500 метров. Казалось, молодой динамовец блестяще справился со своей задачей, закончив бег за 4 мин. 49,6 сек. Но Демин, мобилизовав весь запас сил, пробежал «полуторку» с личным рекордом — 4 мин. 51,1 сек. и добился победы. Пятый раз вписал он свое имя в таблицу рекордов страны, на этот раз с результатом 6920 очков. В 1940 году Демин вновь победил Степанченко, в седьмой раз став чемпионом страны.

Блестяще выступал Александр Демин и в других видах. Первым из советских прыгунов в длину он преодолел семиметровый рубеж — 7 метров 5 сантиметров в 1931 году, был рекордсменом страны в беге на 110 метров и на 400 метров с барьерами, в эстафетах. В составе сборной СССР Демин не раз выступал на стадионах Франции, Германии, Австрии, Чехословакии, Финляндии и не знал поражений. В 1937 году Родина наградила его орденом «Знак Почета».

#### Л. ГОРЯНОВ

Вспомогательный текст, частично повторяющий предыдущий, но с упоминанием о Л. Горянове.

#### ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПАМЯТИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА Ю. ГАГАРИНА

25 марта Щелково. Моск. обл.

#### МУЖЧИНЫ

Бег на 20 км. Г. Косарев 51 (М. о. С.) 59.52,0; В. Иваненко 52 (М. Д.) 59.53,0; Ю. Гильмуллин 49 (Ив. Б.) 1:00.01,0; М. Ермишин 50 (Влад.) 1:00.09,0; В. Михайлов 55 (М. о. С.) 1:00.13,0; С. Зяблов 57 (М. о. С.) 1:00.17,0; Н. Мартынов 51 (Влад.) 1:00.24,0; В. Клешиных 56 (Томск.) 1:00.49,0.

Ходьба 20 км. В. Семенов 49 (Чаб. С.) 1:22.32,0 высшее мировое достижение; А. Старченко 52 (Томск.) 1:22.47,0; В. Герус 49 (Душ. Тадж.) 1:23.33,0; В. Цветков 46 (Влад.) 1:24.56,0; О. Андреев 56 (Чаб. С.) 1:25.07,0; А. Колосов 52 (М. Д.) 1:25.48,0; А. Троицкий 47 (Яр. С.) 1:25.52,0; А. Приказчиков 55 (В. Лу. кн. С.) 1:26.12,0.

#### КУБОК СССР ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

13 мая

г. Клайпеда

Ходьба 20 км. В. Цветков 46 (Владимир) 1:22.18,4 высшее мировое достижение; В. Семенов 49 (Чаб. С.) 1:22.41,8; А. Трефилов 53 (Ижевск.) 1:22.54,4; В. Суинов 55 (Иж. Б.) 1:23.15,4; Н. Полозов 52 (Л.) 1:23.49,0; В. Мякотных 52 (Нс. Д.) 1:24.11,2; Л. Вильгота 49 (Лв. Д.) 1:24.34,0; А. Румбениекс 51 (Валмиера, Вн.) 1:24.51,4; С. Гавриленко 59 (Витебск, КЗ) 1:25.10,0; Е. Есуюков 50 (Сочи, С.) 1:25.16,8; Ж. Сибатуллин 56 (Иж. Д.) 1:25.36,8; О. Андреев 56 (Чаб. С.) 1:25.42,2.

Ходьба 50 км. В. Резаев 50 (М. ВС) 3:51.09,4 высшее всесоюзное достижение; Е. Иваненко 38 (БССР, ТР) 3:53.04,4; С. Юнг 55 (Владимир, Т) 3:53.13,2; Ю. Андриенко 45 (К. А.) 3:54.05,6; В. Нефедов 55 (Мн. ВС) 3:55.34,2; В. Хоменко 48 (Сумы, С.) 3:56.17,4; П. Жирков 53 (Уж. ВС) 3:56.52,4; И. Николаев 50 (Л.) 3:57.00,0; С. Шанечко 46 (Мн. ВС) 3:58.01,8; Б. Савчук 54 (К. А.) 3:58.26,4; П. Мельник 51 (Лв. ВС) 3:59.22,3; С. Нерсеян 54 (К. А.) 4:00.09,6.

Командные результаты. «Зенит» — 24 очка; «Буревестник» — 27; «Авангард» — 35; Сельские ДСО — 43; «Трудовые резервы» — 45; «Динамо» — 48.

#### ПОЛУФИНАЛ КУБКА СССР ПО МНОГОБОРЬЯМ

23—24 мая

г. Ставрополь. Стадион «Динамо»

Десятиборье (мужчины). В. Немогаев 56 (М. Б.) 7656 очков (11,37-7,21-13,59-1,94-50,50-14,99-40,16-4,70-59,20-4,41,48); В. Васильев 51 (УССР, С.) 7419; Н. Соколов 58 (РСФСР, С.) 7386; В. Шиндрок 56 (Мн. Б.) 7371; А. Зуев 56 (М. Т.) 7351; В. Завьялов 55 (РСФСР, С.) 7328. Юниоры. В. Гартунг 60 (Краснд. ДЮСШ) 7190; Ю. Раджюс 61 (Повнж. ДЮСШ) 7033; В. Шинкаревский 60 (Диспр) 6928.

Юноши. И. Соболевский 62 (Душ. ДЮСШ) 7110. Пятиборье (мужчины). В. Бурыков 55 (Р/Д. Б.) 3540 (6,91-55,70-22,72-43,84-4,42,1); С. Фадеев 55 (Чаб. Б.) 3402; С. Жерновой 61 (Х. С.) 3316. Пятиборье (женщины). И. Степанова 52 (Л. ВС) 4312 (14,40-14,21-1,68-6,30-2,22,5); И. Колесникова 55 (Л. С.) 4285; Г. Одиюверкина 55 (Костр. С.) 4247; Л. Кашеева 54 (Л.

Т.) 4118. Юниорки. Е. Иванова 61 (М. С.) 3986 (15,09-11,45-1,68-6,21-2,27,8); Л. Панасенко 61 (Фр. Б.) 3981. Девушки. С. Ишчина 62 (Новг.) 4040 (15,24-10,67-1,78-5,87-2,16,5).

26—27 мая

г. Ташкент. Стадион «Пахтакор»

Десятиборье (мужчины). Н. Поцхов 57 (Ирк. ВС) 7595 (11,5-6,90-13,81-2,05-51,2-14,4-37,66-4,50-54,34-4,33,8); В. Лезин (М. ВС) 7436. Юниоры. Э. Коргиев 61 (Тб. ВС) 6840. Юноши. М. Романюк 62 (Лв. ВС) 6908. Пятиборье (мужчины). Е. Фильчуков 53 (А-А. ТР) 3621 (6,93-62,56-23,8-44,30-4,29,5); А. Мартынов 52 (Омск, ТР) 3606; П. Ефремов 50 (Чимк. Енб) 3540. Пятиборье (женщины). Костюнина 51 (Мн. ТР) 4182 (13,7-13,57-1,55-6,00-2,21,0); Н. Коротаева 54 (Л. ВС) 4182 (14,2-12,90-1,71-5,91-2,24,4); В. Карлова 48 (Кргд. ТР) 4128. Юниорки. И. Чекарева 61 (У-У. ТР) 3781 (14,8-11,40-1,65-5,42-2,30,3); Л. Котенкова 61 (А-А. ТР) 3769; Е. Татаренко 60 (А-А. ТР) 3721. Девушки. Н. Давидченко 62 (Нальчик, ТР) 3987 (14,7-10,22-1,65-5,98-2,18,1).

26—27 мая

г. Полтава стадион «Колос»

Десятиборье (мужчины). А. Невский 58 (Гом. Л.) 7882 (10,96-7,30-12,82-2,09-49,83-15,22,40-10-4,40-50,30-4,19,4); О. Руев 52 (Л.) 7826 (11,39-7,10-14,20-2,03-50,78-15,35-4,26,4-4,50-65,74-4,33,1); Я. Скрастиний 55 (Вн) 7598; Р. Зигерт 49 (Л. Д.) 7486; А. Писменный 58 (К. Д.) 7451; К. Була 57 (К. Д.) 7381. Юниоры. В. Илин 61 (Л.) 6607. Юноши. Н. Лесной 62 (Д.) 6598.

Пятиборье (женщины). Н. Карякина 48 (Гом. Д.) 4451 (13,57-13,18-1,66-5,98-2,10,3); О. Курагина 59 (З.) 4354 (13,60-11,84-1,76-6,07-2,12,4); Т. Шлапакова 53 (Вит. С.) 4353 (14,48-13,64-1,76-5,96-2,16,3); В. Грищенкова 58 (Л.) 4317. Юниорки. М. Кубышкина 60 (ФисС) 4043. Девушки. Н. Сахан 62 (ФисС) 3777.

#### В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МНОГОБОРЬЮ

26—27 мая

Гёттингс (Австрия)

#### МУЖЧИНЫ

Десятиборье. Ч. Дюбуа 50 (Франция) 8161 (10,86-7,17-14,91-2,08-48,66-14,56-44,40-4,70-60,70-4,48,25); Т. Каукс 56 (СССР) 8068 (11,38-7,46-13,26-2,02-51,22-14,36-43,56-4,40-67,98-4,45,30); В. Грузинский 51 (СССР) 7813 (11,22-7,28-14,96-2,08-50,89-15,22-44,06-4,40-57,36-4,47,20); Ф. Мел (ФРГ) 7691 (11,19-6,89-14,29-1,96-48,23-15,36-41,38-3,80-58,02-4,19,23); А. Кинш 56 (ВНР) 7628 (11,16-6,97-14,43-2,02-49,87-14,91-43,22-4,30-52,96-4,53,05); П. Хеберле (ФРГ) 7437 (11,37-7,08-13,29-1,90-49,29-16,31-40,14-4,40-60,12-4,26,0).

#### ЖЕНЩИНЫ

Пятиборье. Д. Фредерик 52 (США) 4708 (13,59-15,25-1,83-6,35-2,16,19); Е. Смирнова 56 (СССР) 4543 (13,53-13,23-1,80-6,20-2,19,02); Р. Нойберт 58 (ГДР) 4536 (13,90-13,25-1,80-6,05-2,10,74); К. Ницше 59 (ГДР) 4504 (14,10-12,58-1,89-6,23-2,17,04); Д. Коноховски 51 (Канада) 4497 (14,26-15,15-1,80-5,94-2,16,35); П. Кюнтнер (ФРГ) 4246 (14,22-12,83-1,77-5,76-2,20,53); С. Мёбус (ГДР) 4243 (13,53-13,27-1,60-6,02-2,21,01).

#### XXIX ВСЕСОЮЗНЫЙ И VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОБЕГ НА ПРИЗ ГАЗЕТЫ «ТРУД»

3 июня

Москва. ЦПКиО им. Горького

#### МУЖЧИНЫ

30 км. А. Арюков 52 (Горк. Б.) 1:32.49,1; Н. Пензин 50 (А-А. ВС) 1:32.56,0; С. Джуманазаров 51



(Фр. Сельск) 1:33.01.0; А. Белогуров 50 (Душ. ВС) в/к. 1:33.36.0; П. Вилосюк 52 (Лужк. А) 1:33.45.0; Ю. Лаптев 48 (А-А, ТР) 1:34.07.0; В. Сидоров 59 (Горк. Б) 1:35.10.0; В. Клименко 56 (З) 1:35.13.0; В. Янгутов 55 (З) 1:35.16.0; А. Бирюков 55 (Курск, Сельск) 1:35.30.0; В. Бокаев 54 (Ковылкино, Сельск) 1:35.35.0; С. Вержбицкас 56 (Кн. Ж) 1:35.36.0; В. Краузе 50 (А-А, Л) 1:35.45.0... 23-е место — И. Кана 44 (ЧССР) 1:36.29.0.

**Командные результаты. I группа.** «Буревестник» — 80 очков; Сельские ДСО — 116; «Зенит» — 134.

### МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

г. Сочи. Центральный стадион  
8—9 июня

#### МУЖЧИНЫ.

100 м. А. Шляпников 59 (М. Д) 10,50; В. Бронников 58 (Од. Д) 10,51 (в п/ф — 10,41); Н. Колесников 53 (Л. Б) 10,52 (в п/ф — 10,49); П. Воробьев 58 (Тш. Б) 10,52 (в п/ф — 10,42); В. Федоров 55 (Ом. С) 10,68; М. Ильин 59 (Врж. Д) 10,68; В. Муравьев 59 (Кргд. ТР) 10,70; В. Бураков 55 (К. Б) 10,74. 200 м. В. Бураков 20,95; В. Бронников 21,18; В. Кравцов 56 (А-А, ВС) 21,23; А. Шляпников 21,26; И. Бабенко 57 (Р/Д, ВС) 21,42; А. Стасевич 53 (Ирк. Т) 21,42; Ю. Науменко 56 (Л. С) сошел (в заб. 21,83). 400 м. Р. Валюлис 58 (Влд. Д) 46,06; С. Ловачев 59 (М. о. и Чита, ТР) 46,36; З. Уринов 54 (Чардж. Зх) 46,64; Ю. Козлов 57 (Рыб. С) 47,54; В. Смородин 54 (З) 47,91; В. Евстинов 55 (Од. ВС) 48,08; М. Линге 58 (М. Б) сошел (в заб. 47,27). 800 м. Н. Киров 58 (Гом. Л) 1,46,2; А. Решетняк 55 (Симф. ВС) 1,47,2; В. Лисков 58 (Х. Д) 1,47,5; В. Лиман 58 (М. Т) 1,47,7; А. Литвинов 58 (Л. С) 1,48,1; С. Чирков 54 (Л. ВС) 1,48,2; П. Литовченко 51 (М. С) 1,48,5; П. Трошцло 59 (Мн. Сельск.) 1,49,6. 1500 м. П. Яковлев (58) (У-У, ТР) 3,37,2 повт. рек. СССР; И. Плахи 49 (ЧССР) 3,37,5; А. Мамонтов 49 (Кш. Д) 3,37,5; В. Пономарев 52 (Р/Д, ВС) 3,37,9; С. Сафроненко 55 (Л. Б) 3,38,3; В. Торопов 56 (Л. Б) 3,38,3; А. Федоткин 55 (Брест. ВС) 3,38,4; В. Пищенко 57 (Нежин. Б) 3,38,5. 5000 м. В. Абрамов 56 (М. о. Д и Арх. Б) 13,15,6 рек. СССР; А. Антипов 55 (Влд. ТР) 13,17,9; Г. Ябуров 53 (Пермь, ТР) 13,27,8; В. Зотов 47 (Мн. Д) 13,29,2; С. Осипов 49 (М. С) 13,30,6; М. Кедир (Эфиопия) 13,32,9; Б. Гирма (Эфиопия) 13,33,6; А. Недыбалюк 51 (К. ВС) 13,34,1. 10 000 м. М. Кедир. 28,18,9; А. Недыбалюк 28,26,2; В. Цивельхофер 52 (ЧССР) 28,27,2; В. Поповский 55 (Мн. ВС) 28,28,2; С. Джуманазаров 51 (Фр. Сельск) 28,28,8; А. Бадранков 41 (А-А, Д) 28,29,6; А. Колесов 55 (Бровары, А) 28,30,0; Н. Меньшиков 55 (М. Т) 28,31,2; А. Вахаев 55 (Горк. ТР) 28,35,2. 110 м с/б. А. Пучков 57 (Л. Б) 13,60; В. Мясников 48 (Мн. Д) 13,74; Э. Перевезев 53 (М. З) 13,79; В. Кулебякин 50 (Л. Д) 13,83; А. Коростелев 54 (М. Л) 13,89; С. Кузин 56 (Лв. Б) 13,91; Ю. Черванев 58 (Мн. Д) 14,02 (в п/ф — 13,95); П. Пальфи (СРР) 14,39. 400 м с/б. В. Архипенко 57 (Дон, А) 49,79; О. Булаткин 52 (Мн. ВС) 50,70; А. Истомин 53 (Кург. Б) 51,26; В. Титов 59 (З) 51,37; В. Машковский 51 (К. ВС) 51,65; В. Филатов 54 (М. ВС) 52,04; Д. Шкарунин 57 (Кргд. ТР) 52,19; Д. Стукалов 51 (М и Л. ВС) сошел (в заб. 51,00). 3000 м с/п. А. Величко 52 (Лв. ВС) 8,26,8; А. Димов 56 (М. о. ВС) 8,27,1; К. Цедин (Эфиопия) 8,30,7; В. Исаков 52 (Ив. С) 8,33,1; С. Олизаренко 54 (Од. ВС) 8,34,8; В. Карпенко 51 (Х. Б) 8,35,1; А. Витсель 58 (Л. ВС) 8,35,7; А. Воробей 57 (Гом. Б) 8,37,3. **Высота.** А. Григорьев 55 (Мн. ВС) 2,29; С. Сениоров 55 (Черн. С) 2,21; А. Перевезевцев 53 (Краснд. С) 2,21; Р. Казлаускас 55 (Влд. Д) 2,18; И. Иванов 55 (М. Д) 2,18; Я. Орлеанс 57 (Рг. ТР) 2,18; В. Коба 52 (К. Д) 2,18; С. Молотилос 55 (М. о. С) 2,10

и Р. Йоцов (СРР) 2,10. **Шест.** В. Ливенцов 52 (Х. Л) 5,40; Н. Селива-нов 53 (М. Д) 5,40; К. Волков 60 (Ирк. Л) и В. Кишкун 51 (Л. ВС) 5,20; Ю. Прохоренко 51 (К. ВС) 5,20; И. Вашкевич 57 (Мн. Б) 5,20; А. Обижаев 59 (Рг. ВС) 5,20; А. Парнов 59 (М. С) 5,10. **Длина.** В. Подлужный 52 (Дон, ТР) 8,10; В. Целепел 56 (Бк. ВС) 7,88; Ю. Морковкин 57 (Р/Д, Т) 7,86; О. Степанян 56 (Ленинакан, Сельск) 7,84; В. Бельский 55 (Мн. ТР) 7,67; С. Макаров 54 (Фр. ВС) 7,65; Ф. Пашек 56 (ГДР) 7,57; С. Шербинна 52 (Краснд. Д) 7,57. **Тройной.** Я. Уудмяэ 54 (Тарту, Сельск) 16,90; Г. Валюкевич 59 (Мн. ТР) 16,90; А. Яковлев 57 (К. Б) 16,48; Е. Анкин 58 (Горк. Б) 16,48; В. Перевалов 56 (А-А, ВС) 16,46; В. Шеховцев 52 (Врж. Д) 16,26; С. Абрамов 59 (Краснд. С) 16,17; Г. Ковтунов 57 (Жд. А) 16,06. **Ядро.** А. Носенко 52 (К. Д) 20,61; В. Киселев 57 (Кремч. А) 20,42; А. Барышников 48 (Л. Д) 20,39; М. Гусев 57 (М. Д) 18,95; С. Донских 56 (Л. Д) 18,81; Ю. Митюшкин 52 (См. ТР) 18,79; В. Варнемюнде 53 (ГДР) 18,57; В. Бредихин 50 (Св. ВС) 17,76. **Диск.** И. Дугинец 56 (Од. Д) 62,94; В. Варнемюнде 62,30; А. Выбранец 51 (ЧССР) 60,48; Д. Ковачиц 55 (К и М, ТР) 60,44; В. Расцупкин 50 (Л. Б) 59,92; П. Михайлов 48 (З) 59,42; В. Редькин 52 (М. Д) 58,18; А. Клименко 55 (Л. Б) 58,00. **Молот.** С. Литвинов 58 (Р/Д, ВС) 77,42; П. Релин 54 (Л. Д) 76,36; Б. Зайчук 47 (М. Т) 75,86; А. Малюков 50 (М. Д) 75,58; А. Спиридонов 51 (Л. Т) 74,72; А. Бунеев 50 (Волг. Т) 74,34; А. Козлов 52 (Ставр. Д) 74,00; В. Дмитренко 51 (ВС) 71,84. **Копье.** А. Макаров 50 (М. о. Д) 84,36; Н. Гребнев 48 (Вит. Сельск) 84,34; Д. Ситников 48 (М. о. ВС) 81,40; Д. Кула 59 (Рг. ВС) 80,64; Я. Зиринс 47 (Рг. Сельск) 79,78; В. Джонев (НРБ) 77,48; Г. Колосов 56 (Л. Д) 76,54; В. Коробов 56 (Клн. Т) 75,46.

#### ЖЕНЩИНЫ.

100 м. Л. Кондратьева 58 (Р/Д, Б) 11,33; В. Андришова 52 (М. ВС) 11,47; М. Сидорова 50 (Л. Б) 11,83; О. Короткова 60 (М. С) 11,87; Е. Воронина 56 (М. Д) 11,99; Т. Тепкова 60 (Волг. Д) 12,12; И. Григорьева 55 (Рг. ВС) 12,13; А. Кжепильска (ПНР) 12,17. 200 м. Л. Кондратьева 22,60; В. Комисова 53 (З) 23,17; Т. Пророченко 52 (Зп. Сельск) 23,46; М. Сидорова 50 (Л. Б) 23,75; Е. Воронина 56 (М. Д) 24,10; Р. Мащенко 58 (Зп. Б) 24,58; Г. Дьяченко 52 (Л. ВС) 24,88. 400 м. И. Багрянцева 57 (М. Д) 50,91; М. Кульчичнова 58 (К. С) 51,29; Н. Зюскова 52 (Дон. Л) 51,69; Т. Гойчик 52 (Ирк. Т) 52,30; Л. Зенина 55 (Краснд. ТР) 52,78; И. Чемина 59 (Самарк. ТР) 53,66; А. Костецкая 55 (Влд. ТР) 54,24; И. Ольховникова 59 (Зп. С) освоб. (в заб. 53,18). 800 м. О. Вахрушева 47 (Дон. Д) 1,57,1; Е. Порывкина 52 (М. о. Д) 1,58,5; С. Стыркина 49 (М. С) 1,58,7; А. Бухарова 56 (Тамб. С) 1,59,3; Л. Кирова-Иванова 56 (Кш) 1,59,9; А. Вейсс 55 (ГДР) 2,00,1 (в заб. 1,59,5); Н. Кузнецова 54 (Л. ВС) 2,01,7; Н. Ковылина 58 (Омск. Т) 2,01,7. 1500 м. Г. Романова 55 (Чех. С) 4,02,9; С. Гуськова 59 (Тирасп) 4,04,0; Р. Белоусова 52 (М. ВС) 4,05,1; Р. Садрейдинова 52 (Ул. Д) 4,06,7; З. Ригель 52 (Владив. С) 4,08,7; Л. Смолка 52 (К. Б) 4,08,9; Л. Копейкина 53 (Краснд. Д) 4,09,5; Т. Сычева 57 (З) 4,10,7. 3000 м. Ф. Краснова 57 (Чех. С) 8,54,8; Н. Янеева 56 (ВС) 9,04,0; Н. Шнырикова 56 (Краснр. ВС) 9,07,3; О. Кренцер 60 (Волг. Сельск) 9,08,2; В. Господинова (НРБ) 9,12,9; М. Кляуина 50 (Зп. Сельск) 9,15,7; С. Алев 55 (Талв. Калев) 9,17,4; Т. Позднякова 55 (У-У, ТР) 9,18,2. 100 м с/б. Н. Лебедева 49 (М. ВС) 12,93; В. Комисова 53 (З) 13,02; И. Литовченко (М. Л) 13,31 (в заб. 13,01); В. Еремеева 58 (М. С) 13,44; Н. Орешкина 52 (М. Т) 13,47; О. Богданцева 56 (Нс. ТР) 13,97; С. Амонова 59 (Л. С) 14,21; А. М. Пира

(Бельгия) н/я (в п/ф. 14,30) 400 м с/б. М. Макева 50 (Бр. Т) 55,90; И. Баркане 48 (Рг. Д) 57,21; Т. Сторожева 54 (Краснд. ТР) 57,22; Е. Фесенко 58 (Краснд. ТР) 58,65; Н. Рысева 55 (Л. С) 59,03; О. Демьяненко (Л. ВС) 1,00,31; Н. Бадаева 62 (Нс. У) 1,01,49; Г. Степанова 54 (Душ. Сельск) 1,02,31. **Высота.** Т. Быкова 58 (Р/Д, Б) 1,88; М. Сысоева 59 (Фр. Б) 1,88; Т. Денисова 55 (Ор. С) 1,85; Т. Бойко 56 (Мн. Б) 1,85; Т. Астахова 56 (Горк. Д) и С. Иванченко 55 (Ив. Т) по 1,80; А. М. Пира (Бельгия) 1,80; Н. Мариненко 51 (Гом. Л) и Г. Прилепина 57 (А-А, ВС) по 1,80. **Длина.** А. Стукане 54 (Рг. Сельск) 6,52; Т. Скачко 54 (Врж. А) 6,41; Л. Хаустова-Рытикова 56 (Врж. Д) 6,30; И. Тимофеева 53 (З) 6,24; Д. Антон (СРР) 6,15; И. Аполлонова 59 (Л. С) 6,13; Л. Борсук 52 (Мн. ТР) 6,11; И. Жидова 58 (М. ТР) 6,10. **Ядро.** Н. Абашидзе 55 (Од. Д) 20,10; Х. Кнорршайдт 56 (СДР) 19,57; Н. Исаева 50 (М. о. С) 18,87; С. Крачевская 44 (М. Д) 18,82; Т. Буфетова 51 (М. ВС) 18,71; В. Михель 56 (ГДР) 18,49; Н. Зубехина 51 (М. о. Т) 18,45; В. Кот 52 (К. Д) 18,00. **Диск.** С. Мельникова 51 (З) 65,92; Б. Михель 65,64; Н. Горбачева 47 (З) 64,90; Н. Ероха 52 (Вит. С) 61,30; Л. Исаева 49 (А-А, ТР) 61,24; Н. Бурлуцкая 53 (Од. ВС) 60,12; С. Петрова 51 (Брест. Д) 58,84; С. Сухова 55 (К. Сельск) 58,80. **Копье.** С. Гунба 59 (Тб. Б) 61,70; Т. Жигалова 53 (Рг. Д) 59,68; Н. Никанорова 45 (З) 59,26; Т. Бирюлина 55 (Тш. Б) 56,84; Л. Блоднице 59 (Рг. Д) 55,88; С. Бабич 47 (М. о. Д) 55,24; Я. Путинине 46 (Клайп. Ж) 54,72; С. Лейшакне 58 (Рг. ТР) 53,52.

#### МАТЧ ЮНИОРОВ СССР — ГДР

11—12 июня  
г. Чернигов. Стадион «Юность»

#### МУЖЧИНЫ

100 м. Ф. Эммельман 61 (ГДР) 10,28; Т. Шредер 62 (ГДР) 10,44; С. Ваханелов 60 (СССР) 10,57; С. Юрченко 60 (СССР) 10,83; в/к. С. Шлегель 60 (ГДР) 10,46; К. Шульдт 61 (ГДР) 10,73; С. Константинов 60 (СССР) 10,85. 200 м. Ф. Эммельман 21,25; Т. Шредер 21,43; В. Шершень 61 (СССР) 21,87; А. Ягудин 60 (СССР) 21,90; в/к. С. Шлегель 21,76; К. Шульдт 21,97. 400 м. А. Хнебель 60 (ГДР) 47,06; А. Трошцло 60 (СССР) 48,00; А. Нойбер 60 (ГДР) 48,32; Ф. Вахитов 60 (СССР) 48,35; в/к. Э. Беккер 60 (ГДР) 48,55; И. Ряшко 62 (СССР) 50,06. 800 м. А. З. Зигфрид 60 (ГДР) 1,50,9; А. Хаук 60 (ГДР) 1,51,3; К. Кудлацкий 60 (СССР) 1,51,7; В. Шако 60 (СССР) 1,51,8. 1500 м. Л. Брук 60 (СССР) 3,46,4; А. Костецкий 60 (СССР) 3,49,2; Н. Брюцман 61 (ГДР) 3,55,2; Б. Освальд 61 (ГДР) 4,05,3. 3000 м. А. Кузнецов 60 (СССР) 8,12,3; В. Безлепкин 61 (СССР) 8,13,6; Ю. Маттер 61 (ГДР) 8,17,3; К. Нойберт 60 (ГДР) 8,21,3. 5000 м. А. Ибрагимов 60 (СССР) 14,20,3; И. Деникеев 61 (СССР) 14,21,3; О. Кампе 61 (ГДР) 14,45,0; А. Шпренгер 61 (ГДР) 14,56,9. 4×100 м. ГДР (С. Шлегель, Ф. Эммельман, К. Шульдт, Т. Шредер) 40,02; СССР (С. Ваханелов, Г. Буаев, А. Ягудин, С. Юрченко) 41,35. 4×400 м. ГДР (Э. Беккер, Ф. Хюбнер, А. Нойбер, А. Кнебель) 3,11,7; СССР (В. Шершень, П. Коновалов, А. Трошцло, Ф. Вахитов) 3,12,7. 110 м с/б. В. Климов 61 (СССР) 14,52; Г. Шабанов 60 (СССР) 14,54; Ф. Рослянд 60 (ГДР) 14,60; Р. Херман 61 (ГДР) 14,77. 400 м с/б. С. Сурижиков 60 (СССР) 52,22; С. Чижиков 60 (СССР) 52,83; Ф. Хюбнер 60 (ГДР) 53,03; М. Швендель 61 (ГДР) 55,27. 2000 м с/п. Ф. Руукик 61 (ГДР) 5,44,6; Ю. Лотков 60 (СССР) 5,44,7; В. Спасов 61 (СССР) 5,56,6; М. Штрахе 60 (ГДР) 5,57,8. **Высота.** М. Сандман 60 (ГДР) 2,19; О. Азизмурадов 62 (СССР) 2,16; У-Е. Ауствель 61 (ГДР) 2,16; А. Артамонов 60 (СССР) 2,05.

## НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

**Шест.** А. Крупский 60 (СССР) 5,30; В. Поляков 60 (СССР) 5,30; Т. Бергер 60 (ГДР) 4,80; А. Крамс 62 (ГДР) 4,40; в/к. В. Соболев 60 (СССР) 5,20. **Длина.** В. Панько 60 (СССР) 7,59; С. Лапо 60 (СССР) 7,56; А. Бейер 60 (ГДР) 7,54; А. Цванциг 62 (ГДР) 7,27; в/к. С. Лобкин 60 (СССР) 7,74; А. Бескровский 60 (СССР) 7,72; Ю. Самарин 60 (СССР) 7,24. **Тройной.** В. Герасименя 60 (СССР) 16,46; А. Бескровский 16,23; Я. Луковский 61 (ГДР) 16,17; А. Бейер 15,93. **Ядро.** А. Хорн 62 (ГДР) 17,66; С. Каснаускас 61 (СССР) 17,55; Д. Каптюк 61 (СССР) 17,47; Д. Ласт 60 (ГДР) 16,97; в/к. А. Дмитрук 60 (СССР) 17,38. **Диск.** С. Кот 60 (СССР) 56,40; Ю. Шульдт 60 (ГДР) 54,06; А. Зеленов 60 (СССР) 52,76; Б. Шульдт 61 (ГДР) 50,92; в/к. С. Андришова 60 (СССР) 51,88. **Молот.** И. Никулин 60 (СССР) 71,80; Ю. Пастухов 61 (СССР) 65,14; К. Штреккербах 60 (ГДР) 64,88; Д. Лириг 61 (ГДР) 56,98. **Копье.** Г. Вайс 60 (ГДР) 75,44; Я. Ланге 60 (ГДР) 73,78; Ю. Жиров 60 (СССР) 72,62; М. Шишков 60 (СССР) 72,00; в/к. А. Минасян 60 (СССР) 68,70. **Счет матча мужских команд СССР — ГДР 113:99.**

#### ЖЕНЩИНЫ

100 м. К. Вальтер 61 (ГДР) 11,18 (ветер 3,0); К. Симон 62 (ГДР) 11,19; Н. Бочина 62 (СССР) 11,24; Е. Малахова 62 (СССР) 11,48; в/к. У. Хартманн 61 (ГДР) 11,41; К. Кирстен 62 (ГДР) 11,72; М. Титова 63 (СССР) 11,72; Г. Михеева 62 (СССР) 11,73; Т. Крыжановская 61 (СССР) 11,87; К. Беме 63 (ГДР) 11,88; И. Савик 62 (СССР) 11,90. 200 м. К. Вальтер 23,84; Н. Бочина 24,03; К. Симон 62 (ГДР) 24,10; Г. Михеева 62 (СССР) 24,40; в/к. У. Хартманн 24,55; К. Кирстен 24,87; М. Титова 25,34; Т. Крыжановская 25,53. 400 м. Д. Рюбзам 62 (ГДР) 52,85; М. Хойльман 61 (ГДР) 54,06; М. Иванова 62 (СССР) 54,38; Л. Тузникова 62 (СССР) 57,14; в/к. К. Каттус 61 (ГДР) 55,50; Л. Кириохина 63 (СССР) 55,95; Б. Кюн 61 (ГДР) 56,16. 800 м. М. Хюбнер 62 (ГДР) 2,06,2; И. Никитина 61 (СССР) 2,07,1; Б. Брудель 61 (ГДР) 2,07,7; Л. Циндалашвили 62 (СССР) 2,12,1. 1500 м. И. Никитина 4,22,1; К. Тилеман 62 (ГДР) 4,24,7; Г. Рима 62 (ГДР) 4,25,9; М. Родченко-ва 61 (СССР) 4,37,8. 4×100 м. ГДР (У. Хартманн, К. Вальтер, К. Кирстен, К. Симон) 44,11; СССР (Е. Малахова, Г. Михеева, И. Савик, Н. Бочина) 45,13 рекорд страны. 4×400 м. ГДР (Б. Кюн, М. Хальманн, К. Каттус, Д. Рюбзам) 3,35,6; СССР (Л. Кириохина, И. Половинкина, Н. Тихонова, М. Иванова) 3,38,2. 100 м с/б. С. Оя 61 (СССР) 13,87; Н. Сергеева 61 (СССР) 13,92; К. Беме 14,40; К. Гросманн 61 (ГДР) 14,42. **Высота.** К. Деднер 61 (ГДР) 1,90; М. Шредер 63 (ГДР) 1,87; М. Серкова 61 (СССР) 1,87; Е. Горбачев 62 (СССР) 1,70. **Длина.** Х. Радтке 62 (ГДР) 6,40; Л. Ларвинова 61 (СССР) 6,35; Г. Чистякова 62 (СССР) 6,27; К. Шинна 62 (ГДР) 6,22. **Ядро.** С. Рюдриг 61 (ГДР) 16,91; А. Цшншт 61 (ГДР) 16,31; Е. Козлова 62 (СССР) 15,05; Н. Францева 61 (СССР) 14,86. **Диск.** И. Месцински 62 (ГДР) 60,82 рек. ГДР; С. Мадчик 62 (ГДР) 59,26; Е. Ковалева 61 (СССР) 54,28; М. Антонюк 62 (СССР) 50,94. **Копье.** К. Штробель 61 (ГДР) 57,12; Н. Сяпов 61 (СССР) 54,82; К. Фюрет 61 (ГДР) 49,66; О. Лут 61 (СССР) 47,42. **Счет матча женских команд СССР — ГДР 50:85. Общий счет матча 163:184.**



# Вольфганг Шмидт



С детства Вольфганг Шмидт выделялся среди сверстников физической силой. Можно сказать, что он родился дискоболом. Сейчас, в 25 лет, его рост 197 см, вес 110 кг. Это тот случай, когда, как говорится в поговорке, «яблоко от яблони недалеко падает». Ведь его отец Эрнст Шмидт — один из тех, кто стоял у истоков развития физической культуры и спорта в ГДР. Был он когда-то и сам отличным спортсменом — рекордсменом ГДР в метании диска и толкании ядра. Естественно, отец хотел видеть сына только легкоатлетом, метателем. Поэтому твердо отвергал все предложения тренеров по боксу и борьбе дзю-до, которые пытались заманить Вольфганга к себе, хотя и не препятствовал этим увлечениям сына. Эрнст Шмидт сперва некоторое время сам тренировал Вольфганга, но вскоре, поняв, что уже научил сына всему, чему мог, передал его с легким сердцем великолепному специалисту по метаниям из берлинского «Динамо» Иоахиму Шпенке. С тех пор Вольфганг тренируется у него. Как раз тогда юноша окончил школу и стал работать электриком, одновременно учась на заочном отделении Высшей школы физического воспитания в Лейпциге.

Шпенке не стал в корне менять систему подготовки своего нового ученика. По-прежнему основной частью его занятий были метания: с места, с одного поворота, классическое метание. Много внимания до поры до времени уделяли толканию ядра. И сейчас Вольфганг иногда выступает в соревнованиях по толканию ядра, причем его снаряд летит за отметку 20 м.

— Что и говорить, — признается Шмидт, — метание диска довольно утомительное занятие. Утомляет прежде всего однообразие повторяемых упражнений, самих бросков. Поэтому я стремлюсь разнообразить тренировку. Много и с удовольствием занимаюсь со штангой, причем не просто скрупулезно выполняю то или иное задание тренера, а стараюсь внести соревновательный момент. Мы с ребятами на тренировочных занятиях время от времени устраиваем небольшие турниры, например состязаемся, кто дальше кинет гиру.

Спортивные интересы Вольфганга не ограничиваются метанием диска, толканием ядра. Он любит спринтерский бег,

овладел «фосбери-флопом» и преодолевает планку на отметке 183 см. Шмидт отлично играет в баскетбол, волейбол, может часами пропадать в стрелковом тире.

Довольно оригинально проводит Шмидт тренировки в круге.

— Я могу сделать за тренировку очень много бросков. А могу — и всего ничего. Все зависит от настроения, от того как «пошли» первые броски. Если я чувствую, что каждый бросок удается все лучше и лучше, то меня остановить невозможно. Шпенке чуть ли не за руку уводит меня из сектора. Метая в свое удовольствие. Считаю, что любые занятия спортом должны приносить радость, заниматься спортом надо с легкой душой, весело, с улыбкой. Поэтому, когда чувствую, что броски «не пошли», что диск не летит, — тут же заканчиваю метания. Пусть даже пробыл непосредственно в секторе всего несколько минут. Я уже достаточно опытный спортсмен и знаю, когда и что у меня получается или не получается. Никогда не тренируюсь через силу.

Шмидт тренируется шесть раз в неделю — по 3 часа один раз в день. Только 40—50 минут тренировки он отводит непосредственно занятиям с диском или ядром. Почти столько же времени уходит на имитацию — отработку отдельных фаз движения, движения в целом. Остальное время — штанга, бег, гимнастика, игры. Так повелось с юности. Так продолжается и сегодня.

Теоретически чемпион Европы «подкован» очень неплохо. Сказывается и длительная работа с отцом, и вдумчивое чтение специальной литературы. Вообще чтение — любимое занятие Шмидта. Ему он уделяет больше всего времени.

Восхождение Шмидта к луч-

шим результатам в мире было спокойным и неуклонным.

В 1973 г., через три года после начала активных занятий легкой атлетикой, он выиграл юниорский чемпионат Европы в метании диска и был вторым в толкании ядра. Тогда же он впервые послал диск за отметку 60 м — 61,30. И затем почти регулярно прибавлял к своему достижению примерно по 2 м: 1974 г. — 64,10; 1975-й — 66,80; 1976-й — 68,60 (рекорд Европы); 1977-й — 68,26 (произошел некоторый спад); 1978-й — 71,16 (мировой рекорд). Если так пойдет и дальше, то к Московской олимпиаде Вольфганг Шмидт сможет вплотную приблизиться к фантастическому рубежу 80 м. Кстати, сам Вольфганг полагает, что сделать это вполне возможно. Главным своим конкурентом Шмидт по-прежнему считает олимпийского чемпиона, экс-рекордсмена мира американца Мака Уилкинса.

— Дуэли с Уилкинсом — для меня лучший раздражитель, — говорит Шмидт. — Победе над ним придаю не меньшее значение, чем выигрышу любого крупного соревнования. Я реально смотрю на вещи и вижу, что сегодня он и я значительно превосходим всех остальных дискоболов в мире, хотя, конечно, и среди других спортсменов есть немало высококлассных мастеров. Уилкинс настоящий боец, он никогда не сложит оружия заранее, с ним надо бороться до последней попытки, хотя я и не люблю этого. Стараюсь обычно вложить все силы в первый бросок, в худшем случае — во второй.

Поэтому так удивлены были поклонники Шмидта, когда на чемпионате Европы в Праге он только в пятой попытке послал диск на 65,94 и тем самым обеспечил себе первое место. Шестой бросок оказался еще более далеким — 66,82, что еще больше закрепило преимущество рекордсмена мира. И тем не менее этот результат намного отстает от его же мирового рекорда, установленного незадолго до чемпионата. В чем дело? — недоумевали тогда знатоки. Что случилось со Шмидтом?

— Ничего особенного, — улыбается Вольфганг. — Я очень хотел выиграть. И не просто выиграть, но и установить рекорд стадиона, принадлежавший легендарному Людеку Дакнеку, а также высшее достижение европейских первенств. Оказалось, что сделать это не так-то просто в атмосфере столь ответственного соревнования. Я знал, что чемпионаты Европы не раз уже становились камнем преткновения для многих выдающихся атлетов. Они могли показывать отличные результаты до первенств и после него, но в самый ответственный момент у них происходил сбой. Чтобы не делать ошибок, я и начал чересчур осторожно.

Что же касается соперничества с Уилкинсом, — говорит Шмидт, — то первую и самую главную встречу с ним — на Олимпийских играх в Монреале — я ему проиграл. Теперь остается ждать до 1980 года, до Москвы.

По материалам  
зарубежной печати

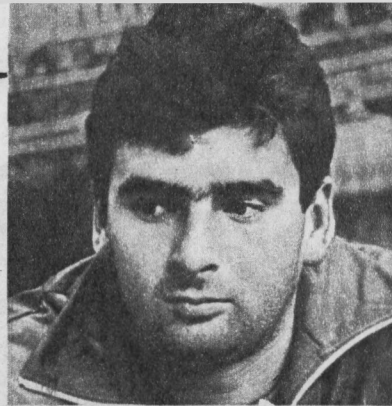
ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ РОНО

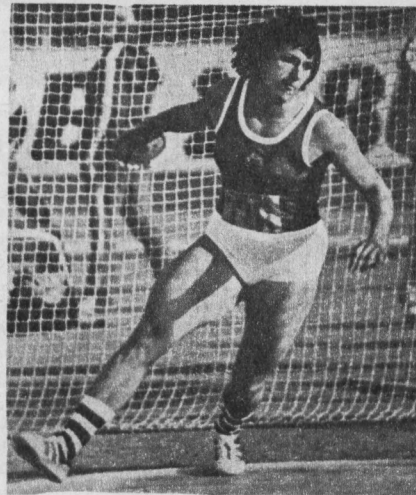
Любители легкой атлетики с нетерпением ждали стартов лучшего атлета 1978 года Хенри Роно в новом сезоне. Однако ряд его первых выступлений оказался намного скромнее прошлых лет. Сам кенийский бегун сказал по этому поводу следующее:

— За год до Московской олимпиады я не могу так тратить силы, как в прошлом году. Но все же хочу летом хорошо посоревноваться в Европе.

А вот что говорит тренер одного из сильнейших бегунов Европы на длинные дистанции швейцарца М. Рыффеля: «Каждый, кто соперничал в прошлом году с Роно, отказывается верить, что кениец так быстро утратил форму. Определенно — это только временный спад. Через год качество бега на длинные дистанции будет снова измеряться по Роно. На Московской олимпиаде кое-кто из лучших бегунов только на месте перед стартом решит, на каких дистанциях выступать. Выбор дистанций будет зависеть от того, какое решение примет Роно. На те дистанции, которые он пропустит, выйдет больше претендентов на олимпийские медали.»



Спартакиадное движение вывело в большой спорт Р. Фукс, У. Бейера и М. Пуфе



## спартакиады ГДР

Что представляет из себя спартакиадное движение ГДР? В ответе на этот вопрос нет никаких секретов. Прежде всего спартакиады ГДР рассматриваются как одно из средств развития детского и юношеского спорта. В спартакиадном движении принимают участие все общественные силы и организации, которые занимаются образованием и воспитанием молодого поколения: профсоюзы, органы народного образования, Немецкий гимнастический и спортивный союз, пионерские и молодежные организации и, конечно, Социалистическая единая партия Германии — руководящая сила нашего общества.

Спартакиадные соревнования начинаются с состязаний в классах, затем проводится первенство школы, за которым следуют старты в рамках деревни, города, в больших городах — городского района. Первое значительное событие — районная спартакиада. В ГДР имеется 217 районов. Оргкомитет этой спартакиады возглавляется вторым секретарем районного комитета партии. В районных спартакиадах, которые часто проводятся более чем по 20 видам спорта, участвует до 2000 и более юных спортсменов, в зависимости от местных условий. Именно районные спартакиады ясно показывают, что не все школьники обладают необходимыми талантами или имеют желание посвятить свою жизнь спорту, однако главное

достоинство районных спартакиад в том, что все без исключения юноши и девушки приобщаются на них к спорту. Окружные спартакиады (в ГДР 15 округов) позволяют начинающим атлетам помериться силами с более зрелыми спортсменами. Одновременно проводится смотр юношей и девушек, прошедших подготовку в спортивных центрах и клубах под руководством опытных тренеров. Оргкомитет окружных спартакиад, так же как и районных, возглавляется вторым секретарем окружного комитета партии.

Общегосударственная спартакиада проводится раз в два года. До 1972 г. она проходила и в год олимпиады. Затем время проведения было изменено, и теперь спартакиада предше-

ствует олимпиадному году (1975, 1977, 1979 гг. и т. д.). Победителями спартакиад нередко становятся спортсмены, которые уже имеют на своем счету медали международных чемпионатов. На спартакиадные старты выходят и чемпионы Европы, и победители олимпиад.

Так планомерно создается база соревновательной подготовки молодых спортсменов — от состязаний в учебном классе, в спортивной группе до международных соревнований. Этот путь преодолели многие спортсмены ГДР. С ростом спортивных показателей спортсмен переходит под руководством ко все более квалифицированным тренерам. Все направлено на развитие спортивного таланта.

Совместная работа спортивных и общественных организаций является движущей силой спартакиадного движения ГДР. Само собой разумеется, что оно могло быть организовано только в социалистическом государстве, где все делается на благо народа, а не для удовлетворения эгоистических интересов отдельных личностей. Только в этих условиях могут осуществляться возможности, заложенные в спартакиадное движение ГДР.

Эберхард БОКК (ГДР)

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

### ШМИДТ ОБ ОРТЕРЕ

Во время международных соревнований в Братиславе, беседа с журналистами, рекордсмен мира из ГДР в метании диска Вольфганг Шмидт сказал: «Когда я начинал постигать секреты далеких метаний диска, Ортер был для меня большим примером. Хорошо помню, как просиживал долгие часы над кадрами, запечатлевшими его броски на четвертой победной для него Олимпиаде в Мехико. Техника Ортера, как и Данека, предвещала самым значительным образом нынешний прогресс в нашем виде легкой атлетики. Я восхищаюсь волей Ортера, который смог вернуться, метнув в прошлом году диск за 60 метров, его сегодняшними достижениями, и не столько броском на 67 метров, сколько стабильным выходом на уровень 63—64 метров. Это кажется невероятным для метателя 42-летнего возраста».

Шмидт полагает, что Ортер сам убедился в своем хорошем физическом состоянии, которое лучше, чем было в период подготовки к предыдущим Олимпиадам.

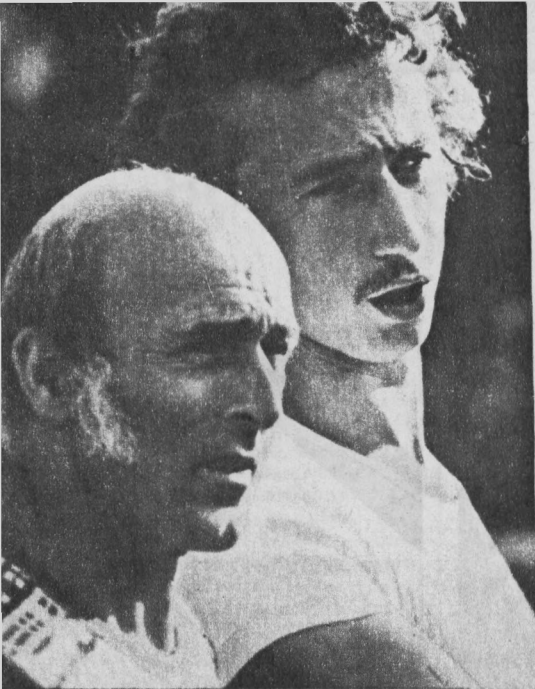
— Я восторгаюсь его возвращением, его результатами, но с другой стороны не имею перед ним страха, — сказал спортсмен ГДР.

Своими главными соперниками за олимпийское первенство Шмидт считает финна Туокку и американца Уилкинса.

### ВОСЬМЫЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ

С 15 по 28-е сентября в югославском городе Сплите будут проходить Восьмые Средиземноморские игры. Одно из главных мест на них займет легкая атлетика. На старты выйдут более 400 легкоатлетов. Среди них такие звезды современного спорта, как победители первенства Европы в Праге — Пьетро Меннеа, Сара Симеони, Милош Срейнович. Решено, что соревнования будут проходить в личном зачете, а их программа — максимально приближена к программе Олимпиады в Москве. Для легкоатлетов средиземноморских стран соревнования в Сплите станут последним крупным международным состязанием предолимпийского года.





# В Москву, где все решится...

Естественно, что чемпион Европы и трехкратный победитель первенств Европы в закрытом помещении Томас Мункельт рассматривает Олимпийские игры 1980 г. как вершину своего спортивного пути:

— С Москвой у меня связаны самые лучшие воспоминания. В Москве ко мне пришел первый успех в международных соревнованиях — на Универсиаде 1973 года я был третьим.

Он надеется на Центральном стадионе им. В. И. Ленина вновь подняться на пьедестал почета, но Томас понимает, как тяжело будет этого добиться.

Этой зимой Томас выезжал на соревнования в США и Канаду, где четырежды побеждал новую восходящую звезду барьерного бега Ренальдо Нехемиа.

— Этот юноша очень талантлив, — отмечает Мункельт. — Он обладает всеми необходимыми качествами: он силен и очень подвижен. Особенно меня поразила его способность предельно собираться перед каждым бегом. Я в его возрасте был очень несобранным, это приводило к проигрышам. Такое свойство Ренальдо вполне объяснимо: тот, кто хочет в США, где много первоклассных бегунов, добиться успеха, тот должен всегда выступать с полной отдачей, ничего не делать впосилу, даже в предварительных забегах. Там всегда найдется пара спортсменов, которые смогут наказывать тебя за небрежность или лень. Для Нехемиа каждый спортивный успех означает, кроме того, еще один шаг вверх по социальной лестнице.

Мункельту сегодня 27 лет. Он родился 3 августа 1952 года; Томас остается по-прежнему жизнерадостным, веселым парнем, прекрасным партнером для интервьюирующих его журналистов. Потому что всегда найдется сказать что-либо интересное и значительное о соревнованиях.

Если в начале спортивной карьеры Томаса преследовало невезение, то теперь вроде бы

успех сам идет к нему. Но это, конечно, совсем не так. Томас вместе со своим тренером Дитером Бахманом много и напряженно работает. К сожалению, сейчас в ГДР нет у него сильного партнера: молодые спортсмены еще не готовы к борьбе с ним на равных, старшее поколение заканчивает свои выступления. Поэтому уже перед стартом бега на самых ответственных соревнованиях в ГДР победитель известен.

Томас постоянно сравнивает свои результаты с достижениями советских спортсменов.

— Черванев, Пучков и Прокофьев — вот три молодых человека, которые быстро прогрессируют. Андрей Прокофьев улучшил мое мировое достижение для закрытых помещений в беге на 60 метров с барьерами с результатом 7,54. Прокофьев имеет очень большие возможности, он очень силен. Я, конечно, не уверен, что он сможет свой агрессивный стиль бега, прохождения барьера сохранить также и на длинной дистанции — 110 метров.

Для Томаса знакомство с легкой атлетикой началось много лет назад на стадионе в Борне под Лейпцигом. Там же занималась его будущая жена Ульрика, талантливая бегунья на короткие дистанции. Она не завоевала больших титулов в спорте, однако в команде Иенского университета вместе с Ренатой Штегер была победительницей Универсиады ГДР в эстафете 4X100 м. Семья Мункельтов сейчас представляет собой счастливое трио — их дочурке Сабине исполнилось 4 года.

Несколько быстрых взглядов на стоящие перед ним десять барьеров. Несколько имитаций старта. Элегантно он преодолевает первый, затем второй барьер, замедляется и повторяет все сначала. Томас Мункельт готов вступить в борьбу за звание чемпиона Европы. Сегодня он должен стать первым, он — фаворит.

Победа в Праге досталась Томасу нелегко. Тяжелей, чем он ожидал, потому что только на несколько крошечных сотых долей секунды студент-стоматолог из Лейпцига опередил поляка Яна Пусты. Однако победа есть победа. Он чемпион Европы. Мункельт — второй спортсмен из ГДР, завоевавший этот титул в беге на 110 м с/б. Многолетний партнер Томаса по тренировкам и соперник Франк Зибекк в 1971 г. в Хельсинки добился такого же успеха.

— В том, что мы преодолели свое отставание в этом виде легкой атлетики, — говорит Томас, — так же как и во многих других областях всей нашей жизни, огромная заслуга наших друзей из Советского Союза. Я сам, к сожалению, не получал таких ценных уроков, о которых мне часто рассказывал Франк Зибекк. Он и Раймунд Бетге, который потом стал известным мастером бобслея, были еще 17-летними юнцами, когда им пришлось соревноваться с таким прославленным спорт-

**Томас Мункельт с тренером сборной команды ГДР наблюдает за ходом состязаний**

сменом, как Анатолий Михайлов — бронзовый призер Олимпиады 1964 года. Они не перестают до сих пор вспоминать и рассказывать о том, как Анатолий Михайлов и его знаменитый тренер Виктор Алексеев организовывали и проводили совместные тренировки советских и немецких спортсменов.

Сегодня примеры такой дружбы и сотрудничества можно встретить на каждом шагу. Спринтеры и барьеристы обеих стран хорошо знакомы друг с другом, несколько раз в году проводят совместные тренировки, улучшая свою спортивную форму к ответственным соревнованиям. Сам Томас поддерживает сердечные, дружеские отношения с Эдуардом Перверзевым.

— Нашей дружбе помогает то, что Эдуард хорошо говорит по-немецки. Он заставил меня тоже совершенствовать знания русского языка, и теперь я, пожалуй, испытываю только отдельные лингвистические трудности.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 103045, Москва К-45, Рождественский бульвар, 10/7  
ТЕЛЕФОНЫ: главного редактора 228-96-72, отделов 228-82-72, 223-04-57

НАША ОБЛОЖКА:

На первой странице — олимпийский чемпион и чемпион Европы в метании молота Юрий Седых

На четвертой странице — фотоочерк о заслуженном тренере СССР В. М. Дьячкове

Фото в номере Роберта Максимова А-06984. Тираж 72 530 экз. Сдано в набор 28/VI 1979 г. Подписано к печати 21/VII 1979 г. Формат 60x90 1/8. Уч.-изд. л. 6,70. Заказ 1467.

Чеховский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов, Московской области.

Ежемесячный  
спортивно-  
методический  
журнал  
издается  
с июня 1955 года  
Ордена «Знак Почета»  
Издательство  
«Физкультура и спорт»

# Пааво Нурми

Один из летних дней 1932 года улицы Гельсингфорса (так называлась в те годы столица Финляндии Хельсинки) были заполнены оживленно жестикулирующими любителями спорта. Поводом для волнения была дисквалификация накануне Олимпийских игр в Лос-Анджелесе «величайшего бегуна всех времен», кумира финских болельщиков Пааво Иоханнеса Нурми. Ему было предъявлено обвинение в получении вознаграждения за ряд выступлений на беговой дорожке.

— Да здравствует Нурми! — выкрикивали обычно сдержанные, а сейчас до крайности возбужденные финны. В адрес финской команды, находящейся уже в США, приходили многочисленные телеграммы. «Нурми или никто!» — так было написано в одной из них. Однако, несмотря на эти протесты, ИААФ дисквалифицировала Пааво Нурми. На этом его спортивная карьера была окончена.

Трудно переоценить вклад, который внесли финские спортсмены, и прежде всего Нурми, в развитие олимпийского бега на средние и длинные дистанции. В период с 1912 по 1936 год на шести олимпийских играх финны завоевали 20 золотых, 12 серебряных и 10 бронзовых медалей. Из них 9 золотых наград принадлежали Пааво Нурми. Рекордсменами мира в разные годы были: на 1500 м — П. Нурми, О. Салсола, О. Салонен; на 5000 м — Х. Колехмайнен, П. Нурми, Т. Мяки; на 10 000 м — П. Нурми, В. Ритола, И. Салминен, Т. Мяки, В. Хейно.

На Олимпиаде 1920 года в Антверпене Нурми победил в беге на 10 000 м и в кроссе на эту дистанцию. На следующих Играх — в Париже финский стайер был в зените своей славы. Казалось, ему доступны любые дистанции, любые результаты. Многие любители спорта приехали в столицу Франции специально для того, чтобы на вновь отстроенном стадионе «Коломб» увидеть финского бегуна. И он оправдал их надежды.

Одним из величайших подвигов Нурми, вошедшим в историю олимпийских игр, стало завоевание им в течение одного часа золотых медалей в беге на 1500 и 5000 м. Как обычно, зажав в руке золотой хронометр, Нурми стартовал на 1500 м. Это был удивительно красивый и стремительный бег. Бежавшие вслед за финном швейцарец Вилли Шерер и

англичанин Джордж Стэллард, несмотря на отчаянные усилия, все больше и больше отставали от него. На финише Стэллард упал, потеряв сознание. А когда он пришел в себя, Нурми уже стоял на старте бега на 5000 м, где снова одержал блестящую победу.

Третья золотая медаль была завоевана Нурми в кроссе на 10 000 м, который проходил в палящую жару. Нелюбимые участники сумели добраться до финиша.

Пааво Нурми закончил кросс далеко впереди остальных участников. Он готов был выступать и на других дистанциях, но руководство команды пригласило для участия в Олимпиаде жившего в то время в США Вилли Ритола, который, как предполагалось, должен был завоевать «золото» в беге на 10 000 м, где Нурми не был заявлен. В предварительном забеге Ритола побил мировой рекорд Нурми. И вот, когда на главной арене стадиона выступили участники финального забега на 10 000 м во главе с Вилле Ритола, Пааво Нурми, в свитере и брюках, зажав в руке секундомер, готовился к старту на тренировочной дорожке. Оба спортсмена начали бег одновременно.

На олимпийском стадионе разыгрался ожесточенный поединок между Ритола и Вилде. Поочередно они вели бег. Наконец, вперед вырвался Ритола и закончил дистанцию за 30.23,2. На тренировочной дорожке, упрямо сжав губы, Нурми боролся только с временем. Его не поддерживали крики зрителей. Он не мог «отсидеться» — отдохнуть за спинами своих против-

ников. Тем величественнее было его достижение — 29.50,0! Только через 20 лет финскому бегуну Вилли Хейно удалось показать лучший результат.

Во всеоружии встретил Нурми и свою третью Олимпиаду, проходившую в 1928 году в Амстердаме. Здесь он завоевал золотую медаль в беге на 10 000 м и серебряные на дистанциях 5000 м и 3000 м с препятствиями. История легкой атлетики не знала столь популярного бегуна. Зрителям нравилась его манера бега, невозмутимая и уверенная. Стартуя, Нурми держал секундомер в руках и, казалось, не обращал ни малейшего внимания на соперников. При звуке колокола, возвещавшего, что спортсмены пошли последний круг, Пааво бросал секундомер в траву и неудержимо устремлялся к финишу.

Нурми был приглашен в США, где его ждала триумфальная встреча. А накануне отъезда на родину он получил подарок — одну из своих туфель с шипами, покрытую золотом. «Золотая туфля!» — это было верхом щедрости и признания для американцев, привыкших поклоняться прежде всего золотому тельцу. Теперь эту туфлю можно видеть в спортивном музее в Хельсинки.

Но ведь существовал не только Нурми, но и целая плеяда великолепных финских стайеров. Ни до, ни после этого ни одна страна не имела такого длительного успеха на средних и длинных дистанциях. Это не могло быть случайным, и, естественно, специалисты пытались разгадать «секрет» олимпийских побед финских

бегунов. В конце концов, они пришли к выводу, что главную роль здесь сыграли три фактора: природные условия, свойства финского характера и прогрессивная для своего времени методика тренировки. Финские бегуны сравнительно со стайерами других стран намного увеличили километраж тренировочного бега.

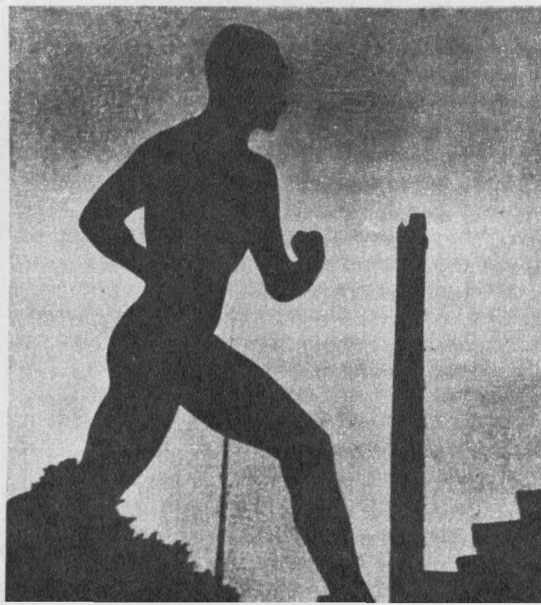
Вот что писал Нурми о своей подготовке в книге «Воля олимпийских чемпионов»: «То обстоятельство, что я начал зарабатывать себе на жизнь с 13 лет, несомненно, оказало влияние на мое физическое развитие. Я служил мальчиком для посылок в оптовой фирме и должен был развозить товары на тележке... Именно тогда у меня стали сильными ноги и спина. С 15 до 20 лет моя тренировка была однообразной. Я занимался только летом и не имел представления о работе над скоростью».

Как правило, тренировочная программа Нурми включала ежедневные ходьбу утром и бег после полудня в течение апреля — сентября. Во время подготовки к Парижской олимпиаде он увеличил нагрузку и стал включать в тренировку спринтерский бег.

После ухода с беговой дорожки Нурми, окончивший в свое время факультет ремесел и искусства, стал владельцем небольшой мастерской. Он избегал встреч с журналистами и вел замкнутый образ жизни. Но его не забыли. В 1952 году в Хельсинки переполнившие стадион зрители с нетерпением ждали открытия XV Олимпийских игр. Неожиданно на огромном черном табло для объявлений результатов зажглись слова: «Факел понесет Пааво Нурми!» И великий финский бегун в своей старой голубой майке, в которой он одержал столько побед, с горящим факелом в руках появился на стадионе. Трудно описать, что происходило в это время на трибунах. Зрители ликовали. Они встретили своего любимца бурей оваций. Встали все. И не только зрители, но и представители ИААФ и Олимпийского комитета в своей ложе.

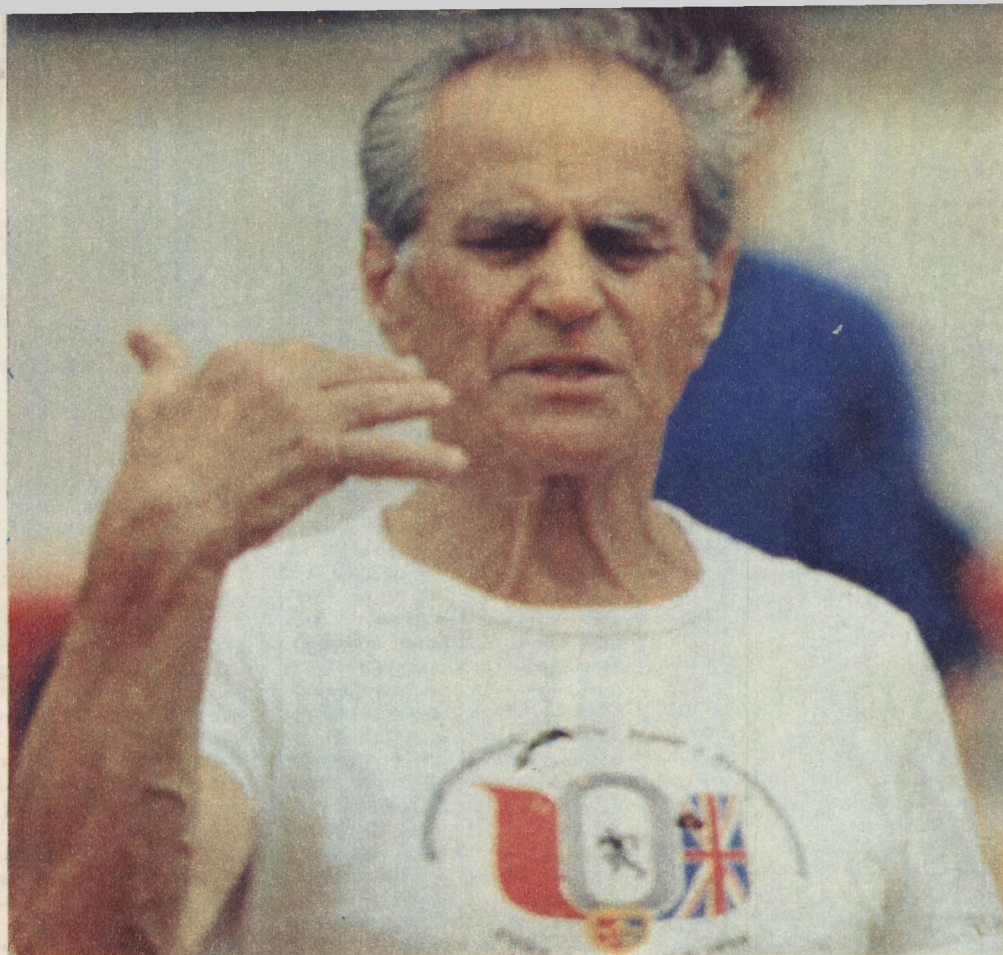
В наше время о великолепных победах финского бегуна напоминает его статуя работы скульптора Вяйне Алтонена, установленная неподалеку от входа на олимпийский стадион в Хельсинки.

В. ТЕННОВ





# СПОРТСМЕН-ЛЕГЕНДА-ДЯЧКОВ



В-45 70482  
цена 30 коп.



СЛАВНЫЙ  
ЮБИЛЕЙ



Легкоатлетическая биография Владимира Михайловича Дьячкова началась в 1922 году. В двадцатых и тридцатых годах он 9 раз становился чемпионом СССР и установил 13 всесоюзных рекордов в прыжках в высоту, с шестом и в беге на 110 метров с барьерами. И уже в то время Владимир Михайлович начал заниматься исследованием техники и методики тренировки легкоатлетических прыжков. Его призвание — научная и педагогическая деятельность. С его именем неразрывно связано развитие отечественной школы прыжка в высоту, ее победы и рекорды. Он руководил подготовкой призера XVI Олимпийских игр Игоря Кашкарова и олимпийских чемпионов Рима и Токио Роберта Шавлакадзе и Валерия Брумеля. И сейчас ученый с мировым именем обучает прыгунов секретам высшего спортивного мастерства, много часов проводит в тренировочных залах и на стадионах, передавая молодым атлетам свои уникальные знания и опыт. Заслуженному мастеру спорта и заслуженному тренеру СССР, доктору педагогических наук, профессору Владимиру Михайловичу Дьячкову исполнилось 75 лет. Сердечно поздравляя юбиляра, мы желаем ему крепкого здоровья, счастья и новых творческих успехов!

