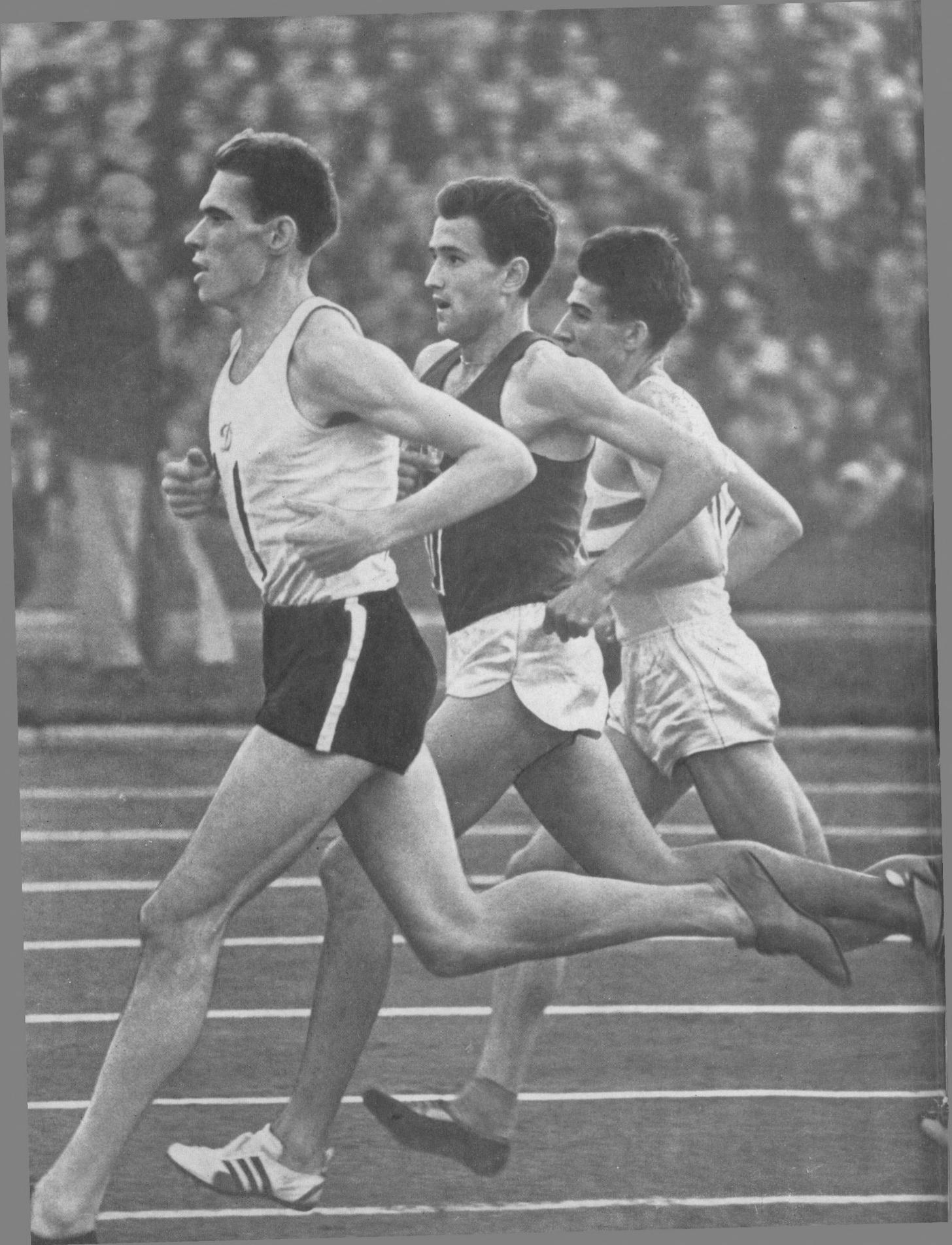




НОЯБРЬ 1963 № 11 (102)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА





ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Год издания девятый

№ 11 (102)

НОЯБРЬ

1963

В ОРГАНИЗАЦИИ — ЗАЛОГ УСПЕХА

НЫНЕШНЯЯ ОСЕНЬ оказалась на редкость благоприятной для легкоатлетов. До конца октября по всей стране проходили массовые кроссы с участием многих сотен тысяч людей разного возраста, рода занятий и спортивных специальностей. В кроссах были разыграны призы «Золотой осени». Массовые кроссовые состязания физкультурные организации посвятили XIII съезду профсоюзов.

Немало интересных соревнований прошло осенью и на стадионах. Матчевые встречи между республиканскими организациями, ведомственные первенства, городские состязания. Одним словом, завершение нынешнего летнего сезона, не в пример предыдущим, было интересным не только для опытных спортсменов, но и для молодежи. Ведь в соревнованиях приняло участие много легкоатлетов, которые в прежние годы, как правило, заканчивали свои выступления еще летом.

В удлинении спортивного лета большую роль сыграли республиканские спартакиады и их завершающий этап — III Спартакиада народов Советского Союза. В движение пришли широкие массы любителей легкой атлетики, активность которых заслуживает дальнейшего развития, закрепления и превращения счастливой случайности в закономерность.

Хорошие и плохие результаты выступлений на всесоюзной и международной спортивных аренах в одинаковой степени нуждаются в глубоком анализе, изучении и в объективных выводах. Анализируя итоги минувшего сезона, можно сказать, что легкая атлетика в стране продолжает прогрессировать. Отдельные неудачи, еще сопутствующие выступлениям как отдельных спортсменов, так и сборных команд, являются скорее не признаком нашей слабости, а плодом неорганизованности, вредного расчета «на авось». Ну чем, как не неорганизованностью, можно объяснить неудачи, постигшие сборную команду Российской Федерации в выступлениях на III Спартакиаде народов СССР и в международных состязаниях? Разве допустимо, что одна из крупнейших спортивных организаций страны, насчитывающая в своих рядах тысячи квалифицированных легкоатлетов, не сумела выставить полноценные составы на встречу с командами ГДР, Польши, Франции и Великобритании. На три международных матча республиканская федерация легкой атлетики должна была иметь

по меньшей мере два сборных коллектива. Неудача, и весьма заметная, постигла в этом сезоне фаворитов последних лет — ленинградцев. Их, в основном, подвела вера в старые кадры сборной команды и невнимательное отношение к легкоатлетам-юношам — этому резерву большого спорта.

Неудачи командные сочетаются с еще большим числом неудачных личных выступлений. Многие ли состязания принесли моральное удовлетворение спортсменам и зрителям? К сожалению, их было чрезвычайно мало: матч СССР — США и финальные соревнования III Спартакиады народов СССР — вот, пожалуй, и все.

Причин, повлекших за собой неутешительные результаты, много, и значительная их часть опять-таки упирается в неудовлетворительную организацию соревнований, в непродуманное планирование выступлений. И то и другое приводило к перегрузке ответственными выступлениями группы наших ведущих спортсменов и недогрузке ими «второго эшелона» — спортсменов, занимающих места в шестерках сильнейших. Неудивительно, что, не пользуясь доверием секций и федераций, молодые и способные спортсмены зачастую теряют перспективу своего дальнейшего роста и тренируются, нарушая основные принципы советской школы. В этом одна из причин того, что в республиках за признанными мастерами бега, прыжков и метаний нет достойной смены. Сошел в Азербайджане Юрий Коновалов — и республика оказалась без спринтеров. Прекратит Игорь Чувиллин выступать в состязаниях — и в Узбекистане не будет хороших прыгунов с шестом, как с уходом Олега Ряховского в этой республике не осталось хороших прыгунов тройным. Число подобных примеров можно умножить. И все они говорят об одном: молодежи нужно помогать, ей нужно доверять, а не ориентироваться только на тех, кто давно уже выступает и более или менее стабильно показывает высокие результаты.

Эти недостатки в еще большей степени характерны для женской легкой атлетики. Еще недавно наши спортсменки не имели себе равных в метаниях, в беге на 800 м и 80 м с барьерами. Сейчас способные молодые атлетки появились в ГДР, Великобритании, Венгрии, Чехословакии и в ряде других стран. Возбудив интерес к женской легкой атлетике в мировом спорте, мы, оказываемся, мало сделали и делаем для того, чтобы удержать завоеванные позиции и сохранить в нем ведущее по-

ложение. Уже чемпионат Европы 1962 г. дал сигнал о том, что с легкой атлетикой положение явно неблагоприятное. Но и в этом году улучшения не видно. В спринте по-прежнему доминируют Г. Попова и М. Иткина, в беге на 800 м — В. Муханова и З. Скобцова, в барьерном беге — Н. Кулькова, Р. Кошелева, Г. Быстрова. Никого нет за Т. Пресс в метаниях. Подобное отсутствие достойного резерва можно обнаружить и в других видах.

Ориентировка лишь на сегодняшний день никогда не приносит пользу делу, и с ней нужно решительно бороться. Инициативу в этом деле должны проявить республиканские федерации легкой атлетики. Их святой долг решительно изменить отношение к подготовке отличных спортсменов из юношей и девушек, которые, потеряв право выступать среди школьников, не вошли еще равноправными членами в группы взрослых спортсменов. Заслуживают внимания решения секции легкой атлетики Ленинграда, наметившей ряд мер для улучшения работы по легкой атлетике с юношами и девушками в возрасте 19—21 года. Ленинградцы ставят своей задачей подготовить молодых спортсменов в сборную команду города для выступлений на всесоюзных соревнованиях в 1965—1967 гг.

Не менее важно закрепить в секциях ту массу молодежи, что приняла участие в предварительных соревнованиях III Спартакиады народов СССР, в кроссе «Правда» и в осенних кроссах. Новому пополнению, а его надо удерживать в коллективах, следует помочь в овладении секретами спортивного мастерства. Пожалуй, одной из первейших задач секций и тренерских советов остается забота о том, чтобы к зиме были подготовлены места для занятий не только членов сборных команд, но и рядовых легкоатлетов. За 1963 г. спортивные организации и отдельные коллективы обогатились площадками, залами, манежами. Нужно добиться такого положения, чтобы возможно больше любителей легкой атлетики могли в зимние месяцы пользоваться этими сооружениями. Тренерским советам надо принять все меры к тому, чтобы занимающиеся были обеспечены квалифицированной помощью.

Кое-что в городах уже делается. В Ленинграде, например, помимо Зимнего стадиона, где занимаются в основном квалифицированные спортсмены, будет использован для тренировок реконструированный манеж армейцев. Там можно, помимо мест для прыжков и метаний, пользоваться деревянной беговой дорожкой длиной 200 м. Для тренировок метателей на ленинградском стадионе имени В. И. Ленина приспособляется беговая асфальтовая дорожка малого спортивного ядра. На этой дорожке предполагается устанавливать круги, из которых можно будет метать диск, молот, толкать ядро. Секция и городской тренерский совет рассчитывают, что полноценное использование этих сооружений позволит значительно улучшить положение с подготовкой квалифицированных спортсменов из молодежи, и в частности метателей.

О лучшем использовании предстоящей зимы думают не только в Ленинграде. Чердачное помещение над спортивным клубом приспособляют для занятий легкой атлетикой в спортклубе «Фили» (Москва). Почетное второе место на III Спартакиаде народов СССР, завоеванное легкоатлетами этого клуба среди коллективов физкультуры, обязывает ко многому. И одной из задач, стоящих перед филевцами, является увеличение числа полнокровных «королевы спорта». Новый отличный

манеж получили в этом году легкоатлеты г. Горького. Можно надеяться, что это благотворно скажется на росте мастерства молодых горьковчан, занимающихся бегом, прыжками и метаниями.

С наступлением зимы увеличивается организующая роль городских секций. Их прямой долг — взять под контроль деятельность секций коллективов физкультуры, оказать помощь в организации занятий и соревнований. Летом, например, в Рыбинске не принимали участия в III туре легкоатлетического фестиваля спортсмены заводов — кабельного, дорожного машиностроения и электротехнического, а также железнодорожного узла. Горьковской секции стоило бы заинтересоваться, как налажены зимние занятия легкоатлетов в этих коллективах. Такую работу следовало бы проработать и не только рыбинцам. В Волгограде легкоатлеты производственных коллективов тоже не частые гости на городских соревнованиях.

Основной целью зимних тренировок является разносторонняя физическая подготовка, освоение технических навыков. Однако полезно проводить и соревнования. Главная цель зимних выступлений спортсменов — проверка качества учебно-тренировочной работы. Следовательно, не достижение высоких результатов, а разносторонняя подготовленность должны быть критерием при оценке результатов участников. В прошлом году всесоюзный тренерский совет рекомендовал многоборья, состоящие из видов легкой атлетики и подсобных упражнений — подтягивания, поднимания штанги, многократных прыжков и т. п. Эти рекомендации остаются в силе и на эту зиму.

Особое место должны занять в зимней подготовке кроссы. Они полезны всем легкоатлетам. Конечно длину дистанций и их профиль необходимо подбирать в соответствии с опытом и подготовленностью занимающихся, так же как и количество кроссовых пробежек в неделю, в месяц. Сочетание занятий на воздухе с упражнениями в залах и манежах — одно из важных условий, обеспечивающих плодотворность подготовки к сезону 1964 г.

В нынешнюю зиму спортивным организациям предстоит обеспечить решение двух основных задач. Первой из них является привлечение широкого круга молодежи к регулярным тренировкам. Успешность ее осуществления, как говорилось выше, в первую очередь будет зависеть от организованности и энергии общественного актива. Эти активисты должны быть первыми помощниками тренеров и инструкторов в привлечении молодежи, в создании для нее соответствующих условий.

Вторая задача — повышение мастерства. Подготовка сборной команды страны к матчу СССР — США показала, что при желании и правильной организации учебно-тренировочного процесса можно достигнуть очень многого. Хорошо было бы этот опыт распространить и на деятельность легкоатлетических секций коллективов физкультуры и спортивных обществ. Средства для этого могут быть разными, но принцип должен быть один. 1964 г. — год олимпийский. Подготовка к Токио подчиняется деятельности тренеров, секций. Добиться наибольшего участия членов своего общества в составе сборной команды страны — вот к чему обязаны стремиться руководители организаций, тренеры и, конечно, сами спортсмены. Путь в сборную команду открыт для всех, но нужно не забывать о том, что этот путь нелегкий и, чтобы его преодолеть, требуется много сил, настойчивости и большого трудолюбия.

НА ТРЕХ СТАДИОНАХ

Международные матчи легкоатлетов РСФСР

ЛЕТНИЙ СЕЗОН у легкоатлетов Российской Федерации в этом году оказался на редкость насыщенным крупными соревнованиями. После весеннего матча, серии республиканских состязаний и III Спартакиады народов СССР на долю сборной команды Федерации выпала почетная миссия — трижды защищать спортивную честь республики в международных состязаниях. Два матча состоялись на родной земле — в Москве и в Волгограде — и один за рубежом — в Париже. Практически команда России встречалась с самыми сильными сборными командами континента.

Каждая встреча представляла большой спортивный интерес хотя бы и потому, что в ней участвовали лидеры европейской легкой атлетики, если не по всему олимпийскому комплексу, то в большинстве его видов. Естественно, что подготовка к таким ответственным соревнованиям потребовала от республиканской федерации и тренерского совета большой четкости в подборе людей, в распределении их на каждый матч, так как совершенно очевидной была нецелесообразность ориентировки на один и тот же состав для всех трех выступлений. Тем более что все матчи прошли в течение короткого промежутка времени: Москва — 14—15 сентября, Париж — 21—22 сентября, Волгоград — 28—29 сентября. Кроме того, в канун этих встреч большинство членов сборной было занято в ответственных международных и ведомственных соревнованиях.

РСФСР — ГДР — ПОЛЬША

НАИБОЛЕЕ ТРУДНЫМ, и не без оснований, считался тройственный матч в Москве. В нем спортсмены России встретились с коллегами из Германской Демократической Республики и Польши. За последние годы легкая атлетика в этих странах заметно шагнула вперед. Поляки, например, укрепили свои позиции в спринте и на средних дистанциях. Они достигли международных результатов не только в тройном прыжке, но и в прыжках в высоту и с шестом, в толкании ядра, в метании диска и молота. Во всех этих видах, за исключением спринта, повысили свои достижения и легкоатлеты ГДР. Тройственный матч, как, впрочем, и два других, представлял интерес и с более далеких позиций — смотра резервов перед XVIII Олимпийскими играми — ведь большую часть участников этих встреч можно было считать наиболее вероятными кандидатами на поездку в Токио в 1964 г.

Еще до матча в Москве было известно, например, что трудно будет бороться за первенство с польскими спринтерами, с немцами: и польскими средневиками и стайерами. Весьма гадательным был возможный исход борьбы

между прыгунами и метателями. Только на чудо можно было надеяться в тройном прыжке, где честь Польши защищал рекордсмен мира и олимпийский чемпион Юзеф Шмидт. Не менее трудно было добиться победы в прыжках с шестом. Одним словом, спортсменам команды РСФСР нужно было выступать во всеоружии.

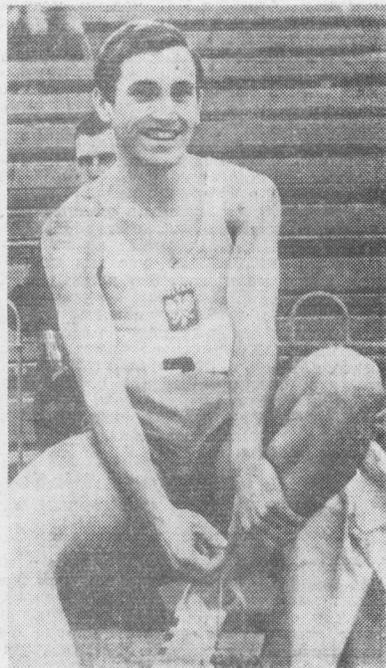
Однако первые же старты на столичном стадионе «Динамо» разочаровали. В некоторых видах выступили случайные люди, что снизило интерес борьбы и уменьшило шансы хозяев поля на победу. Весьма плачевный вид имел в забеге на 10 000 м Ю. Никитин. Как оказалось, он мало тренировался после Спартакиады и ничем не мог помочь своему партнеру Н. Дутову. Перечень неудач можно было бы продолжить, сказав, что неожиданно на втором месте оказался В. Большов в прыжках в высоту, много лучшего оставляли желать результаты мужчин и женщин в метании диска. Очень плохо выступили прыгуны с шестом.

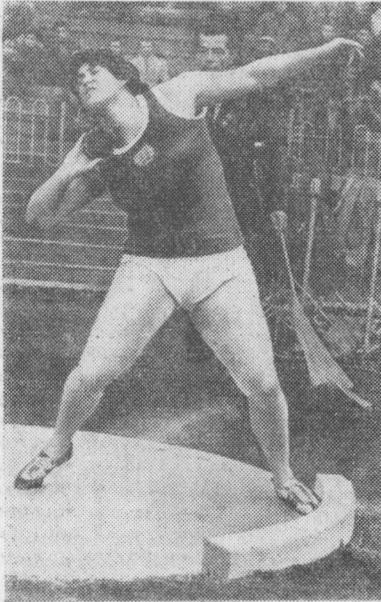
Все это значительно осложнило командную борьбу. После первого дня соревнований среди мужчин лидировали польские атлеты, победившие в 8 видах из 10.

Лишь по одной победе одержали их соперники (РСФСР — А. Михайлов 110 м с/б, ГДР — З. Валентин 1500 м). Среди женщин сильнейшими были атлетки ГДР, набравшие 53 очка против 51 у РСФСР и 21 очка у Польши. В общем зачете команда России все же удержала первенство со 118 очками. На 4 очка меньше имели поляки и на 13 — немцы.

Второй день матча прошел весьма напряженно. Вновь наши гости сумели достигнуть преимущества в большинстве видов мужской программы. Поляки заняли первые места в беге на 200, 400 м с барьерами, в эстафете 4×400 м (рекорд Польши) и метании молота. Немцы выиграли бег на 800 м, прыжки в длину и с шестом и метание диска. Лишь Соколов и Тюрин в очень интересной борьбе добились победы: первый на 3000 м с препятствиями и второй на 5000 м. В итоге двух дней соревнований среди мужских команд уверенную победу одержали легкоатлеты Поль-

Анджей Баденский — герой матча





Ядро Ренаты Гариш регулярно летит за 17-метровый рубеж

ши (174,5 очка), оставившие за собой спортсменов РСФСР (130,5 очка) и ГДР (120 очков).

Исход командной борьбы зависел от женских коллективов. Спортсменки ГДР, как и в первый день, задавали тон. Они победили в беге на 400 м и в толкании ядра. Казалось бы верное первое место в беге на 80 м с/б у Н. Кульковой отобрала М. Пинтковская. Это была единственная победа польских спортсменок, на этот раз выступавших очень слабо. В такой напряженной борьбе команду выручили Г. Попова и Л. Самотесова, получившие 11 очков за бег на 200 м, и К. Пушкарева и Т. Ченчик, одержавшие двойную победу в прыжках в высоту. Опередив соперниц из ГДР на 11 очков, наша команда вышла на первое место, имея 99 очков, 48 очков набрали польские атлетки, оставшиеся на третьем месте. Общий итог матча по мужским и женским командам принес победу коллективу РСФСР (229,5 очка). У команды Польши 222,5 очка и ГДР — 208 очков.

Польские атлеты выступали с большим подъемом и желанием победить. Будь у них сильнее женская команда — исход матча мог бы оказаться иным.

Героями состязаний были: Анджей Баденский (Польша), сумевший одержать убедительные победы в беге на 200 и 400 м, атакже отлично пробежавший свой этап в эстафете 4×400 м, Марион Грефе (ГДР), метнувшая копье на 57,22 (!), Юрий Тюрин (РСФСР) в беге на 5000 м, Клара Пушкарева (РСФСР), прыгнувшая в высоту 1,75, и, конечно, Януш Сидло — польский копьеметатель, в 50-й раз добившийся победы с результатом, превышающим 80 м. В отличной спортивной форме была Рената Гариш (ГДР), толкнувшая ядро на 17,22.

Уместно напомнить читателям о результатах предыдущих матчей. РСФСР—Польша, 1959 г. (Варшава) 188:152; 1960 г. (Тула) 190,5:148,5; 1961 г. (Варшава) 165:161; РСФСР—ГДР, 1961 г. (Берлин) 178:149.

ТРИ МНЕНИЯ ОБ ОДНОМ МАТЧЕ

Зигмунд Забьежёвский,
тренер сборной команды Польши

Мы упорно готовились к матчу РСФСР — Польша — ГДР и рассчитывали на высокие результаты. Но то, что было на стадионе «Динамо», превзошло все наши ожидания. Польская команда никогда еще не выступала столь успешно, как на этот раз. Конечно, это относится прежде всего к мужчинам. Героем матча мы считаем Анджея Баденского, который был первым на 200 и 400 м, а также внес решающий вклад в успех эстафетной команды 4×400 м. Как всегда, на высоте были наши «звезды»: Казимеж Зимны, Юзеф Шмидт, Януш Сидло, Альфред Согурник. Особенно радуют, конечно, победы там, где их не очень-то ждешь. Это относится к Ольгерду Чёплы, Ежи Юсковяку, которые не часто добиваются успеха в ответственных международных соревнованиях, и, безусловно, к Эдварду Чернику, взявшему верх над Виктором Большовым. Весьма обнадеживающим было второе место Эдварда Спячка в стипль-чезе.

Что касается матча в целом, то я считаю, что такие тройственные встречи вообще очень полезны, ибо на подобных состязаниях во всех видах ведется очень упорная борьба. Там, где мы не могли составить конкуренцию хозяевам, это делали немецкие спортсмены, а в отдельных номерах программы, считающихся отстающими в РСФСР (скажем, на средних дистанциях), шло острое соперничество между представителями ГДР и Польши. Хорошая организация соревнований, доброжелательная и объективная публика, прекрасная беговая дорожка — все это способствовало острой борьбе и высоким результатам. Я не сомневаюсь в том, что при более теплой погоде и безветрии было бы улучшено немало национальных, а может быть, и мировых рекордов.

Эрхард Шобер,
генеральный секретарь Федерации
легкой атлетики ГДР

Встречи в Москве мы ждали с нетерпением, и она нас отнюдь не разочаровала. Правда, мужчины выступили несколько ниже своих возможностей. Я имею в виду спринтеров, толкателей ядра, прыгунов тройным, метателя молота Манфреда Лоша. Зато женщины были выше всяких похвал. Три победы в мета-

ниях, причем победы, одержанные с отличными результатами, — это неплохая заявка на олимпийские медали. Мы гордимся успехом Ренаты Гариш, Марион Грефе и Ингрид Лотц. Прекрасно выступила и Гертруда Шмидт в беге на 400 м. Ханнелоре Рёнке дважды уступила победу Галине Поповой, но, учитывая блестящую форму советской спортсменки, я не считаю второе место неудачей. Если бы не тяжелая травма, которую перенесла недавно Вальтрауд Кауфман, советским бегуньям пришлось бы выдержать тяжелую борьбу с нашей чемпионкой. Меня радует и молодая Хальвиг Винклер, которая сумела улучшить свое личное достижение в беге на 100 м и опередить сильных польских спортсменок. Ведь у нас женский спринт считается отстающим видом, а теперь, возможно, в лице Винклер мы обрели достойную соперницу для Рёнке.

Наши спортсмены всегда рады встрече с советскими мастерами. В таких соревнованиях наши легкоатлеты учатся бороться и побеждать, совершенствуют свою технику и тактику, завязывают новые дружеские связи. Нынешний матч не был, конечно, исключением. Особенно плодотворным оказалось то, что в состязаниях приняли участие спортсмены сразу трех стран. Выступление многих польских «асов» произвело на меня большое впечатление. Такие встречи должны стать традиционными.

Александр Пугачевский,
главный тренер Федерации
легкой атлетики РСФСР

Некоторых наших первых номеров (В. Брумеля, И. Тер-Ованесяна, Т. Пресс, В. Булышева) зрители не увидели на матче, но команда, тем не менее, выступила неплохо. Надо сказать, что наша подготовка к матчу осложнилась тем, что большая группа легкоатлетов еще не реакклиматизировалась после поездки в Бразилию на Универсиаду, некоторые спортсмены не «выжились» полностью, поскольку им пришлось беречь силы для ответственных соревнований в Париже и Варшаве. Конечно, при столь напряженном календаре мы не могли требовать от всех членов сборной непременно участия в этих соревнованиях и полной отдаче сил. В этом матче мы выставили целый ряд молодых спортсменов, среди которых лучшей, бесспорно, была Клара Пушкарева. К сожалению, дале-

ко не все наши молодые атлеты сумели показать высокие результаты. Так, явно ниже своих возможностей выступили Владимир Кошачов (400 м), Станислав Симбирцев (1500 м), Наталья Галкина (прыжки в длину), Юрий Никитин и Николай Дутов (10 000 м), Георгий Зиновьев (метание копья), Виктор Казанцев (5000 м). В плохой форме оказались наши дискболеры Владимир Трусенев и Ким Буханцов.

Несмотря на победу в общем зачете, мы должны обратить внимание на определенное неблагополучие с резервами. Победы немецких спортсменов во всех видах метаний не могут не настораживать. Они говорят о том, что, кроме Тамары Пресс и Эльвиры Озолиной, у нас нет метательниц высокого международного класса. Всяческих похвал заслуживает мужская команда Польши, выступавшая с большим подъемом.

НА СТАДИОНЕ „КОЛОМБ“

В ПАРИЖЕ встречались только мужские команды. Это был первый поединок сборных команд Франции и РСФСР, и руководители французской легкой атлетики придавали ему большое значение. В составе национальной команды Франции были лучшие атлеты. Усилила свой состав и команда РСФСР. В ней парижане, кстати сказать до отката заполнившие вместительные трибуны стадиона «Коломб», увидели Брумеля, Тер-Ованесяна, Булышева, Кондрашова, Осипова, Липсниса, не участвовавших в московском матче.

Заранее было известно, что французская команда сильна своими бегунами. Правда, самый грозный соперник — Мишель Жаззи, недавно оправившийся от травмы ноги, стартовал лишь на 1500 м. Но и этого оказалось достаточно, чтобы французы первенствовали на этой дистанции, принеся своей команде столь дорогие очки. Как и в московском матче, в Париже слабо выступали

наши спринтеры и средневики. Уже начиная с забега на 100 м, разница в очках между командами росла в пользу хозяев поля. Равновесие восстанавливалось после прыжков и метаний, да и то не во всех видах. Не оправдали надежд коллектива Булышев в беге на 800 м, Чугунов в прыжках с шестом, Свербетов в беге на 400 м. Когда были подсчитаны итоги первого дня соревнований, то оказалось, что впереди идет команда Франции с преимуществом 8 очков.

В воскресной программе было 5 беговых номеров — на один меньше чем в субботу. Это вселяло некоторые надежды, что в конечном итоге победа будет за нашей командой. Однако начало не принесло ничего утешительного. В беге на 200, 1500 и 400 м с/б наши атлеты удовлетворились лишь 3-м и 4-м местами. Это привело к тому, что разрыв с 8 очков после первого дня увеличился до 23 очков. Потребовалось колоссальное напряжение сил для

того, чтобы в последующих видах наверстать упущенное. Двойные победы в толкании ядра, в прыжках в высоту, метании диска, тройном прыжке и стипль-чезе все же позволили команде РСФСР не только сравнять счет, но и обогнать соперников. Хорошо провел бег Тюрин. Победив опытного Бернара, он занял первое место в беге на 10 000 м. Но преимущества в 3 очка оказалось совершенно недостаточным для закрепления достигнутого успеха: впереди оставалась эстафета 4×400 м, а в этом виде наши бегуны никогда не блистали высокими достижениями. Французы, наращивая скорость от этапа к этапу, довели временной интервал между командами до 10 сек. В итоге ничья — 106:106.

Зрители восторженно приветствовали успех своих земляков, отдавая должное мастерству лучших советских спортсменов.

Из результатов, показанных в этих соревнованиях, заслуживают внимания 8,04 Тер-Ованесяна в прыжках в длину, 13,48,2 Тюрина в беге на 5000, а также 2,17 Брумеля в прыжках в высоту.

Таким был финал матча легкоатлетов Франции и РСФСР



НИЧЬЯ, КОТОРАЯ СТОИТ ПОБЕДЫ

Робер Бобен,
тренер сборной команды Франции

Да, мы надеялись на победу. Однако предварительные расчеты говорили о том, что у команды РСФСР было больше шансов выиграть этот матч. Поэтому ничью я считаю нашим громадным успехом. Я, вторично, полностью удовлетворен результатами первой встречи легкоатлетов России и Франции. Тем более что ничья ~~мы~~ добились, несмотря на отсутствие Боже и на травму Жази, который смог выступить лишь на одной дистанции. Мне даже кажется, что ничья для нас лучше, чем победа, ибо выигрыш мог бы посеять ненужные и неоправданные иллюзии.

Говоря об отдельных спортсменах, мне хотелось бы в первую очередь отметить наших барьеристов, выступавших на 400-метровой дистанции. Их энтузиазм был особенно велик. Он позволил Ван Праагу и Пуарье

показать отличные результаты и занять оба первых места. Трижды был великолепен Пикемаль, победивший на двух спринтерских дистанциях и обеспечивший успех в эстафете. Хорошо боролись и другие наши спортсмены. Особенно доволен я нашей молодежью. Дебютанты в сборной выступили отлично. В команде гостей большое впечатление произвел на меня Тюрин, но ему еще надо научиться искусству переключения скоростей.

В будущем году мы, вероятно, не встретимся в матче с российскими легкоатлетами, так как на олимпийский сезон у нас запланированы лишь две встречи — с Великобританией и Финляндией. Зато матч-реванш с РСФСР, который намечен на 1965 г., обещает быть еще более интересным. К тому времени мы, надо думать, резко улучшим положение с метаниями и прыжками и постараемся доказать, что успех 1963 г. не случаен. Но для этого нам надо сделать еще очень много.

В ВОЛГОГРАДЕ

МАТЧ В ПАРИЖЕ состоялся 21 и 22 сентября, а ровно через неделю в Волгограде легкоатлеты Российской Федерации вновь скрестили спортивное оружие. На этот раз их соперниками были спортсмены Великобритании. Вопреки предварительным, и, как выяснилось, ошибочным, расчетам, последний матч оказался самым трудным. Гости прибыли в город-герой отлично подготовленными. Это ощущалось в поведении спортсменов на дорожке и в секторах, в том боевом духе, который сопутствовал их борьбе за первенство. Тонкий тактический расчет, умение навязать выгодную для себя тактику, отличная взаимная выручка — все эти качества, присущие английской школе бега, полностью проявились во время матча.

В отличие от гостей наша команда не производила впечатления единого коллектива, готового к борьбе с сильным и опытным противником. Опять были просчеты в распределении людей по видам. Например, совершенно неизвестно, по какой причине Игорю Тер-Ованесяну пришлось стартовать в беге на 100 м, прыгать в длину и снова бежать на последнем этапе в эстафете 4X100 м. Результатом такой «расточительности» было то, что талантливый атлет не выступил в полную силу ни в одном из видов. Почти полностью повторилась картина, уже виденная на двух предыдущих матчах: легкоатлеты России оказались слабее соперников во всех видах беговой программы, и лишь стараниями Л. Иванова, отлично прошедшего бег против Б. Талло и Б. Хиттлея на 10 000 м, удалось одержать в беге единственную победу. В первый день англичане



Наконец-то исполнилась мечта Мэри Биггел-Рэнд. В матче с легкоатлетами РСФСР английская спортсменка победила в прыжках в длину мировую рекордсменку Татьяну Щелканову

заняли 6 первых мест и столько же — во второй. Еще большего достигли гости в женских видах. В субботу, например, только Т. Пресс и Л. Ждановой удалось добиться перевеса в очках и одержать двойную победу в толкании ядра. В остальных видах первенствовали гости.

Из событий первого дня матча, прошедшего после ливня, наибольший интерес представил бег на 5000 м. В тактической борьбе принимали участие чемпион Европы Талло, Андерсен и Тюрин. Взятый ими темп и рывки по дистанции оказались не под силу партнеру Тюрина — В. Самойлову. Когда прозвучал колокол, возвестивший о том, что спортсмены пошли последний круг, все говорило за победу Тюрина. Однако стены дома не всегда помогают. На финише, под общий вздох сожаления 40 тысяч зрителей, наш фаворит оказался лишь третьим. О том, как это произошло, дают представление конечные результаты: Д. Андерсен 14.04,4, Б. Талло 14.04,6, Ю. Тюрин 14.04,8.

Талло и Хиттлей попробовали на следующий день «разыграть»

РЕЗУЛЬТАТАМИ МАТЧА

ДОВОЛЬНЫ

Джек Крамп,

руководитель английской сборной команды

В ВОЛГОГРАДЕ выступала самая сильная команда Великобритании. Наши легкоатлеты тщательно готовились к матчу со спортсменами Российской Федерации и, как мы видим, достигли больших успехов. Мы очень довольны результатами не только отдельных спортсменов, таких, как Д. Купер, М. Херриот, Э. Пеккер, Д. Хаймен, Д. Андерсен, но и всей команды в целом. Победа была завоевана с большим трудом, и тем ценнее она для нас.

Соревнования были отлично организованы. Хорошее состояние дорожки и секторов, которые выдержали испытание дождем, способствовало успеху матча и достижению высоких результатов.

На всех нас огромное впечатление произвел город, восставший из руин, и еще большее люди, населяющие этот город. Их теплое дружественное отношение к нам, объективность в оценках спортивного мастерства придали особый колорит матчу, который несомненно способствовал еще большему укреплению дружбы и взаимопонимания между нашими народами.

в таком же стиле и Иванова. Но из этого ничего не получилось. Более опытный и свежий Иванов, пробежав рядом с англичанами почти 8 км, сделал неожиданное ускорение. Его попытались догнать, однако советский бегун сумел удержать достигнутое преимущество и финишировал первым. Еще более остро прошел бег на 3000 м с препятствиями. Английская пара М. Херриот и Э. Помфрет приложила много сил и выдумки к тому, чтобы выиграть у Николая Соколова. Высокий темп поддерживался ими на всей дистанции. В лидеры выходили то один, то другой. Особенно активен был Помфрет. Соколов самоотверженно принимал все рывки, противодействовал попыткам англичан навязать ему свою тактику. На последнем круге зрителям стало ясно, что основной претендент на первое место — Херриот, в августе установивший рекорд Великобритании в этом виде. Англичанин и Соколов вместе преодолели яму с водой и последний барьер. Но Херриот на финише оказался быстрее и закончил бег первым. Его результат — 8.36,2 — новый рекорд страны. Соколов проиграл 0,4 сек.

Малое первенство Европы — так можно было назвать состязания по прыжкам в высоту у женщин, которое закончилось двойной победой англичанок, хотя все участницы и преодолели одинаковую высоту 1,70. Первой по попыткам оказалась призер чемпионата Европы 17-летняя Линда Ноулс, а второй — ее подруга Френсис Слаап. Вторая неудача в прыжках (в первый день Т. Щелканова уступила первое место М. Бигнел-Рэнд в прыжках в длину) сильно поколебала шансы команды РСФСР на общий успех. И на этот раз плохо выступили шестовики. Когда на старт вышли участники последнего вида — эстафеты 4×400 м, стало ясно, что сборная команда Федерации уже не имеет никаких шансов на победу. Проиграв мужским коллективам 99:112 и выиграв 62:56 женским, команда РСФСР уступила первенство гостям с общим счетом 161:168. Напомним, что первый матч РСФСР — Великобритания, состоявшийся в 1961 г. в Лондоне, завершился победой нашей команды с общим счетом 197:145 (мужчины 122:102, женщины 75:43).

Лучшими в волгоградском матче были: среди гостей — Д. Хаймен, показавшая на 100 м 11,5 и на 200 м 23,4, Э. Пеккер, про-

бежавшая 400 м за 53,3, М. Бигнел-Рэнд, имевшая на 80 м с/б 10,8, в прыжках в длину 6,35 и хорошо пробежавшая свой этап в эстафете 4×100 м, Дж. Купер, показавший один из лучших в мире результатов на 400 м с/б 50,5, и М. Херриот на 3000 м с/п 8.36,2.

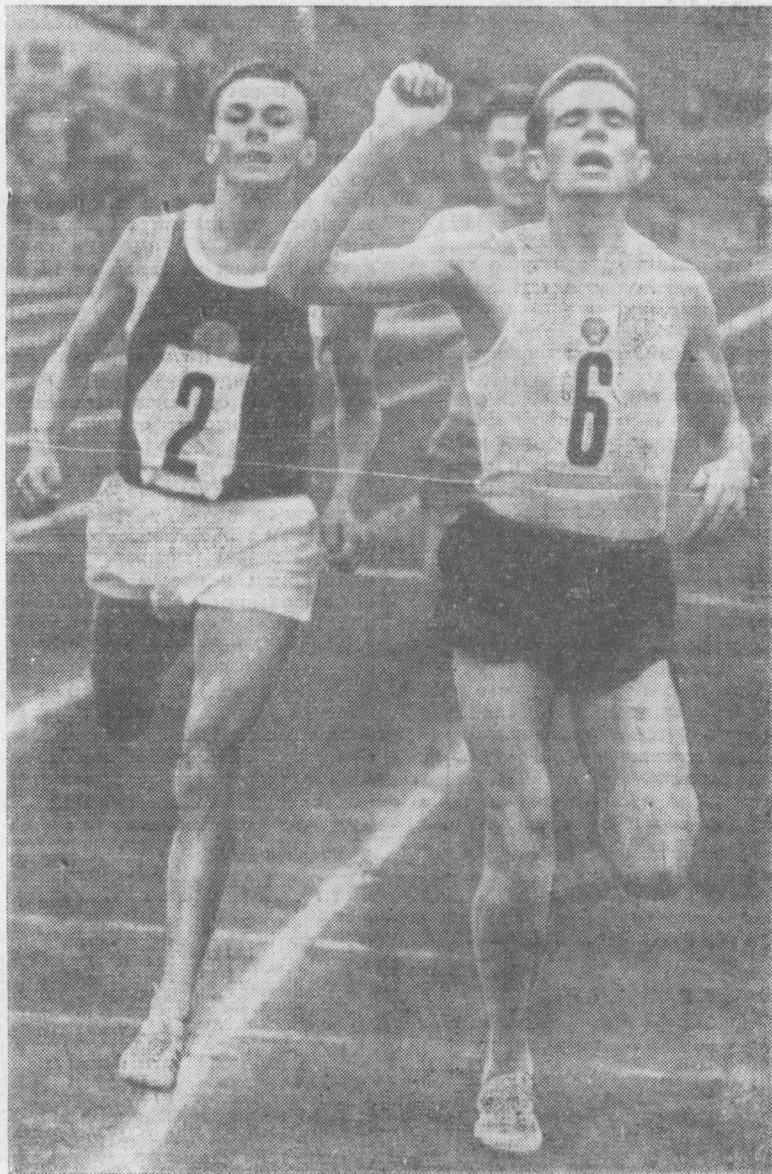
Из советских участников нельзя не отметить Е. Горчакову в метании копья, Л. Иванова и Н. Соколова, а также В. Брумеля. Их выступления украсили соревнования.

Все три матча прошли в дру-

жественной обстановке и, несомненно, способствовали дальнейшему укреплению связей между спортивными организациями стран.

Итог международных соревнований легкоатлетов РСФСР не может не вызвать огорчения. Прежде всего возникает вопрос: а закономерна ли ничья в матче РСФСР — Франция, поражение в матче РСФСР — Англия и проигрыш наших мужчин полякам? Думается, что результаты в этих встречах могли быть иными, да-

На матче РСФСР — ГДР — Польша на дистанции 5000 м Юрию Тюрину пришлось выдержать трудную борьбу с опытными бегунами З. Херрманом (ГДР) и Л. Богусевичем (Польша). И все же советский спортсмен был на финише первым





В пятидесятый раз метнул в Москве Януш Сидло копье за 80-метровую отметку

же принимая во внимание отличную подготовку к матчам как французов, так и англичан и поляков. Британцы в ходе соревнований, например, улучшили три национальных рекорда (Д. Купер на 400 м с/б, М. Херриот на 3000 м с/п и Э. Пеккер на 400 м—53,3). Анализируя составы команд РСФСР, их готовность к ответственным выступлениям, приходишь к мысли, что серьезной подготовки не велось. А ведь сейчас уже прошли те времена, когда можно было рассчитывать на легкую победу в любой международной встрече на Европейском континенте. Печальный урок на будущее.

Практика показывает, что нужно заранее настраивать спортсменов на участие в соревнованиях, на достижение лучшего результата, на взаимную помощь, может быть даже жертвуя личной победой. А в матче с англичанами,

например, Народицкий никак не старался помочь Соколову. Каждое крупное соревнование, а тем более с участием сильнейших зарубежных спортсменов,— отличная школа мастерства. И грех не пользоваться такими возможностями для обстреливания молодежи. Между тем легкоатлетическая Федерация РСФСР предпочла поставить в команду главным образом уже известных спортсменов, которые и так в достаточной мере часто выступают за рубежом. Почему бы в спринте, например, вместо Озолина, Прохоровского, Туякова или Политико не выставить новых участников? В борьбе с Фойком, Юсковяком, Баденским, Джонсом и Редфордом они, наверное, заняли бы те же места, что и наши фавориты, а польза была бы большая. Подобных примеров можно привести много.

Ограничение состава сборных команд, и не только РСФСР, узким кругом людей сейчас ничем не оправдано. Спортсмены, имеющие высокие результаты, насчитываются десятками во всех видах. Ведь РСФСР имеет в списках 25 лучших за сезон от 12 до 15 мест на дистанциях от 100 до 400 м и столько же на 800 и 1500 м. Среди них есть не только ветераны, но и молодежь, для которой каждое участие в международных соревнованиях было бы и праздником и стимулом для дальнейшего совершенствования мастерства.

Слабое привлечение молодежи в сборную команду республики объясняется неорганизованностью, недостаточным знанием людей, недоверием к новым лицам. Неорганизованность сказалась и на подготовке членов сборной команды. Многие из тех, кто защищал спортивную честь республики, заранее не были об этом предупреждены и после Спартакиады прекратили тренировки. Очевидно, на будущее необходимо ввести в практику более раннее оповещение спортсменов о том, что они являются кандида-

тами в сборную команду. Это облегчит тренерскому совету не только подготовку легкоатлетов, но и отбор в сборные коллективы наиболее достойных.

Нами затронута лишь часть вопросов, которые возникают в результате анализа причин неудачных выступлений легкоатлетов Российской Федерации в матчах. Итоги матчей заслуживают глубокого анализа и обсуждения на тренерском совете и Федерации легкой атлетики РСФСР. Очевидно, не будет стоять в стороне от этого Федерация и тренерский совет СССР. Такие ошибки недопустимы.

Б. КОСВИНЦЕВ



Марион Грефе — левша, но это не мешает ей показывать результаты мирового класса

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЧЕЙ

МАТЧ РСФСР — ГДР — ПОЛЬША, МОСКВА, СТАДИОН „ДИНАМО“, 14—15 СЕНТЯБРЯ

1-й день

Мужчины. 100 м. Е. Юсковяк (П) 10,4; Э. Озолин (Р) 10,4; М. Фойк (П) 10,4; Н. Политико (Р) 10,5; Х. Полекс (Г) 10,6; Д. Фальговски (Г) 10,7. 400 м. А. Баденский (П) 46,3; Е. Ковальский (П) 47,2; Э. Бенк-вигтц (Г) 47,3; А. Шпеер (Г) 47,4; В. Бычков (Р) 47,6; В. Кошачков (Р) 48,4. 1500 м. З. Валентин (Г) 3,43,9; В. Баран (П) 3,44,4; К. Крузе (Г) 3,45,8; В. Коваль-

чик (П) 3,45,9; В. Караулов (Р) 3,46,3; С. Симбирцев (Р) 3,46,6. 10 000 м. К. Зимны (П) 30,04,0; Ф. Янке (Г) 30,05,0; А. Ханнеман (Г) 30,12,2; Н. Дутов (Р) 30,17,0; Э. Овчарек (П) 30,21,6; Ю. Никитин (Р) 32,15,8. Эстафета 4×100 м. Польша 39,9; РСФСР 40,2; ГДР 40,5.

100 м с/б. А. Михайлов (Р) 14,1; В. Чистяков (Р) 14,2; Э. Вугала (П) 14,5; Р. Музык (П) 14,7; К. Хилле (Г) 14,8; Х. Регенбрехт (Г) снят.

Высота. Э. Черник (П) 2,07; В. Большов (Р) 2,07; Г. Дюркоп (Г) 2,04; Г. Ефимов (Р) 2,04; Л. Новак (П) 1,98; Р. Кёппен (Г) 1,98. Тройной. Ю. Шмидт (П) 16,88; В. Креер (Р) 16,36; Я. Яскульский (П) 16,24; А. Зологарев (Р) 16,22; М. Хинтце (Г) 15,92; Х. Рюккборн (Г) 15,53.

Ядро. А Сосгурник (П) 18,86; Н. Карасев (Р) 18,63; Б. Георгиев (Р) 18,43; Р. Лангер (Г) 17,67; В. Комар (П) 17,47; Ю. Хейнце (Г) 17,23. **Копье.** Я. Сидло (П) 81,10; Вл. Кузнецов (Р) 78,56; К. Баде (Г) 76,74; Ю. Глоговский (П) 76,22; Г. Зинovieв (Р) 73,98; И. Шустер (Г) 67,10. **Очки:** Польша 93, РСФСР 67, ГДР 52.

Женщины. 100 м. Г. Попова (Р) 11,4; Х. Рэнке (Г) 11,6; Х. Винклер (Г) 11,7; Э. Широка (П) 11,8; В. Собога (П) 11,8; Г. Чвидева (Р) 11,9. 800 м. В. Муханова (Р) 2,06,2; З. Скобцова (Р) 2,06,4; В. Клауфман (Г) 2,08,6; А. Хюбнер (Г) 2,08,7; Э. Южвик (П) 2,10,0; М. Мруз (П) 2,13,1. **Эстафета** 4 × 100 м. РСФСР 45,1; ГДР 45,3, Польша 45,8.

Длина. Т. Шелканова (Р) 6,33; В. Гейсслер (Г) 6,03; К. Бальшер (Г) 5,89; Р. Хейн (П) 5,85; Н. Галкина (Р) 5,83; М. Салачинска (П) 5,71.

Диск. И. Лотц (Г) 54,89; Д. Лоренц (Г) 54,17; Н. Пономарева (Р) 52,82; Э. Кузнецова (Р) 51,25; К. Рыковска (П) 48,51; З. Мойек (П) 47,01. **Копье.** М. Грефе (Г) 57,22; Е. Горчакова (Р) 54,57; И. Швальбе (Г) 52,95; А. Шаститко (Р) 50,33; У. Фивер (П) 49,32; Л. Кравцевич (П) 45,59; **Очки:** ГДР 53, РСФСР 51, Польша 21. **Общий счет очков** после первого дня: РСФСР 118, Польша 114, ГДР 105.

2-й день

Мужчины. 200 м. А. Баденский (П) 21,1; М. Фойк (П) 21,2; Э. Озолин (Р) 21,3; С. Прохоровский (Р) 21,7; П. Валлах (Г) 21,8; Х. Полекс (Г) 22,0. 800 м. М. Матушевски (Г) 1,49,6; Ю. Май (Г) 1,49,6; В. Баран (П) 1,50,4; О. Попков (Р) 1,51,2; Э. Рещинский (П) 1,51,6; Н. Харечкин (Р) 1,51,7. 5000 м. Ю. Тюрин (Р) 13,50,8; З. Херрман (Г) 13,51,0; Л. Богусевич (П) 13,51,2; К. Зимны (П) 14,02,4; Х. Штурмер (Г) 14,17,2; В. Казанцев (Р) 14,33,2.

Эстафета 4 × 400 м. Польша 3,08,2; РСФСР 3,10,0; ГДР 3,10,1. 400 м с/б. В. Гераевский (П) 51,2; И. Зингер (Г) 51,2; А. Кленин (Р) 51,6; Г. Чевычалов (Р) 52,2; А. Макаровский (П) 52,8; В. Скарус (Г) 52,9. 3000 м с/п. Н. Соколов (Р) 8,42,0; Э. Склярчик (П) 8,43,0; Л. Народицкий (Р) 8,46,8; Р. Дёрнер (Г) 8,47,0; Ф. Дёринг (Г) 9,08,4; Е. Матиас (П) 9,18,4.

Длина. А. Клюге (Г) 7,45; А. Стельмах (П) 7,40; В. Гревцов (Р) 7,27; Я. Яскульский (Г) 7,26; М. Стороженко (Р) 7,15; Г. Голос (Г) 7,15. **Шест.** М. Прейсгер (Г) 4,60; Я. Гроновский (П) 4,50; В. Соколовский (П) 4,40; Я. Красовски (Р) 4,40; П. Лауфер (Г) 4,20; Б. Носков (Р) 4,20.

Диск. Л. Мильде (Г) 56,14; Э. Пионтковский (П) 54,24; З. Бегер (П) 53,87; У. Брембах (Г) 53,48; В. Трусенева (Р) 52,04; К. Вуханцов (Р) 49,50. **Молот.** О. Чеплы (П) 65,09; Ю. Никулин (Р) 63,87; М. Лотц (Г) 62,88; В. Руденков (Р) 62,76; З. Смолинский (П) 57,98; М. Лох (Г) 57,31. **Очки** за два дня: Польша 174,5, РСФСР 130,5, ГДР 120.

Женщины. 200 м. Г. Попова (Р) 24,4; Х. Рэнке (Г) 24,6; Л. Самотесова (Р) 24,7; Б. Собога (П) 25,0; И. Шнейдер (Г) 25,3; Э. Широка (П) 25,4. 400 м. Г. Шмидт (Г) 55,2; А. Сухановская (Р) 55,6; Я. Хасе (П) 55,8; В. Муханова (Р) 56,2; Э. Альман (Г) 56,6; М. Мруз (П) 57,7. 800 м с/б. М. Пионтковская (П) 11,0; Н. Кулькова (Р) 11,0; З. Криунова (Р) 11,1; Г. Кжижанска (П) 11,2; Д. Хут (Г) 11,4; К. Бальшер (Г) 11,5.

Высота. К. Пушкарева (Р) 1,75; Т. Ченчик (Р) 1,72; Д. Лангер (Г) 1,69; И. Рончевска (П), Я. Бьеда (П) по 1,60; Д. Мельшер (Г) 1,60. **Ядро.** Р. Гариш (Г) 17,22; Г. Зьбына (Р) 16,31; И. Хюбнер (Г) 16,17; Л. Жданова (Р) 15,37; Я. Ковальчук (П) 14,58; К. Рыковска (П) 12,72. **Очки** за два дня: РСФСР 99, ГДР 88, Польша 48. **Общий счет очков** в матче: РСФСР — 229,5; Польша — 222,5; ГДР — 208.

МАТЧ РСФСР — ФРАНЦИЯ ПАРИЖ, СТАДИОН „КОЛОМБ“, 21—22 СЕНТЯБРЯ

1-й день

100 м. К. Пикемаль (Ф) 10,3; Э. Озолин (Р) 10,4; Ж. Делекур (Ф) 10,5; Н. Политико (Р) 10,7. 400 м. Ж. Боккардо (Ф) 47,6; М. Ибло (Ф) 47,6; Г. Свербегов (Р) 48,3; В. Криунов (Р) 49,4. 800 м. Ж. Пеллель (Ф) 1,49,6; М. Люро (Ф) 1,50,1; В. Бульшев (Р) 1,50,5; Н. Харичкин (Р) 1,52,0. 5000 м. Ю. Тюрин (Р) 13,48,2; М. Вернар (Ф) 13,53,4; Ж. Файолль (Ф) 14,10,8; И. Мушинкин (Р) 14,28,2. 110 м с/б. А. Михайлов (Р) 13,9; М. Шардель (Ф) 13,9; М. Дюриез (Ф) 13,9; В. Чистяков (Р) 14,2. **Эстафета** 4 × 100 м. Франция 39,7, РСФСР 40,5.

Длина. И. Тер-Ованесян (Р) 8,04; П. Кошар (Ф) 7,66; Ж. Лефевр (Ф) 7,62; А. Золотарев (Ф) 7,35. **Шест.** Э. Д'Анкосс (Ф) 4,40; М. Увион (Ф) 4,20; В. Чугунов (Р) 4,00; И. Тер-Ованесян (Р) 3,00. **Копье.** В. Кузнецов (Р) 75,93; В. Овчинник (Р) 75,31; М. Макэ (Г) 73,34; К. Моннерэ (Ф) 73,13. **Молот.** Г. Кондрашов (Р) 66,49;

Ю. Бакаринов (Ф) 64,72; Г. Юссон (Ф) 63,21; Р. Тонелли (Ф) 56,77.

Счет очков после первого дня: Франция 57, РСФСР 49.

2-й день

200 м. К. Пикемаль (Ф) 20,8; Ж. Делекур (Ф) 21,2; Э. Озолин (Р) 21,3; С. Прохоровский (Р) 21,7. 1500 м. М. Жази и Ж. Ваду (Р) 3,44,3; В. Караулов (Р) 3,45,4; С. Симбирцев (Р) 3,46,2. 10 000 м. Ю. Тюрин (Р) 29,23,8; М. Бернар (Ф) 29,24,6; Ж. Вайн (Ф) 30,11,4; И. Мушинкин (Р) 30,26,6. 400 м с/б. Э. Вал Праг (Ф) 51,6; Р. Пуарье (Ф) 51,9; Г. Чевычалов (Р) 52,0; В. Богатов (Р) 53,8. 3000 м с/п. Н. Соколов (Р) 8,46,2; Э. Осипов (Р) 8,47,0; Г. Тексеро (Ф) 8,50,4; Ж. Вервоорт (Ф) 9,16,0. **Эстафета** 4 × 400 м. Франция 3,09,4, РСФСР 3,16,9.

Высота. В. Брумель (Р) 2,17; В. Большов (Р) 2,06; Г. Гезий (Ф) 1,93; Р. Дюгарр (Ф) 1,99. **Тройной.** В. Креер (Р) 15,99; А. Золотарев (Р) 15,51; Э. Батгиста (Ф) 15,14; А. Ромарен (Ф) 14,95. **Диск.** В. Трусенева (Р) 54,06; В. Ляхов (Р) 53,63; П. Алар (Ф) 52,28; П. Перро (Ф) 45,50. **Ядро.** В. Липнис (Р) 18,74; Н. Карасев (Р) 18,11; П. Колынар (Ф) 17,66; А. Годар (Ф) 16,31. **Очки** второго дня: РСФСР 57, Франция 49. **Общий счет** 106:106.

МАТЧ РСФСР — ВЕЛИКОБРИТАНИЯ ВОЛГОГРАД, ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТАДИОН, 28—29 СЕНТЯБРЯ

1-й день

Мужчины. 100 м. Т. Джонс (В) 10,4; Д. Джонс (В) 10,5; С. Прохоровский 10,5; И. Тер-Ованесян 10,6. 400 м. Р. Брайтуэлл (В) 46,6; А. Меткалф (В) 46,8; В. Бычков 47,7; В. Кошаров 49,2. 800 м. М. Флит (В) 1,49,1; К. Картер (В) 1,49,5; И. Потаченко 1,49,8; В. Воробьев 1,54,3. 5000 м. Д. Андерсен (В) 14,04,4; В. Талло (В) 14,04,6; Ю. Тюрин 14,04,8; В. Самойлов 14,31,8. 110 м с/б. Д. Паркер (В) 14,1; В. Чистяков 14,2; Л. Тэйт (В) 14,4; Н. Березуцкий 14,6. **Эстафета** 4 × 100 м. Великобритания 39,9, РСФСР команда сошла.

Высота. В. Брумель 2,18; И. Кашкаров 2,10; К. Фейр-бразер (В) 2,01; А. Килпатрик (В) 1,95. **Длина.** И. Тер-Ованесян 7,65; Л. Дэвис (В) 7,62; В. Кравченко 7,17; М. Ральф (В) 6,73. **Диск.** В. Ляхов 52,83; В. Трусенева 52,69; М. Линдфальд (В) 52,62; Р. Холлингсворте (В) 52,05. **Копье.** В. Кузнецов 76,25; В. Овчинник 71,73; Дж. Гризлей (В) 69,57; К. Смит (В) 66,70. **Очки:** Великобритания 57, РСФСР 47.

Женщины. 100 м. Д. Хаймэн (В) 11,5; Г. Попова 11,6; М. Иткина 11,8. М. Кобб (В) 11,8. 400 м. Э. Пеккер (В) 53,3; Дж. Тривсон (В) 53,4; М. Иткина 53,7; А. Сухановская 56,2. **Эстафета** 4 × 100 м. Великобритания 44,8, РСФСР 45,5.

Длина. М. Рэнд (В) 6,35; Т. Шелканова 6,23; Л. Федьева 5,81; Ш. Паркин (В) 5,53. **Ядро.** Т. Пресс 16,74; Л. Жданова 15,84; М. Питерс (В); 13,50; В. Вэдфорд (В) 13,47. **Очки:** Великобритания 28, РСФСР 24.

Общий счет у мужчин и женщин: Великобритания 85, РСФСР 71.

2-й день

Мужчины. 200 м. Д. Джонс (В) 21,4; П. Рэдфорд (В) 21,7; Б. Савчук 21,9; А. Туяков 21,9. 1500 м. С. Тейлор (В) 3,44,8; Дж. Боултер (В) 3,44,8; В. Караулов 3,46,0; С. Симбирцев 3,46,4. 10 000 м. Л. Иванов 29,18,2; Б. Хиттлей (В) 29,25,6; В. Талло (В) 29,52,0; И. Мушинкин 30,43,4. 400 м с/б. Дж. Купер (В) 50,5; М. Хогэн (В) 52,3; Г. Чевычалов 52,4; Н. Харичкин 53,6. 3000 м с/п. М. Херриот (В) 8,36,2; Н. Соколов 8,36,6; Л. Народицкий 8,40,4; Э. Помфрет (В) 8,41,6. **Эстафета** 4 × 400 м. Великобритания 3,06,8, РСФСР 3,11,4.

Шест. Р. Портер (В) и В. Носков по 4,35; Т. Бёртон (В) 4,20; Я. Красовски 4,20. **Тройной.** В. Кравченко 16,06; О. Федосеев 15,98; М. Ральф (В) 15,46; Д. Бузэй (В) 15,34. **Молот.** В. Руденков 65,04; Ю. Никулин 64,91; Х. Пэйн (В) 61,38; У. Диксон (В) 43,53. **Ядро.** В. Липнис 18,63; В. Георгиев 18,51; М. Линдфальд (В) 17,59; М. Лакин (В) 17,45. **Счет очков** мужских команд за 2 дня: Великобритания 112, РСФСР 99.

Женщины. 100 м. Д. Хаймэн (В) 23,4; Г. Попова 23,6; Л. Самотесова 24,2; Д. Арден (В) 24,5. 800 м. З. Скобцова 2,06,1; В. Муханова 2,06,4; Э. Смит (В) 2,07,0; Дж. Кэплинг (В) 2,07,3. 800 м с/б. Н. Кулькова 10,7; М. Рэнд (В) 10,8; П. Наттинг (В) 10,8; Р. Кошелева 10,9. **Высота.** Л. Ноулс (В) 1,70; Ф. Слаап (В) 1,70; Т. Ченчик и К. Пушкарева по 1,70. **Диск.** Т. Пресс 54,95; Н. Пономарева 51,68; Р. Пэйн (В) 44,26; В. Вэдфорд (В) 41,08. **Копье.** Е. Горчакова 55,44; Э. Озолина 54,80; Р. Морган (В) 48,22; Б. Николски (В) 45,73.

Счет очков женских команд за 2 дня: РСФСР 62, Великобритания 56.

Общий счет очков в матче: Великобритания 168, РСФСР 161.

СПОР, РЕШЕННЫЙ НА ФИНИШЕ

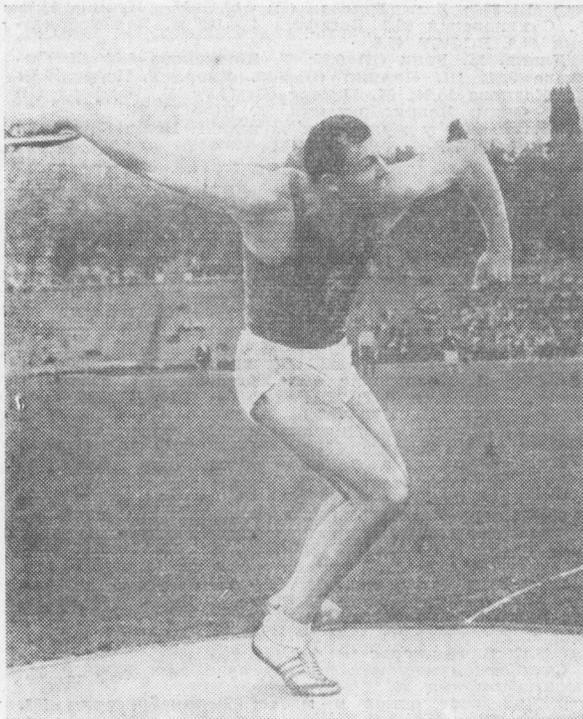
МАТЧ УССР — ЧССР

ЧЕХОСЛОВАЦКИЕ И УКРАИНСКИЕ легкоатлеты впервые в первый раз встречаются на беговых дорожках и секторах стадионов. Правда, история международных матчей легкоатлетов двух республик началась лишь в 1961 г. Тогда в чехословацком городе Брно состоялся первый поединок. Встреча принесла убедительную победу спортсменам Украины — 174:140. Особенно внушительно выиграли женщины — 66:40, мужчины же смогли опередить хозяев только на 4 очка — 108:104.

В прошлом году украинские и чехословацкие спортсмены «скрестили оружие» на нейтральной почве — во время международных состязаний в венгерском городе Татабанья. Вторая встреча закончилась с разрывом только в 9 очков. Украинцы вновь победили в общекомандном зачете (162,5:153,5), в состязаниях женщин (55:49) и мужчин (107,5:104,5).

И вот столица Украины принимает чехословацких легкоатлетов. Бесспорным было преимущество гостей на спринтерских дистанциях. Вилем Мандлик, несмотря на то, что он в нынешнем году находится не в лучшей своей форме, сумел победить на обеих коротких дистанциях. Особо хотелось бы выделить 20-летнюю Еву Легоцку, студентку химического факультета Братиславского политехнического института. Бег ее еще далек от совершенства, но

Людек Данек — восходящая «звезда» чехословацкой легкой атлетики



тем не менее уже сейчас в ее лице можно видеть одну из претенденток на первые роли в будущем сезоне. Кстати, именно усилиями Легоцкой, бежавшей на последнем этапе эстафеты 4×100 м, был достигнут новый национальный рекорд — 46,4.

Несколько слов о составе женской команды наших гостей. Е. Легоцка отнюдь не была в ней самой молодой. Рекордсменка ЧССР в прыжках в высоту (1,69) В. Бернардова родилась в 1947 г. Одной из сильнейших бегуний ЧССР на 800 м Д. Жаковой (2:09,7) и А. Бленариковой, выступающей в беге на 400 м (56,0), по 19 лет. Прыгуньям в длину А. Дробной и Е. Куцмановой (5,92) и в высоту — Л. Етмаровой (1,65) исполнилось только 17 лет. Такое обилие новых имен в женской команде ЧССР свидетельствует о том, что в стране сделана правильная ставка на омоложение национальной сборной с прицелом на Токио.

Гости успешно выступали в первый день матча, добившись трех побед из 6 видов программы. Прежде всего следует отметить успех в барьерном беге на 80 м, где в острой борьбе с Л. Макошиной и Н. Карпюк победу на финише вырвала А. Штольцова. Первенствовали чехословацкие спортсменки также в толкании ядра и прыжках в высоту, причем в последнем виде они добились двойной победы. Крайне слабо выступила здесь известная украинская спортсменка Е. Шабленко, пропустившая начальную высоту 1,50 и не сумевшая осилить очередной рубеж — 1,55. В итоге — ноль очков. Этот срыв свидетельствует о недостаточном внимании к комплектованию команды со стороны федерации легкой атлетики УССР. Ведь на Украине с добрый десяток спортсменов, преодолевших в этом году мастерский рубеж — 1,65.

Неприятный осадок оставило и поражение в прыжках с шестом экс-чемпиона страны И. Петренко. На протяжении последних двух недель он дважды подводил свои коллективы (вначале динамовский, а затем и республики), принося нулевые оценки. На матче с чехословацкими спортсменами Петренко выступил весьма безответственно, не сумев осилить... начальную высоты — 4 м! Вероятно, президиуму республиканской федерации легкой атлетики следовало бы глубже проанализировать причины срывов двух украинских прыгунов, а в будущем смелее выдвигать в состав сборной республики молодежь.

Однако вернусь к выступлениям женщин. В остальных трех видах программы первого дня первенствовали украинки. Наибольшее впечатление произвела победа в беге на 400 м Г. Марочкиной. От соревнования к соревнованию растут результаты этой талантливой воспитанницы тренера П. С. Шеина. Она не только уверенно победила на 400-метровой дистанции, но и повторила рекорд Украины пятилетней давности, принадлежащий П. Лазаревой (Солоповой), — 54,9. А вот вторая украинская бегунья Н. Шендрик, отлично начавшая сезон 1963 г., видимо, не сумела длительное время поддерживать высокую спортивную форму, заняв на матче с посредственным результатом 57,7 последнее, четвертое, место.

Можно сожалеть о том, что украинские метательницы растеряли свои былые достижения в толкании ядра. Если М. Кузнецову в какой-то мере



На последнем этапе эстафетного бега Н. Медведева закрепляет успех своей команды

оправдывает перенесенная недавно болезнь, то где же найти объяснения регресса Л. Сивцовой, ранее подававшей большие надежды?

Более благоприятное впечатление оставили старты первого дня мужчин. Прежде всего следует отметить лучший в стране в сезоне 1963 г. результат в барьерном беге на 400 м В. Анисимова — 50,6, являющийся одновременно и республиканским рекордом. Думается, что Анисимову по плечу атака на очередной рубеж — всесоюзный рекорд Ю. Литвуева — 50,4. Для этого у украинского спортсмена имеются немалые резервы и прежде всего они кроются в улучшении техники бега между барьерами. Хорошо пробежал 5000 м Б. Ефимов.

В метании копья и диска первенствовали гости. Если в метании диска украинским спортсменам противостоял атлет международного класса, восходящая звезда чехословацкого и европейского спорта Людвиг Данек, победивший с отличной серией бросков (58,31—59,81—0,60,—96—0—0) лишь на 1 см хуже его национального рекорда, то у копьеметателей силы соперников были примерно равны. И тем обиднее поражение хозяев, которые не смогли найти достойной замены заболевшему олимпийскому чемпиону В. Цыбуленко.

Накал спортивной борьбы во второй день резко возрос. Угроза поражения заставила украинских спортсменов мобилизовать все силы. Отличное впечатление оставило выступление украинской копьеметательницы Г. Высоцкой, добившейся победы с личным рекордом — 54,64. Несмотря на то, что на финише гости сумели перехватить инициативу, выиграв метание диска (И. Немцова — 53,53), чаша весов все же склонилась в пользу хозяев поля — 61 : 56.

У мужчин же борьба шла с переменным успехом. Уверенная победа В. Козырца в барьерном беге на 110 м позволяет украинским легкоатлетам увеличить достигнутый в первый день перевес. Но затем В. Мандлик побеждает на 200-метровой дистанции, а И. Матоушек — в метании молота, и разрыв сокращается до 2 очков. Двойная победа в толкании ядра И. Скоблы и Я. Шмида выводит гостей вперед — 77 : 74.

Тактически правильно проводит бег на 800 м А. Кривошеев (впервые во встречах с чехословацкими спортсменами достигнута победа на этой дистанции), но по-прежнему впереди гости. Очередная дистанция — 10 000 м — также за гостями. И только после забега на 3000 м с/п, где великолесно выступил М. Дмитриев, устанавливается равновесие сил — 92 : 92.

Бег на 3000 м с/п явился подлинным украшением матча. М. Дмитриеву пришлось вести единоборство, пожалуй, лишь со стрелкой секундомера и графиком мирового рекорда бельгийца Г. Рулантса. И надо отдать должное украинскому спортсмену — после 2000 м он выигрывал у бельгийца 4 сек.! Однако на последние 1000 м Дмитриева «не хватило», он резко сбавил темп и завершил дистанцию первым с неплохим результатом — 8.35,6. Финишировавший вторым Б. Зганял (ЧССР) установил новый национальный рекорд.

В лице днепропетровского студента В. Слабчука, выигравшего соревнования по прыжкам в высоту, можно видеть весьма перспективного легкоатлета. Победитель матча показал результат 2,11, установив свой личный рекорд. Бесспорно, этот рубеж — далеко не предел для этого талантливого спортсмена. Заветной мечтой Слабчука является покорение республиканского рекорда, установленного в свое время В. Брумелем, — 2,18.

Двойная победа В. Слабчука и Н. Вальчука позволила украинским легкоатлетам изменить соотношение сил в свою пользу — 100 : 95. Однако после прыжков с шестом разрыв снова стал минимальным — 103 : 102 в пользу команды УССР.

Впервые в столице Украины в секторе для прыжков с шестом планка поднималась на «космическую» высоту — 4,95. Но одолеть ее победителю матча, серебряному призеру болгарского чемпионата Р. Томашеку не удалось. Это, однако, не расстроило спортсмена. Ведь предыдущая высота — 4,85 — принесла ему новый национальный рекорд.

Двухдневный спор легкоатлетов Украины и Чехословакии решался в последнем виде программы — эстафетном беге 4×400 м. Победа в эстафете позволила бы чехословацким спортсменам выиграть встречу мужских коллективов с преимуществом в одно очко. Вполне понятно, с каким старанием, волей к победе и настойчивостью несли эстафету наши гости. Однако хозяева оказались сильнее. После блестящего финиша В. Архипчука на табло появились цифры: УССР — 3.09,8; ЧССР — 3.10,2. Общий счет встречи мужских команд — 108 : 105.

Состязания были четко организованы (гл. судья — судья всесоюзной категории Н. И. Выставкин), информация велась на украинском и чешском языках. Жаль, что организаторы соревнований не смогли подготовить и выпустить хорошо оформленную и, главное, грамотную программу, которая явилась бы добрым помощником нескольких тысяч зрителей, присутствовавших на матче.

В. ОТКАЛЕНКО,
судья всесоюзной категории
(Наш спец. корр.)

г. Киев

С БОГАТЫМ УРОЖАЕМ

Состязания на лично-командное первенство общества „Динамо“ комментирует заслуженный тренер РСФСР Николай Шудрик

Поистине урожайными на рекорды и высокие результаты были всесоюзные состязания легкоатлетов «Динамо». В ходе пятидневной борьбы за первенство установлено 4 республиканских рекорда, улучшен один всесоюзный и европейский рекорды, повторен один рекорд страны. В дополнение к этому восемь легкоатлетов, приехавших в Киев первоурядниками, покинули столицу Украины мастерами спорта. 64 мастерских результата и 297 результатов I разряда показали легкоатлеты «Динамо». Правда, нельзя не обращать внимания на то, что судьям приходилось фиксировать и посредственные результаты участников: 211 раз — не выше норм II разряда, 12 раз — III разряда, а три спортсмена вообще не уложились в разрядные нормативы.

Наиболее высокое мастерство продемонстрировали женщины — в прыжках в высоту (шесть мастерских результатов) и в беге на 80 м с барьерами, а также мужчины — в десятиборье, тройном прыжке и прыжках в высоту (в каждом виде по четыре мастер-

ских результата). Кроме того, все призеры состязаний в беге на 200 м, 3000 м с/п, метании копья, молота и толкании ядра у мужчин, в беге на 400 м и толкании ядра у женщин показали результаты, соответствующие нормативам мастера спорта.

Триумфом первого дня соревнований был европейский и всесоюзный рекорд минчанки Марии Иткиной в беге на 400 м. Трижды на протяжении последних четырех лет пыталась она превзойти рекорд континента, два раза повторяла его и, наконец, в Киеве улучшила на 0,2 сек. Причем, она стартовала на дистанцию 400 м через 20 мин. после того, как выиграла финал в беге на 100 м (11,5), и все-таки добилась сравнительно легкой победы над сильнейшими соперницами. Первую половину дистанции — 200 м — белорусская спортсменка преодолела за 25,8, а когда пересекла линию финиша, все пять секундомеров показали одинаковое время — 53,2.

В отличной спортивной форме и чемпионка III Спартакиады народов СССР в барьерном беге

Нилия Кулькова. В Киеве она повторила всесоюзный рекорд в беге на 80 м с/б — 10,6. Теперь у рекорда страны пять совладельцев. А, вероятно, при более остром соперничестве участниц динамовских состязаний Кулькова могла бы стать его единоличной владелицей. Ведь дорожка киевского стадиона была на редкость быстрой, да и попутно-боковой ветер, едва превышавший 1,2 м/сек, не мешал спортсменкам.

Если же выделить из всей обширной программы состязаний какой-либо вид, то, по-моему, надо остановиться на десятиборье. То, что победителем стал Ю. Дьячков, никого не удивило. Для него результат 7181 очко — далеко не предел. Давно уже пора грузинскому многоборцу стремиться к рубежам 7800—8000 очков — есть у него для этого физические данные и достаточная тренированность, и если чего не достает, так только волевых качеств.

Вторым призером в десятиборье стал студент IV курса монтажного техникума из г. Новокузнецка 24-летний Виктор Михаль-

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАТЧА УКРАИНСКАЯ ССР — ЧЕХОСЛОВАЦКАЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ РЕСПУБЛИКА

КИЕВ, 14—15 СЕНТЯБРЯ. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТАДИОН

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ. Женщины. 100 м. В. Крепкина (У) 11,7; Е. Легоцка (Ч) 11,8; Н. Медведева (У) 11,9; А. Штольцова (Ч) 11,9. 400 м. Г. Марочкина (У) 54,9 (повторение рекорда республики); Л. Краличкова (Ч) 55,8; А. Бланарикова (Ч) 56,4; Н. Шендрик (У) 57,7. Ядро. В. Маграсова (Ч) 15,00; М. Кузнецова (У) 14,95; Л. Сивцова (У) 14,82; И. Немцова (Ч) 14,56. 80 м с/б. А. Штольцова (Ч) 11,0; Л. Макошина (У) 11,0; Н. Карпук (У) 11,2; А. Шустерова (Ч) 11,3. Высота. В. Вернардова (Ч) 1,65; Л. Егмарова (Ч) 1,60; Л. Алексеев (У) 1,55. Эстафета 4×100 м. УССР (В. Крепкина, Н. Полякова, Т. Козырева, Н. Медведева) 46,3; ЧССР (И. Фалтусова, А. Штольцова, Л. Краличкова, Е. Легоцка) 46,4 (новый рекорд республики). Счет 30 : 32.

Мужчины. 100 м. В. Мандлик (Ч) 10,6; В. Усацкий (У) 10,7; И. Вотрубек (Ч) 10,8; В. Сальский (У) 10,9. 400 м с/б. В. Анисимов (У) 50,6 (повторение рекорда республики); М. Груш (Ч) 52,7; В. Руденко (У) 53,0; Ф. Мандлик (Ч) 53,1. 400 м. В. Архипчук (У) 46,9; И. Трусуил (Ч) 47,1; В. Привин (У) 48,4; З. Ва-

ня (Ч) 48,4. Копье. И. Душатко (Ч) 70,27; В. Аксанов (У) 69,20; В. Горовой (У) 68,30; В. Поскочил (Ч) 67,40. 5000 м. Б. Ефимов (У) 14,06,0; М. Юрек (Ч) 14,07,2; П. Хелльмих (Ч) 14,09,0; Л. Мисик (У) 14,14,4. Длина. Л. Варковский (У) 7,58; В. Звонков (У) 7,29; Я. Сольчаны (Ч) 7,07; М. Гуттер (Ч) 7,05. 1500 м. Т. Салингер (Ч) 3,49,1; И. Одложил (Ч) 3,49,6; Ф. Смуров (У) 3,51,0; Ф. Ковтун (У) 3,55,0. Диск. Л. Данек (Ч) 60,96; И. Жемба (Ч) 55,64; В. Ковтун (У) 53,39; В. Шевкалович (У) 50,22. Эстафета 4×100 м. УССР (В. Сальский, В. Усацкий, В. Хрычев, В. Косицкий) 41,0; ЧССР (И. Вотрубек, И. Халоунка, В. Мандлик, М. Миклушак) 41,3. Тройной. А. Алябьев (У) 15,87; А. Швец (У) 15,42; З. Веверка (Ч) 15,29; Ф. Кржупала (Ч) 15,00. Счет 56 : 51.

ВТОРОЙ ДЕНЬ. Женщины. 200 м. Е. Легоцка 24,4; В. Крепкина 24,5; Т. Козырева 24,7; И. Фалтусова 24,8. 800 м. Л. Гурезич (У) 2,10,5; Д. Жакова (Ч) 2,11,0; М. Полянская (У) 2,11,2; Я. Попелкова (Ч) 2,14,3. Копье. Г. Высоцкая (У) 54,64; В. Хрбока (Ч) 52,41; А. Невмыака (У) 50,47; А. Лингартова (Ч) 45,50.

Длина. Т. Коцарь (У) 6,04; Л. Заставенко (У) 5,77; А. Дробна (Ч) 5,77; Е. Куцманова (Ч) 5,46. Диск. И. Немцова 53,53; А. Елькина (У) 52,63; Ш. Мертова (Ч) 51,67; Л. Яковцева (У) 48,69. Счет 61 : 56.

Мужчины. 110 м с/б. В. Козырец (У) 14,2; М. Чечман (Ч) 14,3; Н. Батрух (У) 14,5; И. Черны (Ч) 14,5. 200 м. В. Мандлик 21,3; В. Усацкий 21,5; В. Хрычев 21,6; М. Микин (Ч) 21,6. Молот. И. Магоушек (Ч) 65,49; И. Малек (Ч) 63,64; В. Компанец (У) 62,24; Н. Добрывечер (У) 59,96. Ядро. И. Скобла (Ч) 18,21; Л. Шмид (Ч) 17,44; В. Березуцкий (У) 16,99; В. Шабленко (У) 16,91. 800 м. А. Кривошеев (У) 1,51,2; М. Юза (Ч) 1,51,4; М. Илек (Ч) 1,53,3; П. Кузьменков (У) 1,53,8. 10 000 м. И. Томаш (Ч) 29,48,6; В. Труфанов (У) 29,54,2; А. Скрыпник (У) 29,54,2; Ш. Тейбус (Ч) 30,24,4. 3000 м с/п. М. Дмитриев (У) 8,35,6; В. Зганял (Ч) 8,39,8 (новый рекорд республики); Э. Сырмолов (У) 8,51,6; М. Айхлер (Ч) 9,17,6. Высота. В. Слабчук (У) 2,11; Н. Вальчук (У) 2,08; М. Валента (Ч) 2,05; И. Лански (Ч) 2,00. Шест. Р. Томашек (Ч) 4,85 (новый рекорд республики); Г. Близицков (У) 4,60; П. Индра (Ч) 4,40. Эстафета 4×400 м. УССР (В. Привин, А. Кривошеев, В. Анисимов, В. Архипчук) 3,09,8; ЧССР (В. Неделяк, И. Вотрубек, М. Груш, И. Трусуил) 3,10,2. Счет 108 : 105.

Общий счет встреч 169 : 161 в пользу команды УССР.

ченко. Впервые выполнив норму мастера спорта, он также впервые добился титула рекордсмена Российской Федерации. Кроме того, у молодого многоборца неплохие данные, и он может стать отличным прыгуном в длину. В первый раз превзошел мастерский рубеж и ленинградец И. Гребенчиков, поднявшийся на третью ступеньку пьедестала почета. А вот молодому эстонскому десятиборцу Прийту Паало «не повезло»: лишь 12 очков отделило его от нормы мастера спорта.

В пятиборье З. Криунова доказала, что она переживает вторую спортивную молодость. Убедительным подтверждением того — третий результат сезона в стране (4684 очка). Раскрылись в многоборье и разносторонние спортивные способности сильнейшей барьеристки страны Н. Кульковой — она добилась почетного второго места с мастерским результатом. Кстати, из всех динамовских легкоатлетов Кулькова выступила в Киеве наиболее успешно: завоевала три жетона за первые места и один за второе в пятиборье.

Заслуживают быть отмеченными и мужчины, состязавшиеся в толкании ядра. Ленинградец Б. Ге-

оргиев отличной серией бросков (5 раз из шести за 18 м) с личным рекордом 18,65 добился победы над чемпионом III Спартакиады народов СССР А. Варанаском. Да и третий призер В. Шагин сделал значительный шаг вперед.

К сожалению, копьеметатели выступали далеко не лучшим образом. Результат 73 м может сейчас удовлетворить лишь спортсмена-перворазрядника. От опытных же мастеров, таких, как И. Сивоплясов или В. Овчинник, мы вправе требовать показателей, значительно превышающих норму мастера спорта. Серьезно следует упрекать и динамовских копьеметальниц: итоги состязаний — полное для того основание. Пора, видно, тренерам «Динамо» задуматься о состоянии этого вида метаний в обществе.

В целом же женская легкая атлетика в обществе заметно прогрессирует. Мне хочется отметить украинскую бегунью на 400 и 800 м М. Полянскую, впервые выполнившую норму мастера спорта — 2,08,6 — и завоевавшую звание чемпионки общества. При более целеустремленной подготовке она, вероятно, может рассчитывать на достижения порядка

2,06,0—2,07,0. Доставили нам удовольствие и три призера состязаний среди женщин по прыжкам в высоту: все три преодолели 1,70. Это ведь случается не так уж часто. А на динамовском чемпионате трофеи между Л. Алексеенко, В. Лебединской и Г. Костенко распределились лишь по попыткам.

Было бы неверно, если бы у читателей сложилось представление о том, что у легкоатлетов «Динамо» полностью отсутствуют недостатки. Ничего подобного! Нас никак не могут удовлетворить итоги состязаний мужчин в беге на 800, 5000 и 10 000 м, а также женщин в метании копья, где даже чемпионы общества не показали мастерских результатов. Оставляет желать лучшего и мастерство большой группы динамовских спринтеров и многих прыгуний в длину. Но теньевые стороны чемпионата все-таки не поглощают радостного чувства гордости за большие успехи, достигнутые легкоатлетами «Динамо». В предстоящем олимпийском году нам предстоит решительно бороться с оставшимися недостатками и добиться коренного перелома в отстающих видах легкой атлетики.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНО-КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»

Г. КИЕВ, 6—10 СЕНТЯБРЯ. СТАДИОН «ДИНАМО»

Женщины. 100 м. М. Иткина (БССР) 11,5; Г. Чвилева (М) 11,7; З. Алескерова (АзССР) 11,8. 200 м. М. Иткина 23,8; Г. Чвилева 24,5; З. Алескерова 24,6. 400 м. М. Иткина 53,2 (новый рекорд Европы и СССР); Л. Аузиня (Лат) 55,6; Г. Марочкина (УССР) 55,9. 800 м. М. Полянская (УССР) 2,08,6; В. Гилева (РСФСР) 2,09,0; Д. Левичка (Лат) 2,09,7. 800 м с/б. Н. Кулькова (Л) 10,6 (повторение рекорда СССР); З. Криунова (РСФСР) 10,7; Л. Завтородия (УССР) 10,9. Эстафеты. 4 × 100 м. Ленинград (Л. Кулешова, Л. Щелканова, Л. Васильева, Н. Кулькова) 47,1; Москва 47,4; РСФСР 47,6. 4 × 200 м. Ленинград (Л. Щелканова, А. Зубрилина, Л. Васильева, Н. Кулькова) 1,39,8; Москва 1,40,1; РСФСР 1,42,6. **Высота.** Л. Алексеенко (УССР) 1,70; В. Лебединская (УзССР) 1,70; Г. Костенко (М) 1,70. **Длина.** Н. Галкина 6,12; Т. Тальшева (обе М) 5,86; Л. Ляхова (РСФСР) 5,75. **Ядро.** В. Назарова (М) 15,57; Е. Денисова (Л) 15,46; И. Солонцова (М) 15,10. **Диск.** Л. Тугуши (Гр) 50,26; Л. Яковцева (УССР) 50,03; И. Солонцова 47,70. **Копье.** В. Бондаре (Лат) 48,72; М. Макарова (М) 47,67; Э. Яцуба (Л) 47,62. **Пятиборье.** З. Криунова 4684 (11,0; 12,68; 1,57; 5,67; 25,2); Н. Кулькова 4531 (10,8; 11,91; 1,45; 5,58; 25,0); Л. Барабина (БССР) 4301 (11,7; 9,97; 1,51; 5,56; 25,1).

Мужчины. 100 м. Н. Политико (Л) 10,4; С. Прохоровский (М) 10,5. 200 м. С. Прохоровский 21,2; Н. Политико 21,2; А. Мацко (РСФСР) 21,4. 400 м. Э. Павлов (БССР) 47,5; Ю. Хмельков (Тадж) 48,0. 800 м. И. Потанченко 1,50,0; Ч. Галиуллин (оба Л) 1,50,8;

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВЕНСТВА ЦС ДСО «ТРУД» Г. ПЯТИГОРСК, 1—5 СЕНТЯБРЯ

Женщины. 100 м. Л. Самотесова (Брянск) 12,0 (в забеге 11,9); Н. Мирошкина (Моск. обл.) 12,2 (в забеге 12,1); А. Ходыкина (Норильск) 12,2. 200 м. Л. Самотесова 24,0 (в забеге 23,9); Н. Чалова (Ан-

гарск) 25,0; Н. Иванова (Краснодар) 25,4 (в забеге 25,2). 400 м. Л. Устинова (Моск. обл.) 56,3; Н. Чалова 56,6; Л. Аксенкина (Москва) 57,8 (в забеге 57,1). 800 м. Н. Довгалева (Моск. обл.) 2,13,0 (в забеге 2,11,2); М. Первалушко (Уфа) 2,13,5 (в забеге 2,11,2); Г. Перминова (Краснодар) 2,15,1. 800 м с/б. М. Голубева (Краснодар) 11,2; Н. Тарасенко (Моск. обл.) 11,2; Н. Ломянская (Москва) 11,4.

100 м с/б. М. Голубева 14,6; Н. Ломянская 14,9; Н. Щербаклова 14,9. Эстафета 4 × 100 м. Московская область 49,0 (в забеге 48,6); Москва 49,7 (в забеге 49,5); Иркутская область 50,6 (в забеге 49,4).

Высота. К. Пушкарёва (Моск. обл.) 1,71 (рекорд ЦС); В. Курчавова (Москва) 1,55; Н. Шляпугина (Горький) 1,55. **Длина.** В. Потемкина (Ленинград) 5,87; Г. Киселева

В. Стародубцев (М) 15,1,1. 1500 м. Ю. Тюрин (М) 3,45,4; Ф. Смуров (УССР) 3,47,7; В. Казанцев (РСФСР) 3,48,3. 5000 м. Ю. Тюрин 14,11,2; В. Казанцев 14,13,4; М. Дмитриев (УССР) 14,14,4. 10 000 м. В. Труфанов (УССР) 30,21,0. 110 м с/б. Н. Ватрух (УССР) 14,4; М. Стороженко (Л) 14,5; В. Макеенко (Каз) 14,5. 200 м с/б. А. Арапенко (Тадж) 23,6; В. Гуляев (М) 23,6; В. Макеенко 23,7. 400 м с/б. В. Гуляев 52,5; А. Арапенко 52,6; В. Корневский (РСФСР) 52,9. 3000 м с/б. М. Дмитриев (УССР) 8,34,8; К. Орентас (Лит) 8,36,2; В. Бантле (М) 8,43,4. Эстафеты. 4 × 100 м. УССР (А. Халаджи, Л. Барковский, М. Бондаренко, Ю. Колесников) 41,3; Ленинград 41,4; Москва 41,7. 4 × 400 м. БССР (Ю. Кучанов, А. Шевцов, И. Куклич, Э. Павлов) 3,13,8; Москва 3,15,4; Ленинград 3,17,8. **Ходьба** 20 км. А. Ведяков 1:32,52,2.

Высота. Г. Ефимов (РСФСР) 2,10; Р. Шавлакадзе (Гр) 2,10; А. Кононов (РСФСР) 2,05. **Длина.** Л. Барковский 7,87; А. Ваушас (Лит) 7,72; М. Стороженко 7,52. **Шест.** И. Чувилин (УзССР) 4,40. **Тройной.** А. Алябьев (УССР) 16,23; В. Креер (РСФСР) 16,10; К. Цыганков (М) 15,94. **Ядро.** Б. Георгиев (Л) 18,65; А. Варанаскас (Л) 18,02; В. Шагин (РСФСР) 17,53. **Диск.** Э. Эрикссон (Эст) 54,42; А. Доценко (УССР) 52,78; Г. Гудашвили (Гр) 52,25. **Копье.** М. Горюлев (БССР) 73,72; И. Сивоплясов (Л) 73,31; В. Овчинник (РСФСР) 73,18. **Молот.** В. Руденков 67,04; В. Вакаринов (оба М) 66,03; Э. Андрис (УзССР) 63,05. **Десятиборье.** Ю. Дьячков (Гр) 7181 (11,1; 7,03; 13,72; 1,89; 50,5; 15,2; 41,46; 4,00; 56,55; 5,01,8); В. Михальченко (РСФСР) 6971 (10,6; 7,31; 13,63; 1,75; 51,2; 15,7; 41,85; 3,50; 55,91; 4,41,8); И. Гребенчиков (Л) 6915 (11,6; 6,44; 14,09; 1,89; 52,4; 15,1; 38,50; 3,70; 59,68; 4,26,0).

Командное первенство. 1-я группа. Москва 68 782 очка, УССР 66 648, РСФСР 64 271. 2-я группа. Грузия 34 955; Литва 31 231; Узбекистан 27 501.

СТОИЛО ЛИ ЕХАТЬ В ПЯТИГОРСК?

Влично-командном первенстве Центрального совета ДСО «Труд», состоявшемся в Пятигорске, приняло участие более 300 человек из 17 областных советов и городов Москвы и Ленинграда. В беге на 100 м у мужчин победителем стал пермяк Игорь Суворов — 10,6 (в забеге 10,5).

Пять мастеров спорта остались в секторе для прыжков в высоту, когда планка была поднята на двухметровую отметку, но преодолеть ее удалось только Р. Лазареву (Краснодарский край). Дружными аплодисментами встретили зрители неожиданную победу в прыжках с шестом москвича Ю. Волошина над мастерами спорта ленинградцами В. Розенфельдом, И. Фельдом, В. Чугуновым, иркутянином Ю. Волковым, которые уступили победителю на высоте 4,20.

Очень стабильно метал диск мастер спорта И. Федоренко (Краснодарский край) — лучшая из его попыток 54,32. Однако в последней попытке с результатом 55,65 вперед вышел чемпион Европы ленинградец В. Трусенев. Он же оказался сильнейшим и в толкании ядра. Только ленинградцу Евгению Мамутину удалось метнуть копьё за 70-метровую отметку (71,25).

В острой борьбе проходили соревнования по метанию молота, закончившиеся с мастерскими результатами. Звание чемпиона присуждено ленинградцу И. Захарову — 63,62, второй результат у москвича А. Самоцветова — 63,54, третий — у ленинградца О. Колодя — 62,15. Справедливости ради следует отметить, что по вине судейской коллегии неточности в замере результатов исправлялись после окончания соревнований, что повлияло на окончательное распределение первых двух мест.

К сожалению, этот факт — не единственный минус в организации и проведении соревнований (гл. судья — судья республиканской категории А. Гладковичер). Плохая информация, нечеткая работа стартера — нежелательные явления на мероприятиях всесоюзного масштаба.

Итоги соревнований показали, что в одном из ведущих обществ профсоюзов положение с развитием легкой атлетики оставляет желать лучшего. Относительно высокий уровень результатов в отдельных видах поддерживается главным образом за

счет «ветеранов». И это, кажется, несколько успокаивает руководителей общества. Среди участников первенства считанные единицы составляли спортсмены моложе 20 лет. А в командах-призерах (Московская область, Ленинград и Москва) средний возраст участников составил 25 и более лет.

Тем не менее, дорога в большой спорт для молодежи в «Труде» еще не открыта. Даже в календаре ЦС ДСО «Труд» на 1964 г. среди большого числа соревнований не запланировано ни одного для юниоров. От разговора о плавном переходе юношей во взрослый спорт пора перейти к делу. Видимо, не случайно поэтому ни одному участнику первенства не удалось впервые выполнить норматив мастера спорта.

Соревнования вскрыли отставания в ряде видов даже среди ведущих спортсменов. Так, только трем десятиборцам удалось превзойти норму I разряда, а лучшие среди них — В. Сорокин и Г. Мирошин — набрали всего лишь по 5985 и 5753 очка (почти на 1000 очков хуже своих прошлогодних достижений). Стоило ли ехать в Пятигорск, чтобы демонстрировать там столь плачевные результаты?

Не вполне удачно составлена, на наш взгляд, и сама система определения победителей в командном первенстве. Право получения очков только за первые десять мест наряду с определенным стимулом борьбы за лучшие достижения превратило подготовку к соревнованиям и составление команд к «гаданию на кофейной гуще». Это не замедлило сказаться на общих итогах — ряд видов оказался «пустошненным». Так, копьё у женщин метали только 7 участниц, в беге на 400 м и метании копьё у мужчин участвовало по 13 человек.

Вряд ли оправдан и выбор места проведения летнего первенства — единственный, с малыми габаритами, стадион Пятигорска. Проведение соревнований в Пятигорске на подобном стадионе — с 4 дорожками по кругу, с 35-метровым разбегом на секторе для прыжков в длину и еще меньшим для тройного прыжка — явно не помогает показу высоких результатов, а качество судейства (при условии малого числа приезжих квалифицированных судей) оставляет желать много лучшего.

А. ОВЕЧКИН

(Моск. обл.) 5,85; Н. Ардынская (Волгоград) 5,76. Ядро. Г. Зыбина (Ленинград) 16,07; В. Карпова (Смоленск) 15,19; А. Иванова (Москва) 14,67. Диск. А. Иванова 51,20; Л. Кузнецова (Свердловск) 47,05; Р. Бочкарева (Ангарск) 46,81. Копьё. А. Шаститко (Ленинград) 51,27; Н. Шамшурина (Свердловск) 45,70; Г. Русина (Новгород) 45,66. Пятиборье. М. Голубева (Краснодар) 4386; Н. Ардынская (Волгоград) 4349; З. Смирнова (Моск. обл.) 4089.

Мужчины. 100 м. И. Суворов (Пермь) 10,6 (в забеге 10,5); В. Богородский (Иркутск) 10,7; И. Гончаров (Москва) 10,9 (в забеге 10,6). 200 м. И. Суворов 22,2 (в забеге 22,0); Г. Богородский 22,6 (в забеге 22,0); В. Некридухин (Ленинград) 22,6 (в забеге 22,0). 400 м. В. Воробьев (Моск. обл.) 48,7; К. Маликов (Норильск) 48,9; А. Ионов (Москва) 49,1. 800 м. В. Воробьев 1,54,4 (в забеге 1,52,9); В. Михайлов (Ленинград) 1,54,5 (в забеге 1,51,8); А. Простаков (Моск. обл.) 1,55,5 (в забеге 1,52,7). 1500 м. А. Васия (Иркутск) 3,51,9;

В. Дябин (Свердловск) 3,52,0; Е. Марков (Моск. обл.) 3,52,7. 5000 м. И. Мушинкин (Пермь) 14,35,6; А. Трофимов (Москва) 14,35,8; А. Киселев (Москва) 14,37,4. 10 000 м. И. Мушинкин 30,03,4; Л. Батов (Тула) 30,04,8; А. Кузнециков (Тула) 30,06,2. 110 м с/б. А. Оскарв (Владивосток) 14,7; А. Широков (Москва) 14,8; И. Полянов (Горький) 15,2 (в забеге 15,0). 200 м с/б. И. Полянов (Горький) 24,3; А. Оскарв (Владивосток) 24,4; Петров Ю. (Моск. обл.) 24,4. 400 м с/б. В. Каргополов (Свердловск) 55,5 (в забеге 54,5); Шлапаков С. (Новосибирск) 56,6 (в забеге 56,3); А. Широков (Москва) 57,9 (в забеге 54,8). 3000 м с/б. Попков Е. (Моск. обл.) 8,54,8; Садилов Г. (Ярославль) 8,59,2; Б. Курчапов (Москва) 8,59,4. Эстафета 4 × 100 м. Горьковская область 42,8 (в забеге 42,3); Москва 43,1 (в забеге 42,9); Иркутск 44,1 (в забеге 43,4).

Высота. Р. Лазарев (Краснодар) 2,00; Ю. Ручков (Горький) 1,95; Г. Сорокин (Моск. обл.) 1,95. Длина. В. Гревцов (Горький) 7,39; И. Гонча-

ров (Москва) 7,28; О. Сорокин (Москва) 7,12. Тройной. Г. Губарь (Краснодар) 15,20; В. Востроухов (Свердловск) 15,18; В. Лангер (Новосибирск) 15,00. Шест. Ю. Волошин (Москва) 4,20; В. Розенфельд (Ленинград) 4,10; Ю. Волков (Иркутск) 4,10. Ядро. В. Трусенев (Ленинград) 16,40; О. Иванов (Москва) 16,13. Диск. В. Трусенев 55,65; И. Федоренко (Краснодар) 54,32; В. Алешин (Ленинград) 52,44. Копьё. Е. Мамутин (Ленинград) 71,25; А. Седов (Свердловск) 68,65; И. Захаров (Ленинград) 68,63. Молот. И. Захаров (Ленинград) 63,62; А. Самоцветов (Москва) 63,54; О. Колодя (Ленинград) 62,15. Ходьба 20 км. В. Фатеев (Норильск) 1:37,04,8; А. Ефимов (Моск. обл.) 1:38,46,6; А. Жудин (Волгоград) 1:40,40,8. Десятиборье. В. Сорокин (Краснодарский край) 5985; Г. Мирошин (Моск. обл.) 5753; Я. Сидоров (Свердловск) 5608.

Командный зачет. Московская область 299 очков, Ленинград 246 очков, Москва 236,5 очка.

БЕГ НА МЕСТЕ

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВОК

ИЛИ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

К итогам летнего спортивного сезона

ИТАК, спортивный сезон 1963 г. закончен. Это был яркий и интересный сезон, наполненный многими волнующими событиями. Мы много ждали от этого года. Ведь он был последним преолимпийским. В этом году должны были определиться основные кандидаты в сборную команду, а молодежь проявить свои способности в борьбе со спортивными асами.

Оправдались ли наши надежды? Что дал нам прошедший сезон для подготовки к олимпийским играм в Токио? Наконец, что нужно сделать для того, чтобы наверстать упущенное? Эти вопросы не могут не интересовать каждого тренера, каждого легкоатлета, нашу общественность.

Сейчас перед нами поставлена важная задача — преодолеть отставание в беге и прежде всего в беге на короткие дистанции. Вот почему мы начинаем наш разговор об итогах истекшего года со спринта.

МЫ ЖДАЛИ ПЕРЕЛОМА

Успехи советских спринтеров в прошлые годы общеизвестны. Достаточно сказать, что нам принадлежит рекорд Европы в эстафете 4×100 м. Но шли годы, и все меньше и меньше побед вписывали наши бегуны в золотую книгу мирового спорта. Если на XVII Олимпийских играх в Риме они еще завоевали в эстафете бронзовую медаль, то через два года на первенстве континента показали посредственный результат 40,8 и даже не вошли в финал. Так же неудачно сложилось выступление советских спортсменов в беге на 100, 200 и 400 м.

Произошло это потому, что из команды ушли такие опытные «эстафетчики», как Ю. Коновалов, Б. Токарев, а молодежь — С. Прохоровский, А. Туяков, Н. Политико, Г. Косанов и другие — еще не приобрела необходимого опыта и в частности не овладела сложной техникой передачи эстафетной палочки. Словом, был нарушен принцип преемственности. Не были подготовлены резервы, чтобы заменить ветеранов. Отсюда и неудачи на первенстве Европы, и многочисленные проигрыши на международных соревнованиях. Лишь в конце 1962 г., после успешного выступления наших спринтеров на первенстве страны, где впервые после долгого перерыва был показан результат 10,2, появились надежды на перелом.

В самом деле, к этому времени группа молодых спринтеров во главе с Э. Озолиным уже приобрела некоторый опыт участия в международных встречах. К этому надо добавить, что календарь 1963 г. изобилует многочисленными внутренними и международными соревнованиями. Противников было более чем достаточно. Благоприятствовала и погода. Установилось сухое, продолжительное лето. До последних чисел октября можно было тренироваться на стадионах. Таким образом, были все основания ждать повышения и стабилизации в преолимпийском году достижений спринтеров.

И вот, наконец, летние старты. Первой «пристрел-

кой» стали традиционные весенние матчи городов и республик. Для начала сезона результаты на них были показаны не столь уж высокие, но удовлетворительные. На матче в Москве Э. Озолин пробегает 100 м за 10,4, в Ташкенте Г. Косанов показывает 10,6, в Баку Ю. Кашеев — 10,7. Сюрприз в беге на 200 м на московском матче преподносит В. Коцаков: с результатом 21,6 он опережает Озолина.

В начале июля — первая проба сил на международных соревнованиях памяти братьев Знаменских. Здесь наши спринтеры вынуждены уступить американскому бегуну Р. Квестаду, победившему на 100 и 200 м (10,3 и 20,9). Однако не столь плохи и результаты наших спортсменов. На 100-метровой дистанции Озолин, Прохоровский и Косанов оставляют позади олимпийского чемпиона Л. Берутти, а на 200 м Озолин со временем 21,0 оказывается впереди венгерского бегуна Л. Михайфи (21,1).

Матч СССР — США. Ведущие советские спринтеры после напряженной подготовки достойно противостояли своим грозным соперникам. В беге на 100 м Озолину удается вклиниться между двумя американцами. Большой успех выпадает на долю Архипчука, который на 400 м проигрывает Ю. Уильямсу лишь 0,1 сек. и показывает отличное время 46,3.

Все это дало основание главному тренеру американской команды Пейтону Джордену заявить: «Я не до конца разделяю установившееся мнение о слабости советских спринтеров. Они из года в год показывают свои результаты. Пока им, правда, не удалось войти в авангард мирового легкоатлетического спорта, но судя по всему они уверенно идут к намеченной цели».

Следующим важнейшим этапом преолимпийской подготовки была III Спартакиада народов СССР. Кое в чем она нас порадовала, но во многом и разочаровала. Прежде всего большего мы ждали от участников бега на 100 м. Победил Озолин со временем 10,5. Пятый же финалист Прохоровский, имеющий в своем активе 10,3, закончил на этот раз бег за 10,8 (!). Можно ли объяснить это плохой дорожкой? Думаем, что нет. Ведь сумел же Озолин пробежать 200 м по той же дорожке за 20,9.

Не могли не порадовать достижения участников бега на 400 м. Они дали основание заслуженному мастеру спорта Р. Люлько отметить в газете «Советский спорт» (от 13 августа 1963 г.), что «Архипчук уверенно наступает на всесоюзный рекорд» и что «отличную помощь в этом наступлении ему оказывает большая группа молодых дерзких спортсменов». В самом деле, на Спартакиаде 43 человека преодолели 400 м быстрее 50 сек. и 36 показали результаты I разряда (49,6). Все участники финала пробежали дистанцию лучше 48,0, а Архипчук снова имел отличное время 46,5. Это давало основание предполагать, что вскоре вслед за чемпионом рубеж 47,0 преодолению еще несколько бегунов.

Во второй половине сезона, изобиловавшей международными соревнованиями, наши спортсмены могли помериться силами с зарубежными бегунами. Встречаясь с представителями Польши, ГДР, Англии, Франции, Чехословакии, советские бегуны держали

своего рода экзамен на место в европейском спринте. Держали и... безнадежно провалились.

Итак, обнадеживающие результаты в начале сезона, выступление с полным напряжением сил на матче с Америкой, посредственные достижения на Спартакиаде и полная сдача позиций во встречах с европейскими спринтерами! Ожидаемого передела не произошло.

Казалось бы, все объясняется просто. У нас нет хороших бегунов на короткие дистанции, нет резервов. Но ознакомимся со списками лучших спортсменов страны, и мы увидим, что в активе наших спринтеров есть отличные результаты.

Медленно, но все же растут средние результаты десяти лучших в беге на 100, 200 и 400 м. В 1959 г. они равнялись 10,39, 21,30 и 47,92; в 1960 г.— 10,36, 21,20 и 47,67; в 1961 г.— 10,33, 21,22 и 47,45 и, наконец, в 1962 г.— 10,27, 21,13 и 47,34.

В 1962 г. Э. Озолин, Г. Косанов и А. Редько пробежали 100 м за 10,2, восемь спортсменов — за 10,3 и более 25 — за 10,4. Количество более чем достаточное. Но в этом году, за исключением, пожалуй, Озолина, большинство «героев» 1962 г. были далеки от своих лучших достижений. На Спартакиаде народов СССР в беге на 100 м только Г. Косанов показал мастерский результат 10,4. Допустим даже, что спринтерам действительно помешала плохая дорожка в Лужниках. Но и на спартакиадах своих республик большинство из них выступали немногим лучше. Так, на Спартакиаде РСФСР А. Мацко пробежал 100 м за 10,8, на Спартакиаде Украины В. Усатый — за 10,6 и А. Редько — за 10,7. На Спартакиаде Грузии А. Бедукадзе имел время 10,8 и на Спартакиаде Москвы Б. Зубов — 10,6. А ведь год назад их результаты равнялись 10,3—10,4.

Приведенных примеров достаточно, для того чтобы сделать вывод: наши спринтеры, имея неплохие потенциальные возможности, не умеют выступать стабильно и сохранять высокую спортивную форму в течение всего сезона или, во всяком случае, приобретать ее к ответственным соревнованиям. Отсюда вопиющее противоречие между результатами, зафиксированными в «десятках» лучших, и достижениями на ответственных и особенно на международных соревнованиях. Это противоречие настолько разительно, что в прошлом году оно было отмечено в зарубежной спортивной прессе. «Почему советские спринтеры, имея такие высокие результаты, проигрывают на международных соревнованиях?» — спрашивали, например, французы.

Ну а где же резервы? Где недавние участники спартакиад школьников? Мы не можем сказать, что у нас нет резервов. В 1962 г. юные спортсмены в возрасте до 19 лет порадовали нас отличными достижениями. А. Ермолаев и А. Перов пробежали 100 м за 10,5, а В. Косяк и В. Касаткин — за 10,6. Пятеро имели время 10,7. Однако где же они были в этом году? Перов участвовал в финале Спартакиады, но на 100 м показал 11,1 и на 200 м 22,31. Нельзя сказать, чтобы продвинулись вперед и остальные. Выступал в Лужниках и С. Солнцев, в недавнем прошлом победитель спартакиад учащихся, наша «надежда» в спринте. 11,3 и 22,9 вот «достижения» этого талантливого молодого бегуна.

Итак, в этом году молодежь в своем большинстве не стала полноценным подкреплением для ведущих спринтеров страны, не оправдала надежд, которые на нее возлагались. Странное на первый взгляд положение! Есть спринтеры и есть результаты, но нет побед на международной спортивной арене. Есть талантливая молодежь, но она не при-

ходит в сборную команду страны и не дает живых питательных соков советскому спринту. В чем же причина, и кто виновен в этом «беговом» кризисе?

ЧЕМ ОБЪЯСНИТЬ НЕУДАЧИ 1963 ГОДА?

Наше отставание в беге на короткие дистанции некоторые специалисты пытаются объяснить недостатками в методике тренировки и несовершенной техникой бега. Нам же кажется, что не это является сейчас главным. На данном этапе развития легкоатлетического спорта в понимании техники бега у нас существует достаточная ясность. Наблюдения за сильнейшими спринтерами мира позволили тренерам прийти к определенным выводам о природе движений бегуна, о характере и направлении «заднего толчка», о роли в этих движениях элементов расслабления и т. д.

Техника бега олимпийских чемпионов Л. Берутти и А. Хари, лучших американских спринтеров является достаточно совершенным образцом рационального спринтерского бега. Широкое распространение журналом «Легкая атлетика» кинограмм этих спортсменов служит надежной гарантией того, что тренеры и легкоатлеты при освоении техники бега будут идти по правильному пути.

В наше время важнейшее значение приобретают вопросы организационного характера и в частности вопрос о создании условий для роста мастерства спринтеров. Были ли созданы эти условия в 1963 г.? Думаем, что нет.

Начать с того, что календарь соревнований этого года был составлен неправильно. Во второй половине сезона международные встречи по легкой атлетике следовали одна за другой с разрывом не более 5—6 дней. Три матча команды РСФСР, соревнования дружественных армий в Польше, железнодорожников в Бельгии и динамовцев в Софии, матч Украины с Чехословакией, Универсиада в Порту-Алегри, выступления в Токио и т. д. и т. п., и почти во всех этих соревнованиях участвовали одни и те же спринтеры. Могли ли они в этот период нормально тренироваться, готовиться к ответственным стартам? Конечно, нет!

Вот как выступал в это время наш сильнейший бегун Э. Озолин. 20—21 июля он участвовал в матче СССР — США — бежал на 100 и 200 м и в эстафете 4×100 м; 26 и 27 июля на соревнованиях памяти Рошицкого дважды стартовал на 100 м и дважды на 200 м. Участвовал в Спартакиаде Ленинграда, а с 9 по 17 августа на Спартакиаде народов СССР, где имел 11 стартов и завоевал 3 золотые медали. Затем утомительный переезд в Бразилию и выступление на Универсиаде (8 стартов), а 13—14 сентября, буквально с самолета, Озолин участвует в матче РСФСР — ГДР — Польша. 21—22 сентября он выступает против сильнейших французских спринтеров на парижском стадионе «Колумб». По своей напряженности эти старты не уступали один другому. Итак, в течение более двух месяцев сплошные соревнования без тренировок и необходимого отдыха.

Так прошел сезон у большинства «ведущих» спринтеров, которые не успевали спомниться от многочисленных международных соревнований и поэтому готовились к ним как к обычным встречам. Между тем для иностранных спортсменов встречи с нами были главными, основными соревнованиями. Они тщательно готовились к ним. Судя по всему, европейские бегуны в 1963 г. придерживались в основном олимпийского цикла, предусматривающего приобретение высшей спортивной формы к концу

летнего сезона, ближе к тем срокам, когда в 1964 г. будут проведены Олимпийские игры.

В течение сезона на беговой дорожке мы видели почти одних и тех же легкоатлетов. Эта ориентация на «верхушку» привела к тому, что «второй эшелон» не был введен в действие. А таких молодых бегунов, которые на менее ответственных соревнованиях могли бы дублировать «основной состав», у нас есть немало. Это хорошо зарекомендовавшие себя в этом сезоне Б. Савчук, В. Коцаков, успешно выступавшие в прошлом году Б. Зубов, А. Перов и некоторые другие.

Следовательно, одной из главных причин отставания в беге является наше неумение работать с резервами, отсутствие внимания к молодым спортсменам, особенно в тот период, когда надо позаботиться о стабилизации их результатов.

Однако это не значит, что вопросы методики тренировки не играют никакой роли в совершенствовании бегунов на короткие дистанции, тем более что и здесь все обстоит не так благополучно, как это может показаться на первый взгляд.

За последнее десятилетие в тренировке спринтеров произошли положительные сдвиги, которые позволили несколько поднять уровень достижений. В период 1954—1956 гг. был пересмотрен вопрос об объеме тренировочных нагрузок и интенсивности беговой тренировки. После 1958 г. особое внимание было обращено на силовую подготовку спринтера. В последние годы определена важная роль подготовительного периода, значение длинных отрезков и т. д.

К сожалению, как это у нас нередко бывает, многие легкоатлеты не сумели рационально сочетать в своей тренировке эти новые прогрессивные методы. Так, в период увлечения силовой подготовкой некоторые из них стали пренебрегать тренировкой собственно в беге, что не замедлило сказаться на результатах и особенно на 200 м. В последнее время у многих спортсменов в моду вошли так называемый «тихий бег» и теория о том, что для выработки скорости не обязательно бегать на коротких отрезках.

Между тем, большой объем сравнительно медленного бега нередко приводит к стабилизации нежелательных ритмов и задерживает процесс становления спортивной формы. Примером может служить тренировка таких бегунов, как Г. Богородский и А. Мацко, которые пробегали до 60 км отрезков в месяц, но по существу пренебрегали совершенствованием своих скоростных качеств.

Несмотря на то, что для всех стало уже несомненным значение в тренировке длинных отрезков, некоторые спортсмены применяют это средство еще в недостаточном объеме. Интересно такое сравнение: в январе этого года Э. Озолин пробежал 25 отрезков длиной более 150 м, а чемпион Европы К. Пикемаль — вдвое больше. В июле эта разница увеличилась: Озолин — 15 отрезков и Пикемаль — 50!

В последнее время в погоне за «мощностью» у нас нередко стали забывать о технической подготовке спринтера, о стартах, реакции на сигнал, совершенствовании скорости. Поэтому важнейшей задачей сейчас должно быть разумное сочетание в тренировке беговой, силовой, скоростной и технической подготовки при их оптимальных объемах и интенсивности. Причем работа над скоростью не должна прекращаться и в первой половине подготовительного периода.

Большое внимание нужно уделить этапу «входа

в форму», которым заканчивается подготовительный период. Он должен занимать не менее 1,5—2 месяцев (примерно 15 апреля—15 июня). Здесь должна быть обеспечена постепенность перехода от зимних тренировок к соревнованиям. Трудность заключается в том, что весной, когда тренироваться на воздухе еще невозможно, отсутствие манежей не позволяет спринтерам увеличить интенсивность тренировки в беге, и у большинства бегунов подготовительный период вплотную подходит к соревновательному без необходимых «ударных» тренировок. Поэтому с выходом на стадион приходится наверстывать упущенное, форсировать тренировку и расходовать на первых соревнованиях много нервной энергии, что отрицательно сказывается впоследствии, в период ответственных выступлений.

Вот те главные причины, которые, с нашей точки зрения, определили отставание в беге на короткие дистанции и не позволили в предолимпийском году добиться сдвига к лучшему.

*
* *

Можно ли в оставшееся до Олимпийских игр время наверстать упущенное? Безусловно! Для этого нужно расширить контингент спринтеров, готовящихся к Олимпиаде, методически правильно построить их тренировку в подготовительный период, умело вести их от соревнования к соревнованию, с тем чтобы к олимпийским стартам они были в состоянии высшей спортивной формы. Одним словом, в 1964 г. должен быть точно выдержан тот олимпийский цикл, который разработан всесоюзным тренерским советом и уже оправдал себя при подготовке к Риму.

Следует нацелить отдельных легкоатлетов на ту или иную спринтерскую дистанцию. Например, Б. Савчук, В. Коцаков, А. Зубов и С. Прохоровский могут более интенсивно готовиться к бегу на 200 м. В их тренировке особое внимание нужно обратить на преодоление второй половины дистанции, разумно планируя серийное пробегание длинных отрезков с тем, чтобы, не нарушая свободы и легкости бега, сокращать интервалы между ними.

Можно рассчитывать и на прогресс на дистанции 400 м. Думается, что Архипчук может «выйти» из 46,0. Для этого ему нужно перестать слишком осторожно, с опаской подходить к ответственным соревнованиям. Например, на матче СССР—США, пробежав чуть быстрее первую половину дистанции, Архипчук мог быть первым. Могут значительно повысить свои результаты и В. Коцаков, А. Павлов, Д. Шопшин, В. Фролов и некоторые другие спортсмены.

В эстафете 4×100 м мы бесспорно можем вернуть себе былую славу. Для этого необходимо работать над сыгранностью и четкостью передачи, доведя ее до автоматизма. Кроме этого, необходимо иметь вторую и третью команды дублеров, которые «на равных» могли бы бороться с основным составом, а при необходимости заменить его полностью или на отдельных этапах. В 1964 г. нужно как можно больше проводить массовых соревнований в эстафетном беге.

Быть в первых рядах спортсменов на Олимпийских играх в Токио! Для советских спринтеров это трудная, но все же выполнимая задача!

Л. БАРТЕНЕВ,
заслуженный мастер спорта
В. ТЕННОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЯ

В ПРАКТИКЕ спортивной тренировки важное значение имеет контроль за уровнем развития двигательных качеств легкоатлета. Наличие объективных методов оценки развития силы, скорости, выносливости и других качеств помогает, с одной стороны, правильно оценить функциональное состояние организма спортсмена, его тренированность, с другой — объективно планировать тренировку и результаты занимающегося.

Оценка развития двигательных качеств шла до сих пор по двум направлениям: один путь — лабораторные исследования с использованием специальной аппаратуры, другой — объективная педагогическая оценка тренированности спортсмена. Не отрицая ценности лабораторного метода, мы должны учесть, что он не может полностью отразить всего многообразия воздействия внешней среды на организм спортсмена. Этот «пробел» восполняют педагогические наблюдения, педагогическая оценка.

Одной из форм педагогической оценки физической подготовленности спортсмена является метод контрольных упражнений. Контрольные упражнения, если они правильно избраны, должны «рассказать» спортсмену, как правильно говорит В. Зацiorский («Советский спорт» от 13 февраля 1963 г.), «о степени развития у него силы, быстроты, выносливости, помочь выявить его сильные и слабые стороны».

Метод контрольных упражнений позволяет оценить развитие физических качеств в связи со спецификой данного вида спорта. Он не нарушает тренировочного процесса, а, наоборот, является как бы его составной частью и потому очень удобен в работе тренера и в процессе тренировки спортсмена. Вот почему контрольные упражнения получили за последнее время широкое распространение в тренировочном процессе легкоатлетов всех специальностей.

Каким же требованиям должны отвечать контрольные упражнения, предназначенные для оценки физической подготовленности? Прежде всего они должны отражать специфику данного вида спорта. Имеется в виду не только структура движения, но и характер проявления нервно-мышечных усилий. Это значит, что результаты в контрольных

упражнениях должны иметь прямую связь с результатом в избранном виде спорта.

Кроме того, контрольные упражнения следует подбирать таким образом, чтобы выполнение их не требовало бы от спортсмена специальной тренировки. Другими словами, они должны быть настолько доступными, чтобы и мастер спорта и новичок выполняли их равноценно с точки зрения техники. Тогда более высокий результат в контрольном упражнении у мастера спорта будет говорить и о более высоком уровне развития у него того или иного двигательного качества. Например, известно, что рекордсмен мира в метании молота Г. Коннолли способен встать из положения приседа с весом около 250 кг, в то время как у второразрядника средний результат в этом упражнении равен 150 кг. Очевидно, что разница в 100 кг в данном простом (по технике выполнения) упражнении может быть объяснена только различием мышечной силы спортсменов.

В течение ряда лет мы занимались подбором и экспериментальной проверкой многих контрольных упражнений, рекомендуемых практикой и специальной литературой для оценки специальной физической подготовленности метателей. Вначале нами были определены результаты в «своих» видах у мастеров спорта и спортсменов I, II и III разрядов. Всего было обследовано 250 человек. У них же были измерены и результаты в 25 контрольных упражнениях, которые затем группировались в соответствии с квалификацией метателей и подвергались статистической обработке. Были получены «среднегрупповые показатели» в контрольных упражнениях. Эти показатели сопоставлялись со средним результатом в избранном виде метаний.

В итоге было установлено, что ряд упражнений являются непригодными для оценки специальной физической подготовленности метателей. К числу таких, например, можно отнести лазание по канату на время, которое систематически включается в программу легкоатлетических зимних соревнований по физической подготовке. Кроме веселого оживления зрителей, наблюдающих тщетные попытки метателей влезть по канату, и раздражения самих метателей по поводу бессмысленности по-

Таблица 1

ОБЩИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ

Группа спортсменов	Контрольные упражнения и нормативы									
	Бег 30 м с низкого старта (сек.)	Бег 30 м с хода (сек.)	Прыжки вверх с места (см)	Прыжки в длину с места (м)	Тройной прыжок с места (м)	Рывок штанги (кг)	Толчок штанги (кг)	Становая сила (кг)	Приседание с весом (кг)	Бросок ядра назад через голову (м)
Метатели высокой квалификации: мастера спорта, перворазрядники (стаж более 4 лет)	4,1	3,0	87,0	3,10	9,20	100	140	285	200	14,00
Метатели более низкой квалификации: спортсмены II — III разрядов (стаж более 2 лет)	4,4	3,3	75,0	2,70	8,20	75	105	240	150	12,00

добного испытания, это упражнение ничего не дает. Малоудачными надо считать и такие упражнения, как бег на 100 м, кистевая динамометрия и некоторые другие.

Постепенно нам удалось отобрать контрольные упражнения, имеющие прямую корреляцию с уровнем специальной физической подготовленности метателей. В их число вошли: бег на 30 м с низкого старта и с хода, прыжки с места вверх, в длину и тройной, рывок и толчок штанги, определение становой силы, приседание с весом и бросок ядра назад через голову. Однако эти упражнения не отражали специфики конкретного вида метания, т. е. оказались пригодными для оценки физической подготовленности как метателей диска, молота, так и толкателей ядра. Такие упражнения мы назвали «общими» (табл. 1). Однако в ряде других упражнений корреляция с избранным видом оказалась высокой (0,98—0,91). На этом основании мы отобрали эти упражнения в особую группу и назвали их «специальными» (табл. 2).

Вторым этапом проверки контрольных упражнений был восьмимесячный педагогический эксперимент. Суть его заключалась в том, что в процессе тренировки нами велось наблюдение за характером и динамикой изменения этих показателей. За восемь месяцев тренировки произошли положительные сдвиги как в показателях контрольных упражнений, так и в результатах основного вида метания. Это еще раз подтвердило правильность выбора контрольных упражнений.

В качестве примера расскажу об изменении результатов в метании диска и жиме штанги лежа у некоторых из своих учеников-дискоболов. Так, Б. Колозин — рекордсмен СССР среди юношей за 8 месяцев тренировки улучшил свой результат в метании диска (1,5 кг) с 39,82 до 47,31 и в жиме лежа со 100 до 125 кг. Призер первенства СССР Б. Хрюкалов повысил свои достижения в метании диска с 39,78 до 52,78 и в жиме с 75 до 100 кг. Подобным же образом улучшились результаты в метании диска весом в 2 кг с места и жиме лежа у призеров первенств Москвы среди юношей В. Губина и В. Кириченко. Результаты в метании выросли у них почти на 5 метров, а в жиме на 15—20 кг.

В результате статистической обработки результатов нами были получены средние данные результатов, показанных в контрольных упражнениях спортсменами разной подготовленности. Исходя из этих средних данных, мы предлагаем средние нормативы в контрольных упражнениях (табл. 1, 2).

Выполнение этих нормативов метателем будет говорить о его хорошей физической подготовленности и о возможности выполнения им соответствующего результата в избранном виде метания. Если же, например, физическая подготовка дискобола соответствует уровню II—III разрядов, а диск «летит» всего на 30 м, то причину этого нужно будет искать прежде всего в ошибках техники.

Точность и объективность данных, которые мы получаем с помощью контрольных упражнений, в значительной степени будет зависеть от методики проведения контрольных испытаний. Здесь можно сделать следующие рекомендации:

1. Контрольные испытания целесообразно проводить в форме состязания между несколькими метателями. Не следует ограничивать число попыток тремя. В случае неудачных попыток нужно давать дополнительные, помня о том, что нас интересует максимальный результат, а не место спортсмена в данном состязании.

2. К контрольным испытаниям спортсмен должен готовиться так же, как к обычным, т. е. в течение недели, предшествующей испытаниям, он должен изменить характер своей тренировки. Для некоторых это будет отдых, для других — легкая тонизирующая тренировка и т. п.

3. При значительном объеме комплекса упражнений испытания следует проводить в течение двух дней. Причем, контрольные упражнения надо распределять в такой последовательности, которая соответствует характеру обычного тренировочного урока метателя. Например, 1-й день — бег на 30 м, прыжок с места в длину или в высоту, метания; 2-й день — контрольные упражнения со штангой в той последовательности, которая типична для обычной тренировки в зале штанги.

4. Повторные контрольные испытания необходимо проводить в тех же условиях, что и первые (метеорологические условия, время суток, спортивный костюм и пр.).

Некоторые специалисты утверждают, что для объективной оценки сдвигов в развитии двигательных качеств контрольные упражнения должны быть исключены из числа средств, применяемых в тренировке спортсмена. Этим якобы будет исключено влияние техники на результаты контрольных упражнений. Едва ли с этим можно согласиться. Как это мы видели, контрольные упражнения чрезвычайно просты и не требуют сложной координации движений. Наши наблюдения показывают, что они с равным успехом выполняются как мастерами спорта, так и спортсменами II и III разрядов.

Таблица 2

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ

Группа спортсменов	Метание диска				Толкание ядра			Метание молота		
	метание диска с поворота	метание диска с места	бросок ядра 4 кг с места	жим штанги лежа	толчок ядра с разбега	толчок ядра с места	жим штанги лежа	метание молота с 3 поворотов	метание веса с 1 поворотом	бросок ядра 7 кг назад через плечо
Мастера спорта и перворазрядники (стаж более 4 лет)	52,00	46,00	27,00	130	16,00	15,00	130	61,00	15,00	15,50
Спортсмены II—III разрядов (стаж более 2 лет)	39,00	34,00	18,00	80	12,00	11,00	80	45,00	12,00	12,50

Таким образом, бесспорно, что контрольные упражнения могут быть использованы, как средство специальной тренировки метателя. Так и бывает на практике. Ведь прыжки с места, поднимание штанги, различные метания и броски с места обычно являются любимыми и широко распространенными упражнениями как толкателей ядра, так и метателей копья, диска и молота.

В заключение следует заметить, что здесь мы говорили о физической подготовке, как об одной из важнейших сторон тренировки легкоатлета. Нельзя забывать, что достижение высокого уровня физи-

ческой подготовленности, в чем немалую роль должны сыграть контрольные упражнения, лишь одна из сторон процесса становления спортсмена. Вторая не менее важная сторона — это постоянное совершенствование техники. Только при правильном сочетании той и другой стороны процесса тренировки возможно овладение подлинным мастерством в легкой атлетике и достижение высоких спортивных результатов.

Н. БАЗАНОВ,
тренер

К БЫСТРОМУ СТАРТУ!

В жизни каждого вдумчивого спортсмена неизбежно бывают такие удачные находки, которые помогают ему в становлении техники либо повышению уровня тренированности. Это может быть неожиданно найденная деталь техники или методический прием. К сожалению, нередко мы не придаем значения такому «открытию», а порой, когда оно сослужило свою службу, забываем о нем.

Так в свое время случилось и со мной. В 1959 г., рабстая над совершенствованием низкого старта и зная, что растянутый старт «пулей» способствует быстрому началу бега, я решил широко применять этот старт на тренировках подготовительного периода. Однако для того, чтобы не нарушать привычный ритм движений, я осуществил переход от обычного старта к старту «пулей» постепенно. Задняя колодка ставилась мной неизменно в 80 см от стартовой линии. Переднюю же колодку я постепенно приближал к задней, от тренировок к тренировке уменьшая расстояние между стартовыми колодками. В течение четырех месяцев, тренируясь в старте два раза в неделю, я уменьшил расстояние между колодками с 40 до 10—15 см.

В апреле я сохранил укороченное расстояние между стартовыми колодками, а затем начал «обратный путь», увеличивая это расстояние, пока оно не приблизилось к оптимальному для меня — 30—35 см. Этот обратный процесс совершался значительно быстрее, нежели первый (см. таблицу).

Предпринятый мною эксперимент состоял, таким образом, из трех этапов. В течение января и февраля, когда расстояние между стартовыми колодками было не менее 30 см, я ставил перед

собой задачу отшлифовать технику старта и стартового разгона, подготовиться к переходу на ускоренный ритм движений. Наиболее ответственным периодом был март — апрель, когда расстояние между колодками было уменьшено до 10—15 см. Здесь мне необходимо было, сохраняя правильную технику старта и избегая скованности движений, освоить новый, более быстрый ритм движений. И наконец, в мае — третьем периоде я должен был найти оптимальное

в мае, когда я увеличил расстояние между колодками до 35 см, то стал легко выигрывать у них.

Надо сказать, что и впоследствии, при плохом самочувствии, я время от времени применял укороченный старт, и это мне всегда помогало в восстановлении спортивной формы. К сожалению, на следующий год я перестал прибегать к старту «пулей» и уже не чувствовал такой уверенности на старте.

Мне кажется, что опыт, который я провел, показывает, что

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ КОЛОДКАМИ

Неделя	Этапы				
	первый январь, февраль		второй март, апрель		третий май
I, II	40 см	30 см	20 см	10—15 см	25 см
III, IV	35 см	30 см	15 см	10—15 см	35 см

расстояние между колодками и перенести найденный новый ритм старта со сближенными колодками на свой обычный старт.

Что же дал мне этот методический прием? Он принес несомненную пользу. Надо сказать, что я принадлежу к типу нескоро медлительных спринтеров. Старт был всегда моим слабым местом. После проведенной работы я стал стартовать увереннее и мои результаты в беге на отрезках 20—30 м улучшились. Я сравнительно свободно стал пробегать 30 м за 3,7—3,8 и, кроме того, приобрел чувство уверенности, которое так важно для бегунов на короткие дистанции. Интересно, что в первое время, уменьшив расстояние между колодками, я чувствовал себя несколько связанным и проигрывал на старте прыгунам, с которыми тренировался. Зато

развитие быстроты и мощности движений спринтера на старте возможно и средствами самого старта. Поэтому примененный мною метод можно рекомендовать всем спринтерам. Однако наиболее рационально применять его более квалифицированным бегунам. Новичкам же пользоваться этим методом следует осторожно, в связи с недостаточным уровнем развития мощности и непрочностью беговых навыков.

В заключение должен сказать, что буду очень рад, если советские тренеры и спринтеры попробуют применить предлагаемый мною метод совершенствования старта и выскажут о нем свое мнение.

М. БАЧВАРОВ,
заслуженный мастер спорта НРБ
г. София

Можно ли прыгнуть в длину на 9 метров?

Впервые разговор на эту тему мне пришлось услышать еще четверть века назад на спортивной базе общества «Медик» в Подмосковье. В дискуссии принимали участие лучшие по тем временам прыгуны в длину.

Надо сказать, что в те годы мировой рекорд в беге на 100 м равнялся 10,2. Это время показывали Толан, Оуэнс, Пикок и другие. Результат 10,6 был достоянием десятков спортсменов, а по 10,8 (без специальной работы над стартом) бегали и мы, прыгуны в длину. Одним словом, скорость выше 10 м/сек на отдельных отрезках нам была хорошо знакома и по собственному ощущению и по наблюдениям за другими.

Какая эволюция взглядов на технику прыжков в длину произошла за четверть века? К сожалению, практика, как это нередко случается, и здесь обогнала теорию. Прыгать за 8 м стали довольно часто, а удовлетворительного анализа даже биомеханической стороны техники нет. В печати по этим вопросам выступают многие опытные тренеры. Пишут они обстоятельно, но, на мой взгляд, не раскрывают существа дела.

Известно, что чем больше скорость разбега, тем дальше полет в прыжке. Вопреки этому, от многих тренеров мы часто слышим иное мнение. Они говорят о том, что есть скорость, которую якобы нельзя реализовать в прыжке, и, очевидно, не имеют понятия о том, что нужно сделать для того, чтобы использовать эту, с их точки зрения, «бесполезную» или «вредную» скорость. Действительно, многие спринтеры, пробегая 100 м за 10,6—10,8, не могут прыгнуть в длину на 7 метров. Но почему? Ведь у любого такого бегуна достаточно возможностей, чтобы продержаться в воздухе 0,7 секунды. А казалось бы, что скорость 10 м/сек в разбеге и 0,7 сек. продолжительность полета — это уже 7 метров.

Все дело в технике и характере толчка. Вот о чем нужно больше всего думать и беспокоиться спортсмену. Если техника толчка при прыжке в высоту подверглась глубокому анализу и приве-

ла наших спортсменов к большим успехам, то с длиной дело обстоит не так. Большинство спортсменов, начинающих изучать технику прыжка в длину с разбега, пытаются отталкиваться так же, как и при прыжках в высоту. Вот с этого и надо начинать. Видимо, тренер должен объяснить новичку, что прыгать в длину нужно совсем не так, как в высоту, и лучше отталкиваться другой ногой. Можно пробовать толкаться то с одной, то с другой ноги. Так будет легче установить, на каком варианте следует остановиться.

Спринтер, пусть даже первоклассный, но ранее не прыгавший в длину с разбега, должен осваивать толчок наравне с новичком, с самого начала. Ему необходимо объяснить, что огромной важности деталь — это подход к толчку, предпоследний шаг. Хороший спринт — это высокий легкий бег, при котором спортсмен в своем стремлении вперед одновременно не забывает и тянуться вверх. На последнем шаге перед толчком легкоатлет должен опуститься на всю, или почти на всю, ступню с тем, чтобы в чрезвычайно кратковременном усилении последующего толчкового шага и в самом толчке максимально сократить фазу торможения постановкой ноги «пробегая» (а не вперед перед собой с пятки, как при прыжке в высоту).

В этот момент прыгун должен заранее подготовить соответствующие мышцы, избавив их от чрезмерной и вредной нагрузки — торможения. Таким образом, в прыжке участвуют как бы две ноги, причем в предпоследнем шаге маховая нога является уступающей частью сплошной рессоры, с помощью которой затем взлетает прыгун.

Наиболее удачные далекие прыжки часто дают ощущение некоторого закручивания вперед. Это не должно смущать спортсмена, ибо свидетельствует о правильном и удачно законченном толчке «вдогонку».

Детали правильного подхода к толчку, выполнения предпоследнего шага и толчка при хорошем результате прекрасно видны на кинограммах Ваушаса, помещенных в журнале «Легкая атлетика».

Однако освоение правильной по технике толчка — это еще полдела. Для того чтобы стать хорошим прыгуном в длину, нужна многолетняя специальная подготовка всего опорно-двигательного аппарата, и особенно связок и сухожилий нижних конечностей. Усилие, развиваемое при рекордных прыжках, чрезвычайно велико, и при плохой подготовке сухожилий (о мышцах мы не говорим, это особая тема) возможны разрывы сухожилий и мышц. В этом случае прыгун действительно не сможет использовать ту скорость, которую он в состоянии развить.

Итак, для правильно тренирующегося, способного и хорошо подготовленного прыгуна нужен предельно быстрый разбег. Если развитие предельной скорости разбега удачно сочетается у него с мощным толчком, то высокий результат обеспечен. Нужно помнить, что повысить мощность толчка намного труднее, чем увеличить скорость разбега.

Разумеется, все это, конечно, не значит, что после отталкивания в воздухе можно делать все, что угодно. (Так раньше думали некоторые прыгуны и тренеры.) Правильное положение в воздухе позволит далеко вынести ноги. Очень важно, чтобы песок был глубоко вскопан, был пушистым, рыхлым. Тогда ноги можно будет послать вперед далеко за центр тяжести и выиграть еще 10—30 см.

Думается, что учет всех этих факторов, дальнейшее изучение техники и улучшение работы по отбору наиболее одаренных спортсменов в недалеком будущем создадут условия для прыжков на 9 метров.

Атлетические возможности человека, живущего в социалистическом обществе, по-видимому, неисчерпаемы. Хорошо, если бы легкоатлетическая специализация была обязательной уже в школе. А чтобы такие прыгуны, как Тер-Ованесян, уже сейчас прыгали за 8,5 м, для разбега нужны деревянные или синтетические дорожки, и прежде всего высокая скорость разбега.

М. ПЕТАЕВ,
кандидат медицинских наук,
мастер спорта
г. Ангарск

РОЛЬ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

В ОТТАЛКИВАНИИ

В чем причина повышения эффективности отталкивания за счет маховых движений и как надо их выполнять? Этот вопрос уже давно привлекает внимание тренеров и спортсменов. Он исследовался Н. Озолиным, В. Дьячковым, Д. Семеновым, Д. Донским, В. Тутевичем. По общему мнению, положительное влияние маховых движений на рабочий эффект отталкивания объясняется увеличением амплитуды вертикального перемещения о.ц.т. тела, возрастанием реакции опоры и приростом скорости подъема тела за счет передачи ему избыточного количества движения при резком торможении маха.

В ходе экспериментального изучения динамики прыжковых упражнений нами получены некоторые новые данные, позволяющие дополнить и уточнить существующие представления о роли маховых движений. Выводы, вытекающие из анализа этих данных, неоднократно проверялись в практике работы с группой прыгунов различной квалификации. Они носят характер общих закономерностей для прыжковых упражнений, поэтому творческое использование их будет способствовать улучшению техники и росту спортивных достижений у прыгунов разных специальностей.

В одном из наших экспериментов спортсмены выполняли отталкивание вверх с места в трех вариантах: из положения полуприседа, с предварительным приседанием без маха и с махом руками. При этом регистрировались давление на опору (тензометрическая платформа) и изменение суставных углов опорной ноги (электрогониограф). На рис. 1 показаны осциллограммы с регистрацией этих характеристик в

трех вариантах отталкивания у одного из спортсменов, а в таблице приводятся средние величины этих характеристик у 5 спортсменов. Из этих материалов видно, что высота взлета нарастает от первого к третьему варианту, причем наибольшая величина прироста соответствует отталкиванию с маховыми движениями. Чтобы выяснить причину этого, сравним осциллограммы II и III.

Нетрудно заметить, что при отталкивании с махом четко выражены два максимума в давлении на опору (график 3). Первый максимум соответствует моменту окончания приседания, второй — наибольшей величине реактивных сил, развиваемых при ускоренном перемещении массы рук (моменту, когда руки начинают резкий взмах вверх).

Очевидно, что повышение эффекта отталкивания за счет маховых движений прежде всего связано с кратковременной дополнительной механической нагрузкой на мышцы ног. Наибольшая величина ее соответствует концу фазы амортизации, где эластичное растяжение мышц достигает своего максимума. Дополнительная нагрузка еще больше увеличивает его, и после ее исчезновения в мышцах остается избыточный потенциал напряжения. Это и обеспечивает более энергичное разгибание ног, в результате чего тело получает большее ускорение.

Следовательно, эффект махов зависит от правильного сочетания их с работой опорной ноги. При таком сочетании максимум дополнительной нагрузки предшествует акцентированному моменту усилий, развиваемых мышцами ног. Иными словами, мах несколько опережает отталкивание. Насколько справедливо это

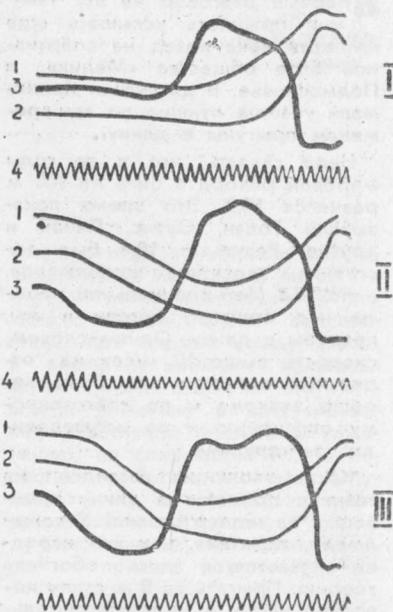


Рис. 1. Характер изменения углов сгибания опорной ноги в тазобедренном (1), коленном (2) суставах и величины давления на опору (3) у квалифицированного прыгуна при отталкивании вверх из полуприседа (I), в прыжке «вверх с места без махов (II) и с махом руками (III). 4 — отметка времени (0,02 сек.). Читать слева направо

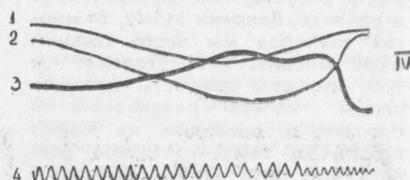


Рис. 2. Изменение тех же характеристик у неквалифицированного прыгуна в прыжке вверх с места с махом руками

положение, можно убедиться на примере спортсмена, который не владеет техникой отталкивания (рис. 2). У него дополнительная нагрузка за счет махов проявляется слишком поздно. В связи с этим разгибание ног в начале фазы активного отталкивания замедлено и ускоряется лишь после того, как прекращается действие дополнительной нагрузки. Однако время уже упущено, и мышцы не могут «разогнать» тело на оставшемся участке амплитуды.

СРЕДНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ОТТАЛКИВАНИЯ

Вариант отталкивания	Максимальное усилие (кг)	Среднее усилие (кг)	Время отталкивания (сек.)	Суммарный импульс силы (кг/сек)	Высота взлета тела (м)
Из приседа . . .	131,0	85,0	0,287	24,40	0,56
Без маха . . .	158,0	112,9	0,307	34,70	0,59
С махом . . .	157,0	118,0	0,307	36,28	0,68

литуды его перемещения. Поэтому в данном случае высота взлета за счет махов увеличилась всего лишь на 10,3%, тогда как у квалифицированных прыгунов этот прирост составляет 15—18%.

Таким образом, согласование между собой маховых движений, выполняемых различными звеньями тела, — обязательное условие для повышения рабочего эффекта отталкивания. Важно подчеркнуть, что для возникновения реактивной силы маха, а с ней и дополнительной нагрузки на опорную ногу необходимо ускоренное перемещение маховых звеньев тела. Наибольшая величина ускорения должна соответствовать нижней точке траектории центра массы маховых звеньев, то есть моменту, когда они, перемещаясь по дуге, начинают подъем вверх.

К этому следует добавить, что маховые движения повышают эффект отталкивания путем увеличения среднего усилия, развиваемого мышцами, но не его максимума. Следовательно, они позволяют более полноценно использовать те двигательные ресурсы, которыми прыгун располагает в данный момент.

Какие же практические выводы могут сделать прыгуны из этих данных? Прежде всего им необходимо научиться выполнять маховые движения по широкой амплитуде. Для этого следует развивать подвижность в соответствующих суставах. Чем шире амплитуда, тем быстрее должен быть мах, иначе прыгун просто не успеет выполнить его за короткое время толчка. Поэтому необходимо укреплять соответствующие группы мышц и совершенствовать

их способность к быстрому развитию усилия. Особенно важно, чтобы эти мышцы были способны проявить максимум усилия при том суставном угле, который соответствует начальному участку амплитуды маха.

Сочетание усилий маховых движений и работы опорной ноги — сложная задача. Решить ее сразу в прыжке невозможно. Требуется кропотливая работа с применением специальных упражнений, имитирующих соответствующее сочетание усилий в прыжке.

Например, прыгуну в высоту надо стать боком к опоре и, придерживаясь за нее рукой, выполнять мах ногой, согласовывая его с махом противоположной руки. Акцентируется момент, когда маховая нога проходит мимо толчковой. В это время последняя несколько сгибается в коленном суставе и затем быстро выпрямляется, как бы вслед маху. При правильном выполнении этого упражнения прыгун должен почувствовать легкий, без усилий, взлет. Когда это освоено, надо стремиться к такому же ощущению при отталкивании после ходьбы и легкого бега, а затем и в прыжке. Особенно полезны для совершенствования маховых движений прыжки через планку с короткого разбега.

Для прыгунов в длину и тройным таким имитационным упражнением будет прыжок в длину с места толчком одной ногой и махом другой (при соответствующей работе руками), а затем с короткого разбега. Полезны повторные прыжки с ноги на ногу и отталкивания вверх с разбега 4—5 шагов. Внимание при этом акцентируется на широкой ам-

литуде махов и согласовании их с отталкиванием.

Часто прыгуны задумываются над тем, как лучше выполнять мах — с перекрестной работой руками или одновременным их движением вперед. Маховые движения двумя руками вперед могут быть более мощными, согласованными и удобными. Однако это удобство ощущается только в том случае, если толчок имитируется на месте или выполняется с короткого медленного разбега. При большей скорости разбега это удобство уже не столь заметно.

Поэтому махом с одновременным движением двумя руками вперед хорошо владеют прыгуны в высоту, где он уместен. Так делали и прыгуны тройным прыжком в то время, когда скорость прыжка была относительно невысокой. Они успевали в полетной фазе второго и третьего прыжков широким движением отвести руки назад и, не нарушая равновесия, выполнить мах. Теперь, с увеличением скорости прыжка, прыгуны чаще пользуются перекрестными маховыми движениями. Это становится более целесообразным. Однако если прыгун тройным успеет без нарушения равновесия и сокращения амплитуды движений отвести обе руки назад, то он может применить мах двумя руками вперед. Однако в первом толчке тройного прыжка и в прыжке в длину такой мах делать не следует. Это приведет к нарушению темпа движений и снижению скорости на последних шагах разбега.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ

МЕЛОЧИ ЛИ ЭТО?..

СЕЗОН 1963 г. подошел к концу. Можно оглянуться на пройденный путь и подвести итоги богатому событиям предоллимпийскому спортивному году. Думаю, что звон завоеванных медалей не должен помешать нам увидеть те недочеты, которые не позволяют советским спортсменам всех разрядов и рангов добиваться того, на что они способны и чего ждет от них Родина.

Действительно, успехи наши немалы. III Спартакиада народов СССР всколыхнула огромные массы советских людей. У каждого появилось желание стать более здоровым и сильным. Невозможно переоценить значение гигантских шагов нашей физической культуры и спорта в воспитании советской молодежи.

Очевидно, что на фоне возросшей массовости еще более возрастает роль высоких достижений,

мастерства в спорте. Любители легкой атлетики хорошо помнят, каким тернистым путем мы шли к этому мастерству и достигли признания на мировой спортивной арене, а затем и права называться сильнейшими.

Было время, когда добиваться поставленной цели приходилось в любых, порой очень трудных, условиях. Однако тренеры и их ученики знали, что в те годы на иное рассчитывать было нельзя. Не хватало залов — подготовительный период тренировки стали проводить зимой на местности. Не хватало снарядов — метатели изобрели «заменители» — в виде дюралевых трубок, связок цепей, а иногда и просто камней разного веса. Не хватало хороших дорожек, секторов, зеленых полей — бегуны, прыгуны и метатели готовили себе место для занятий за городом, в парках, на пустырях.

Помнится, в 1946 г. при подготовке команды Карелии к первенству СССР по легкой атлетике нам самим — тренерам и спортсменам — пришлось делать дровки копий из сосновых досок. Эти дровки ломались, как спички. Нужно было тут же на костре выжигать обломки дровка из наконечников и мастерить новые копыя. Такая «трудотерапия» не помешала двум карельским копьеметателям оказаться в финале первенства СССР.

С тех пор изменилось многое. Советские спортсмены получили в свое распоряжение сотни стадионов, десятки Дворцов спорта. Выросли ряды преподавателей и тренеров различной специализации. Советские методы тренировки, созданные нашими тренерами и учеными и проверенные в боях на трех Олимпиадах, стали подлинно передовыми. И тем более досадно, что сейчас, когда созданы все условия для расцвета советского спорта, существует немало «мелочей», мешающих нашему движению вперед. Мелочи эти относятся не столько к методическим, сколько к организационным вопросам, однако от них нередко зависит успех в подготовке легкоатлетов. Неумелая организация соревнований, которая может только погасить у молодого спортсмена желание совершенствовать свое мастерство: отсутствие мест для занятий легкоатлетическим спортом, дорожки, по которым нельзя бегать, и поля, на которых нельзя метать, инвентарь, который приходит в негодность после первого же употребления, шесты, которые ломаются, не выдерживая веса прыгуна, — всему этому пора объявить беспощадную борьбу. Я расскажу здесь о «мелочах», которые мешают нашей работе с метателями.

Даже на крупных соревнованиях общесоюзного значения метания часто проводятся на запасных полях, со скверным состоянием секторов, дорожек, при отсутствии трибун и, следовательно, зрителей. Лишь финальные соревнования имеют доступ к основному полю. А на тренировках? На пушечный выстрел не допускаются к зеленым полям не только метатели молота, но и диска, копыя.

Вот пример. В Ленинграде на стадионе имени В. И. Ленина бегунам запрещают (и в довольно грубой форме) даже босиком бегать по травяному покрову поля. Выход же сюда метателей диска и копыя расценивается как чрезвычайное происшествие. На этом стадионе при проведении первенства детских спортивных школ и других соревнований метания проводятся на недостроенном запасном поле, где снаряды падают на кучи щебня, а место разбега напоминает плохую проселочную дорогу.

Я слышал разговоры участников-подростков о том, что на такие соревнования они больше не пойдут. И действительно, мы были свидетелями не спортивного праздника юных легкоатлетов, а плохо организованного «мероприятия», которое не позволило разобратся в степени подготовленности ребят и вызвало лишь разочарование. Кстати, мне кажется, что в таких случаях старший судья на виде должен был отказаться проводить соревнование. Это было бы хорошим уроком для организаторов первенства и дирекции стадиона.

Этот и подобные случаи непростительны в наше время, когда у нас есть все условия для того, чтобы соревнования стали настоящим праздником для участников и зрителей, а следовательно, способствовали делу первостепенного, государственного значения — воспитанию молодежи.

Возникает вопрос: чем же можно объяснить столь высокомерное отношение к нуждам и инте-

ресам легкоатлетов у директоров и работников, к сожалению, очень многих стадионов?

Думается, корень зла кроется в совершенно правильном в своей основе желании — сохранить газон поля для футбольных баталий. Однако это хорошее желание усилиями заинтересованных только футболом лиц привело к неправильному решению, напоминающему времена щедринских градоначальников: «Не пущать!» При этом не учитывается, что уколы копий и следы падения диска, не говоря уже о следах босых ног бегунов, приносит газону неизмеримо меньше вреда, чем бутсы футболистов в моменты резких торможений и поворотов, то и дело возникающих в процессе игры.

В этом году сборная команда легкоатлетов Ленинграда готовилась к Спартакиаде в г. Тарту. На отличном стадионе университета мы смело метали копыя и диски. Бегуны стайками носились по чудесному ковру футбольного поля. Никто нас не гнал, никто не выражал ужаса при виде снарядов, падающих на газон. Требовалось лишь аккуратно выдергивать копыя из грунта и не бегать по местам, где газон орошался водой. После окончания тренировок директор стадиона и его немногочисленные помощники проходили по полю и очень быстро проглаживали, приминали места, где в газоне образовался просвет. Трудно это? Да, может быть, нелегко, но можно и нужно.

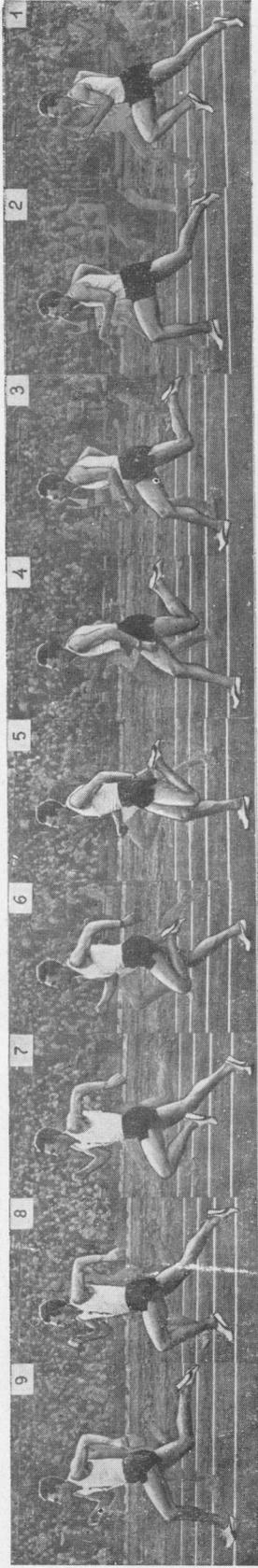
Надо ликвидировать существующее на стадионах вето. Пусть оно станет таким же анахронизмом, как и старозаветное «не велено пущать». Футболисты и легкоатлеты отлично уживутся на одних и тех же полях, а любители спорта только поблагодарят нас за это уравнение прав.

Еще одной досадной «мелочью» является вопрос о спортивном инвентаре — вопрос, которому посвящалось много высказываний на страницах печати и на конференциях тренеров. Но от его решения с энергией, достойной лучшего применения, отстаиваются товарищи, занимающиеся спортивным снабжением.

Неудобно и стыдно, когда на наших стадионах в течение ряда лет спортсменам предлагают стартовые колодки, гнущиеся от легкого соприкосновения с грунтом, шесты, принимающие форму вопросительного знака после 2—3 прыжков. А сколько «копий сломано» в вопросе о выработке заводами копий, отвечающих современным требованиям, принятым Международной федерацией легкой атлетики! Между тем, о том, что мы умеем делать хороший инвентарь, свидетельствуют выставки спортивного инвентаря, на которых экспонируются снаряды такого качества, которому позавидуют многие прославленные зарубежные фирмы.

Вы сомневаетесь? Вот факты. Копья, изготовленные Центральной лабораторией спортивного инвентаря и представленные на соревнованиях копьеметателей на III Международных дружеских спортивных играх молодежи и студентов в Москве, были лучшими среди всех зарубежных (финских, шведских, американских). Это было доказано в ходе соревнований.

Но, к сожалению, тем дело и закончилось. Фабрики, получившие чертежи, стали делать инвентарь гораздо хуже опытного. И слава наших снарядов померкла... Опять началась «кустарщина», изготовление «своих» копий, приводящее к «нестандартным» выступлениям на соревнованиях. Ведь для закрепления навыка следует тренироваться и соревноваться с инвентарем одного типа и одних аэродинамических свойств. А использование раз-



БЕЖИТ ЭДВИН ОЗОЛИН

Впервые мне пришлось встретиться с Эдвином Озолиным на беговой дорожке в 1987 г. — на матче команд РСФСР — СССР — БССР — Москвы и Ленинграда. Тогда ему было 18 лет. Он бежал на четвертом этапе эстафеты 4x100 м. Эстафетную палочку я принял позже других. Впереди меня бежал высокий худощавый юноша в голубой майке с буквой «Л» на груди. Он заставил меня поволноваться в этот короткий промежуток времени. Но голубая майка быстро приблизилась ко мне — эстафетный бег выиграла команда Украины. А в следующем году на командном первенстве страны Озолин стал победителем в беге на 100 м, которые пробежал за 10,3.

Сейчас рост Озолина 186 см, вес 73 кг — на 3 кг больше, чем в предыдущие годы. Ранее уже публиковались кинограммы бега нашего рекордсмена. Наиболее удачная из них была помещена в журнале «Легкая атлетика» № 5 за 1980 г. Комментировал ее заслуженный тренер СССР В. В. Атаманов, описавший технику бега своего ученика. Предлагаемая кинограмма снята с частотой 24 кадра в секунду В. Мониным и показывает момент предварительного забега на 100 м (снято между 60—70 м дистанции) в соревнованиях на призы братьев Знаменских в Москве 2 июля 1983 г.

На первом плане — Э. Озолин, на втором — молодой американский спринтер Квастад. Сравнимая предлагаемую кинограмму с опубликованной ранее, видно, что схема бега нашего спортсмена в целом не изменилась. Однако Озолина отличает сейчас хорошо развитая мускулатура, что говорит о его физической подготовленности. В его движении зрелого атлета-бойца.

На кадрах 1, 7, 14 хорошо выражен мощный задний толчок Озолина, выполняемый без излишнего напряжения. При этом опорная нога полностью выпрямляется. В этот момент голова, туловище и опорная нога находятся на одной прямой линии, расположенной под острым углом по отношению к дорожке.

На кадрах 1, 2, 7, 8, 14, 15 мы наблюдаем быстрый, энергичный вынос бедра маховой ноги вперед-вверх, что, в свою очередь, позволяет спортсмену лучше выводить таз вперед и отталкиваться под более острым углом. Голень при этом как бы отдыхает и подготавливается к очередному движе-

нию. Отлично работает голеностопный сустав, завершая финальное усилие при отталкивании.

Кадры 2, 4, 9, 10, 15, 17 показывают фазу полета и начало приземления маховой ноги. Туловище находится в выгодном положении, т. е. освобождено от излишнего напряжения. Плечи расслаблены, об этом говорят кадры 4, 7, где руки несколько опущены вниз, подчеркивая свободу плечевого пояса.

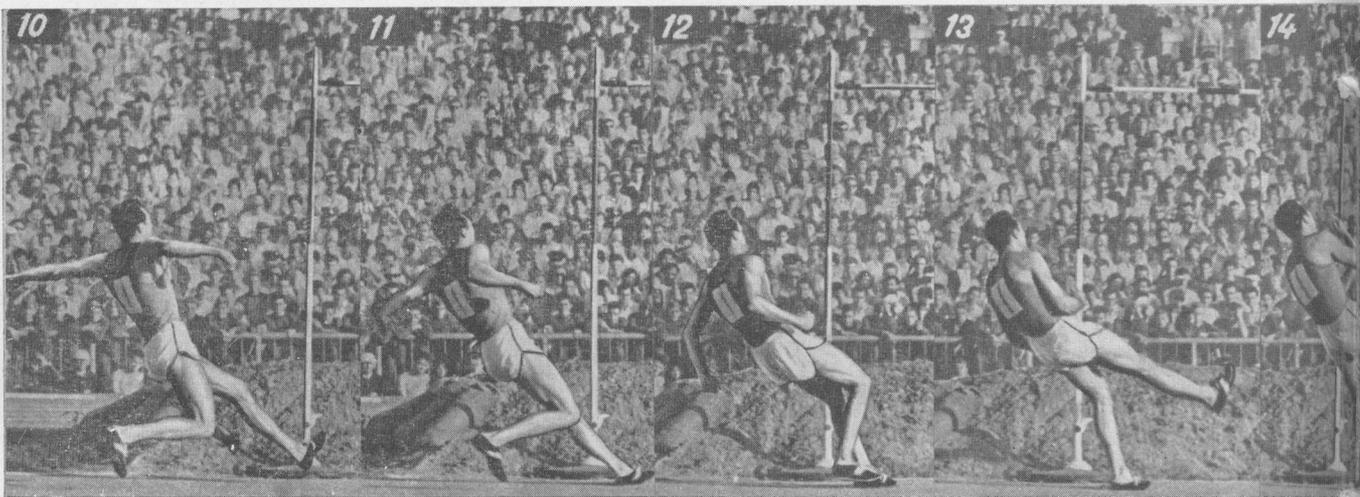
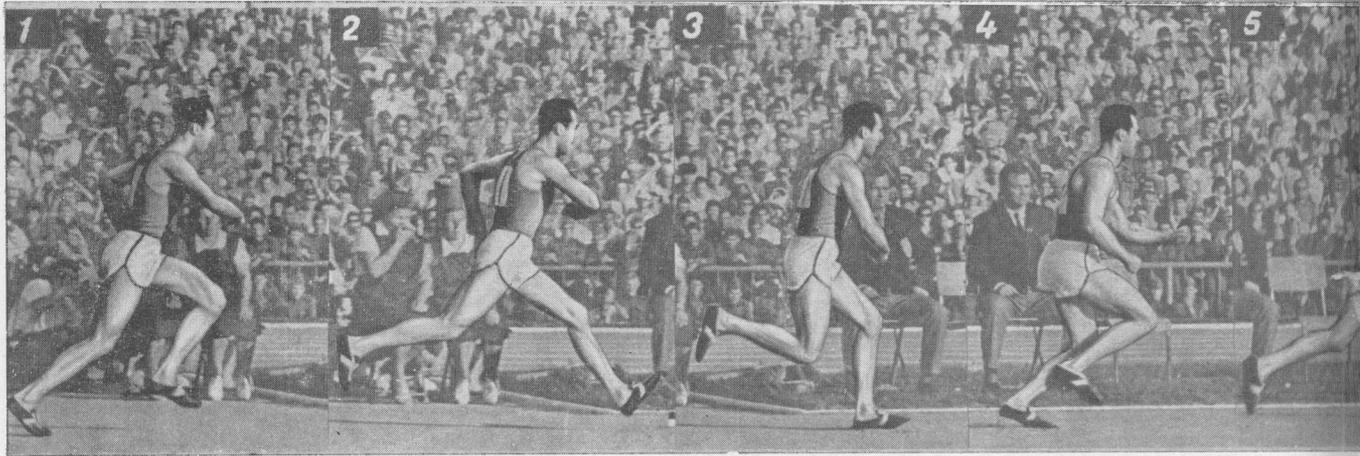
На кадрах 4, 5, 10, 12, 17, 18 виден момент приземления, являющийся очень важным элементом техники бега. Голень не «выхлестывается» вперед. Ноги быстро, активно опускаются на дорожку средней частью стопы, что позволяет избежать стопорящего движения при переходе на переднюю часть стопы и без задержки выполнять очередное отталкивание.

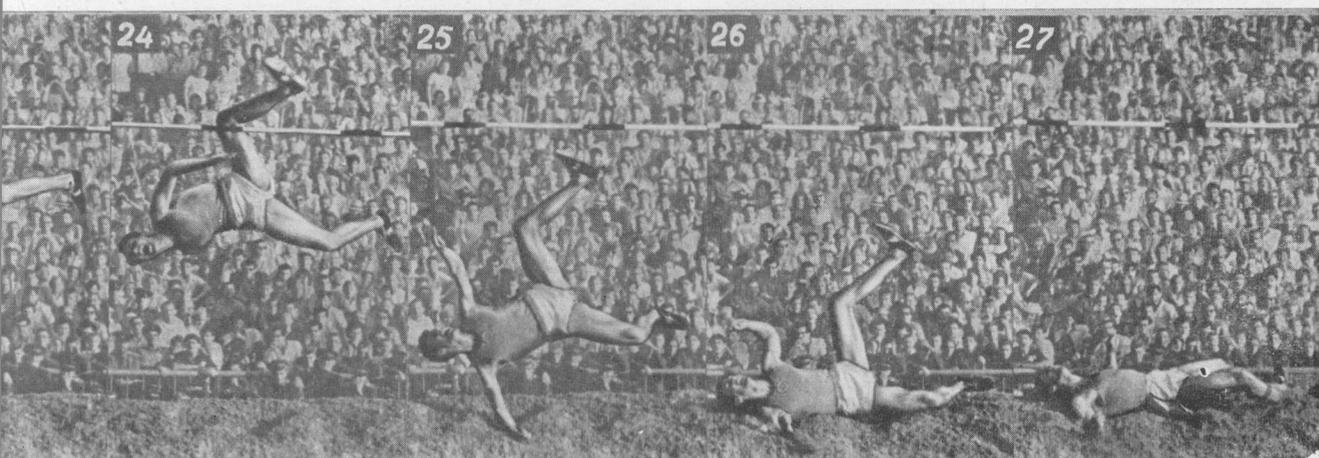
В момент верикали (кадры 5, 12, 18) маховая нога сильно согнута в коленном суставе, опорная нога сгибается под тяжестью тела, амортизируя приземление. Выход из этого положения сопровождается мощным разгибанием поочередно во всех суставах, напоминая действие стальной пружины. На кинограмме мы наблюдаем еле заметный «слом» в технике бега Озолина (кадры 10, 11), который стал причиной некоторого закрещения верхней части туловища и привел к уменьшению амплитуды движений при финишировании. В момент, когда Квастад сделал попытку увеличить скорость бега, Озолин, пытаясь удержать преимущество, несколько подал корпус вперед, что и стало причиной появления ошибки — отставания таза от проекции б. д. т.

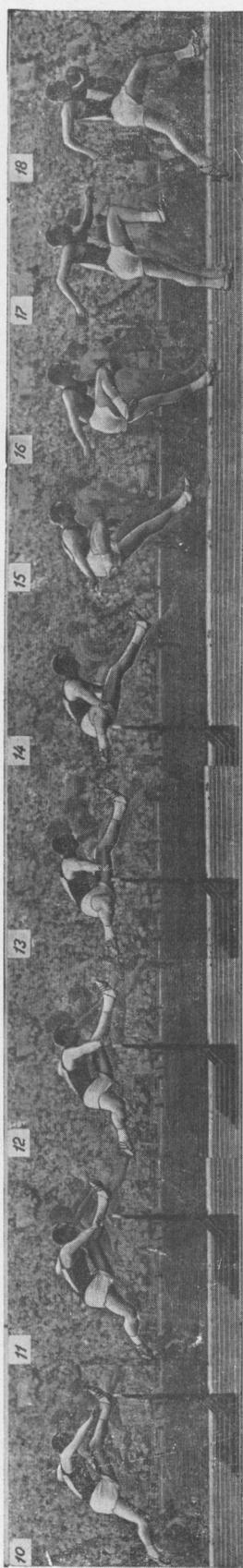
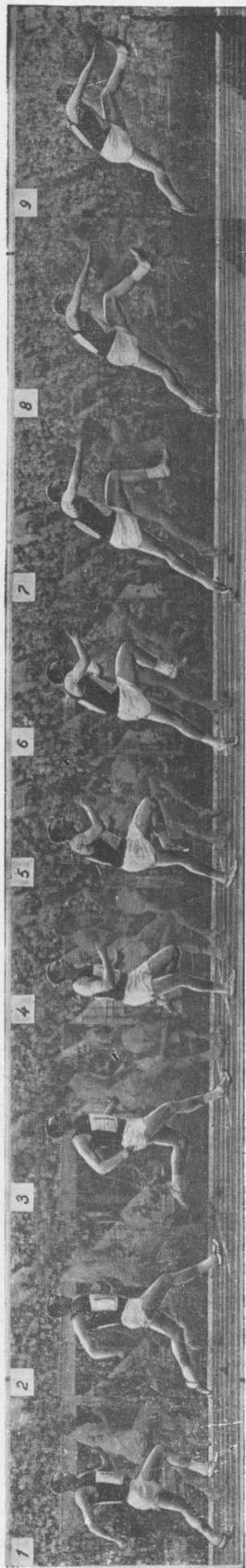
Хочется отметить, что в настоящее время способный атлет бежит в манере, близкой к идеальной. Этому способствовала серия соревнований с сильным составом участников. После каждого такого выступления у спортсмена появлялось больше уверенности. Соревнования на призы братьев Знаменских были генеральной репетицией перед матчем СССР — США, в котором Э. Озолин подтвердил, что он стал в один ряд с сильнейшими спринтерами мира. Сейчас, совершенствуя технику своего бега, Озолин стремится добиться большей экономности движений, абсолютной свободы всех групп мышц, участвующих в беге.

Л. БАРТЕНЬ,
заслуженный мастер спорта

Рекордный прыжок Валерия Брумеля







НАД БАРЬЕРОМ АНАТОЛИЙ МИХАЙЛОВ

Советский спортсмен Анатолий Михайлов является чемпионом Европы, рекордсменом и чемпионом страны в беге на 110 м с барьерами. Выступает он на соревнованиях вот уже около десяти лет и неизменно показывает высокие результаты. В 1963 г. А. Михайлов одержал ряд крупных побед и в том числе победу над сильнейшим барьеристом мира американцем Хайесом Джонсом.

А. Михайлов родился в 1936 г. Его рост 182 см, вес 76—77 кг. Лучший результат в беге на 100 м — 10,4 и на 110 м с/б — 13,7. Кинограмма, которую мы здесь приводим, снята на матче в Москве СССР — США 20 июля 1963 г. в Москве на Центральном стадионе имени В. И. Ленина. Эта кинограмма особенно интересна, так как, во-первых, демонстрирует хорошую технику преодоления барьеров и, во-вторых, потому, что в этом забеге А. Михайлов опередил до сих пор непобедимого американского барьериста Х. Джонса.

Советский спортсмен бежит свободно и уверенно. Его движения законченны и предельно четки, он сохраняет отличное положение корпуса и голы, как в спринтерском беге (кадры 1—3).

Рассмотрим движения А. Михайлова при «атаке» барьера. Делая последний шаг, он сохраняет прямое положение корпуса и ставит ногу на место отталкивания сверху вниз с передней части стопы (кадр 3). Затем спортсмен, опускаясь на всю стопу, несколько сгибает в коленном суставе опорную ногу. Начав отталкивание, он стремительно посылает вперед и вверх маховую ногу и одновременно устремляется верхней частью корпуса — плечами и рукой вперед на барьер (кадры 4—7). Это начало шага через барьер Михайлов выполняет безукоризненно.

Энергично оттолкнувшись от дорожки, спортсмен начинает распрямлять маховую ногу в коленном суставе, приближая ее к наклоненному вперед

корпусу; плечи и правая рука продолжают движение вперед на барьер (кадры 8—10). В полете над барьером Михайлов сохраняет положение, при котором ноги максимально разведены в передне-заднем направлении, а корпус «поможет» на маховую ногу, маховая нога прыжка к груди и почти распрямлена (кадры 10—13).

Для того чтобы сохранить равновесие в полете и перенести через барьер толчковую ногу, спортсмен подтягивает ее вперед через правую сторону, постепенно сгибая в коленном суставе, и одновременно с этим направляет навстречу ноге правую руку, выпрямленную в локтевом суставе. Он как бы облакачивается рукой на барьер. Движение толчковой ноги вперед через барьер Михайлов осуществляет быстро и точно, строго параллельно дорожке (кадры 11—16).

Но вот спортсмен переходит через барьер. К этому моменту он заканчивает движение вперед толчковой ноги и оказывается в положении, удобном для выполнения первого шага и продолжения бега по дистанции (кадры 15—17). Следует обратить внимание на то, как легко и непринужденно он выполняет все движения над барьером, как хорошо сохраняет равновесие и незамедлительно начинает бег между препятствиями.

А. Михайлов является мастером барьерного бега и прежде всего мастером преодоления препятствий. Несколькими годами раньше у него обстоит дело с началом бега — стартом. Обычно он теряет здесь драгоценные секунды и к первому барьеру оказывается позади многих барьеристов. Именно это и мешает ему улучшить свой всевозможный рекорд. Будем надеяться, что ему удастся усовершенствовать свой старт и на XVIII Олимпийских играх в Токио быть первым, как на первом, так и на последнем барьере.

В. САДОВСКИЙ,
заслуженный тренер СССР

личных копий приведет к разнообразию в мышечных ощущениях и неуверенности в движениях.

Особый упрек вызывают металлические копыя. Не может быть, чтобы на предприятии, где их изготавливают, нельзя было бы так организовать производственный процесс, при котором снаряды имели бы нужную форму и упругость. Ведь в течение последних лет несколько опытных партий копий этого завода были очень хорошего качества (особенно копыя для женщин). Лучший выход из положения — это металлические копыя. Они долговечны и могут быть стандартными в большей мере, чем деревянные.

Неужели при тех возможностях, которыми мы располагаем в области техники, наши снаряды не могут стать лучшими на мировой арене? Могут и должны! Это требование имеет тем больше оснований, что Федерация легкой атлетики СССР приняла решение не допускать на соревнования личный инвентарь. Однако в настоящее время такое решение приводит к снижению результатов, ибо общий, предоставляемый стадионами инвентарь очень плох. Пользуясь копиями с улучшенными аэродинамическими качествами, метатели могут повысить результаты на 3—5 м. Но их модернизированные снаряды не допускаются. Таким образом, надо или отказаться от решения Федерации (а это противоречит международным правилам), или в кратчайшее время обеспечить выпуск копий нужного качества.

Федерация легкой атлетики должна потребовать от Физкультпромнаба придирчивой приемки снарядов от поставщиков. Очевидно, следует выработать сортность и условия оплаты в зависимости от качества партий копий. Необходимо, чтобы копыя выпускались различных вариантов (по уровню центра тяжести, по степени упругости), ибо мастеру и новичку нужны различные снаряды.

Международная федерация легкой атлетики приняла решение, согласно которому каждая страна имеет право представить в Токио свой инвентарь. Дело чести Центрального совета спортивных обществ, Федерации легкой атлетики, Физкультпромнаба и заводов, чтобы наши копыя, и не только копыя, но и другие снаряды, стояли на старте соревнований XVIII Олимпиады. Уверен, что это сделать можно.

Я сумел затронуть здесь только некоторые «мелочи», от которых во многом зависят наши дальнейшие успехи в легкоатлетическом спорте. Надеюсь, что тренеры и спортсмены дополнят меня и выступят на страницах журнала «Легкая атлетика». Хотелось бы, чтобы мои предложения не остались «гласом вопиющего в пустыне», как это у нас нередко бывает, и чтобы люди, от которых зависит устранение отмеченных недостатков, ответили бы на эти вопросы через печать.

Л. СУЛИЕВ,
заслуженный тренер СССР

г. Ленинград

РЕКОРДНЫЙ ПРЫЖОК ВАЛЕРИЯ БРУМЕЛЯ

На кинограмме показан прыжок Валерия Брумеля, выполненный на рекордной высоте 2,28 на матче СССР—США в июле 1963 г. Прежде всего хочется сообщить некоторые данные о нашем замечательном спортсмене. В настоящее время ему исполнился 21 год. Его рост 185 см, вес 79 кг. Высоту 2,20 и более он преодолевал 24 раза.

Стабильность его результатов и уверенность, с которой он преодолевает высоты, значительно превосходящие его собственный рост, — результат высокого уровня его физической подготовки, четкого выполнения наиболее эффективной техники прыжка и наличия у него высоких волевых качеств: собранности, настойчивости и упорства, проявляемых в достижении намеченной цели.

Техника прыжка В. Брумеля, как и других лучших советских прыгунов, основана на использовании большой скорости разбега (7,5 м/сек). На кадрах 1—6 видны свободные и размашистые движения спортсмена на последних шагах разбега. Туловище при этом сохраняет небольшой наклон вперед. Наиболее широким у прыгуна является предпоследний шаг. В этот момент при выносе правой ноги вперед таз догоняет плечи. Важно обратить внимание на свободное положение туловища. Отсутствие напряжения мышц спины позволяет при «выходе» на правую ногу несколько сгруппировать туловище (кадры 6—8).

В этот момент руки, работавшие в разбеге перекрестно с ногами, начинают подготовку к маху в толчке. В начале перехода через маховую ногу (кадр 8) обе руки находятся несколько впереди туловища, а плечи впереди таза. Прыгун «перекачивается» через носок маховой ноги и начинает выводить таз вперед (кадры 9, 10). Толчковая нога безвольным движением выносится далеко вперед. Здесь важно не спешить с постановкой толчковой ноги на грунт. Длина последнего шага в лучших прыжках

В. Брумеля достигает двух метров. Это, вместе с движением таза вперед, дает возможность, придя в исходное положение перед толчком, создать далекий упор и обеспечить при этом сохранение скорости движения тела вперед.

Под действием «натиска» тела и выведением таза (разгибание ноги в тазобедренном суставе) нога сгибается в коленном суставе, обеспечивая при этом полноценную работу мышц-разгибателей бедра. На кадрах 12, 13 можно видеть собранное положение туловища, характеризующее напряженность заряженной пружины — тела.

Продолжающийся накат на толчковую ногу сочетается с ее разгибанием и махом свободной ноги и рук (кадры 13—16). Необходимо обратить внимание на свободное и вместе с тем собранное положение туловища, которое в течение всего толчка остается в группировке и этим лучше воспринимает силу толчка. На кадре 17 виден отрыв прыгуна от грунта с переходом в полет. Устремленность вверх сочетается с движениями, переводящими прыгуна в горизонтальное положение.

Посланная вверх широким движением маховая нога, увлекая за собой таз, вызывает ускорение движения таза вверх. Одновременно с этим происходит поворот прыгуна по продольной оси лицом в сторону планки (кадр 18). Далее прыгун стремится наиболее экономно перейти через планку.

К некоторым погрешностям в технике В. Брумеля в фазе перехода через планку можно отнести пассивность в работе толчковой ноги, которая берется прыгуном коленом вперед к левому плечу. Это движение удлиняет путь толчковой ноги, отчего она долго остается над планкой. Более правильным было бы без движения коленом вперед потянуть пятку толчковой ноги в направлении к маховой ноге.

В. Дьячков,
заслуженный тренер СССР

А ЧТО БУДЕТ С МОЛОДЕЖЬЮ ДАЛЬШЕ?

Среди выступавшей в Волгограде молодежи мы видели немало талантливых юношей и девушек. Кто же они? Чего они добились сегодня? Каков уровень их результатов? Ведь многим из них через 3—4 года придется защищать честь советского спорта за рубежом. На некоторые из этих вопросов, в частности касающихся юных метателей, я и постараюсь здесь ответить.

Прежде всего надо сказать, что результаты как победителей, так и десяти лучших во всех видах метаний были на этот раз много выше, чем на предыдущей спартакиаде. Правда, на этих соревнованиях некоторые участники были старше на один год в связи с 11-летним обучением, но это не могло иметь доминирующего значения. Главное, расширилась география юношеского спорта, увеличилось число детских спортивных школ и количество специалистов по метаниям, работающих с детьми. Хочется, например, отметить тренера из Киргизии т. Нелюбова, воспитавшего второго призера в толкании ядра Раилю Уразбекову (13,40). Девушка имеет хорошие физические данные и вполне может стать победительницей следующей спартакиады, ведь ей только 16 лет.

VIII Спартакиада школьников. Надя Чижова (РСФСР) победила на Спартакиаде в двух видах — в метании диска и в толкании ядра



Безусловно, положительное влияние на уровень результатов оказало снижение зачетных нормативов. Но надо бросить упрек составителям этих нормативов — в большинстве видов (и не только в метаниях) они установлены неправильно. Конечно, абсолютно точно определить зачетные показатели — трудная задача, но не объективная оценка результатов недопустима.

Всем, например, ясно, что девушкам метнуть диск на 30 м гораздо легче, чем толкнуть ядро на 11 м 50 см! Вот почему в метании диска из 48 участниц только 9 имели нулевые оценки, а в толкании ядра из 34 участниц всего 12 смогли дать зачетные очки своим командам, а 22 девушки оставили своим тренерам и представителям, как говорится, «богатые слезы». Завышенная норма в этом виде сковала их, нанесла им моральную травму. Так, представительница РСФСР Люба Горохова толкнула ядро на 11,27 и принесла команде «0», а выступая через 20 минут в пятиборье, сделала толчок на 12,47. Такой результат мог бы выдвинуть ее на 4-е место. Подобные неудачи подорвали симпатии к этому виду у большинства девушек, принесших своим коллективам нулевые оценки. Кстати, только в толкании ядра такие сильные коллективы, как Москва, РСФСР, Украина и Ленинград, не прошли без нулей, несмотря на то, что имеют высококвалифицированных специалистов, работающих с легкоатлетами.

Заканчивая разговор о толкании ядра у девушек, кроме названной Раили Уразбековой, необходимо отметить безусловно талантливую победительницу в этом виде Надю Чижову, показавшую 14,12, которая была первой и в метании диска с результатом 43,21. Надо сказать, что в метании диска, где была довольно «спокойная» зачетная норма, развернувшаяся «баталия» за золотую медаль привела к тому, что все 6 финалисток показали результаты выше, чем победительница прошлой спартакиады (39,55). К сожалению, представительницы команды Украины Ольга Жданова и Алла Соболев, занявшие 2-е и 3-е места (43,12; 42,26) и обладающие

хорошими физическими данными, еще не «дружны» с техникой.

По предварительным данным сильнейший состав участниц был в метании копья у девушек, где выступали три мастера спорта — представительницы РСФСР Валентина Попова и Галина Козик (вне конкурса), Стасе Янаукайте из Литвы и несколько перворазрядниц. 50,23 — результат победительницы С. Янаукайте — говорит сам за себя. Такое достижение могло бы украсить и многие крупные соревнования взрослых. В. Попова, Р. Паршикова, Г. Козик — это спортсменки, имеющие все возможности стабильно посылать копье за 50-метровую отметку. Слишком короткое финальное усилие не позволяет безусловно способной Т. Луновой (Ленинград) приблизиться к заветной черте мастера спорта. Отрадно было наблюдать, что все названные спортсменки метают копья не каким-то одним стандартным способом, а различными вариантами, очевидно, наиболее им подходящими.

Отличный результат в метании копья у юношей — 66,87 — показал воспитанник заслуженного тренера СССР Л. Г. Сулиева Валерий Копков. Этого юношу отличают хорошо развитые физические качества, необходимые метателю копья. Развитие нужных качеств в юношеском возрасте и дальнейшее их совершенствование — верный залог повышения результатов.

Приятное впечатление оставил занявший второе место с результатом 60,84 также ленинградец Валерий Киселев. Устранение таких ошибок, как неритмичность бега в бросковых шагах и «отвал» влево во время финального усилия, приблизит его к перворазрядному рубежу. Третьему призеру Спартакиады грузинскому копьеметателю Гено Дзавелури, обладающему завидной резкостью, хотелось бы пожелать побольше времени уделять отработке перехода к финальному усилию, что даст ему возможность стабильно посылать копье за 60-метровую отметку.

Метание копья у девушек и у юношей проводилось на главной арене, а как же было обидно метателям диска и молота, соревнования которых, не только квалификационные, но и основные, вынесли «на задворки». Как видно, это стало у нас горьким обыкновением.

Говоря о метании диска и толкании ядра, нельзя не сказать о плохо продуманной программе. С 9 часов утра юноши участвовали в квалификационных соревнованиях по толканию ядра, с 18 часов 20 минут — в основных, а в 19 часов 10 минут должны были выступать в основных соревнованиях по метанию диска. Тяжелые условия: высокая температура и большая влажность, высокие нормы квалификационных соревнований (которые, кстати, в таких условиях можно было и не проводить), отсутствие достаточного интервала времени между финалами двух видов — безусловно, сказались на результатах. Однако достижения победителей в метании диска Валерия Беляева (Ленинград) 52,46 и в толкании ядра Николая Новикова (Грузия) 16,44 достаточно высоки. Не будь таких неблагоприятных условий, юношеский рекорд СССР в метании диска был бы побит. На это претендовали по крайней мере трое юношей: Николай Новиков, Валерий Беляев и Валерий Войкин.

Наиболее техничным был чемпион Спартакиады В. Беляев. Дальнейшее развитие физических качеств даст ему возможность стать неплохим дискоболом. От-



VIII Спартакиада школьников. Мастер спорта Стасе Янаускайте показала отличный результат в метании копья — 50,23

личными данными обладает другой ленинградский метатель Валерий Войкин (рост 190 см и вес более 100 кг). Третье место в толкании ядра и четвертое в метании диска — это далеко не те достижения, на которые он способен.

Отрадно отметить, что техника, взятая на вооружение у большинства юных толкателей, отвечает современным требованиям. Однако даже чемпион — грузинский юноша Николай Новиков — и 2-й призер спартакиады эстонец Райво Пялль, имеющие в своем

активе толчки за 16 м, не используют преимущества исходного положения стоя спиной к направлению толкания и приходят после скачка в слишком открытое положение. Примерно такая ошибка у Новикова и в метании диска, где он занял 2-е место с результатом 52,40. Улучшив работу ног при обгоне снаряда в середине поворота, Новиков сможет метать из более скрученного положения, что будет способствовать увеличению дальности броска.

Всероссийная спартакиада школьников закончилась, результаты и победителей и финалистов достаточно высоки, увидели мы многих способных юношей и девушек, таких, как Стасе Янаускайте, Валентина Попова, Надежда Чижова, Раиля Уразбекова, Алла Соболев, Валерий Копков, Николай Новиков, Валерий Беляев, Валерий Войкин, Валерий Киселев, Николай Цымбал и других. А что с ними будет дальше? Где запланированы соревнования для их возраста? Ведь большинство из них, даже имеющие результаты мастеров, еще не могут состязаться со взрослыми спортсменами и наверняка не попадут в составы сборных команд своих городов и республик! Где же эта молодежь сможет получить необходимый опыт спортивной борьбы? Нужны молодежные соревнования. Необходимо срочно заполнить отступающее звено!

Б. МАТВЕЕВ,
мастер спорта

г. Ленинград

ПРОБЛЕМЫ «СЛОЖНОГО» ВИДА

Соревнования по прыжкам с шестом при большом количестве участников проводятся длительное время. Это известно и начинающему прыгуну и каждому судье по легкой атлетике. Однако это «известное» не было принято во внимание при составлении программы VIII Спартакиады школьников, и соревнования по прыжкам с шестом были назначены на один день: утром квалификационные, а вечером основные. И это при наличии одного места для прыжков. Кстати говоря, на прошлой спартакиаде в Баку было два места для прыжков, но проводились сразу финальные соревнования.

Без рассказа о ходе соревнований трудно судить о результатах, поэтому остановлюсь вкратце на ходе спортивной борьбы. Квалификационная норма

для участия в вечерних соревнованиях равнялась 3,70 (при зачетном нормативе 3,40) и не была недоступной для лучших юных шестовиков. Соревнования начались в 9 часов утра с высоты 3 м. Несмотря на сильную жару, этот норматив выполнили 12 участников. Прыгающий последним ленинградец Виталий Чураков преодолел высоту, когда стрелки показывали около 3 часов дня. Нетрудно себе представить, как тяжело было участникам выступать под палящим солнцем 6 часов кряду. Некоторых прыгунов, имеющих личные рекорды выше квалификационного норматива, постигла неудача.

Наблюдая за выступлениями, вначале можно было предположить, что вечером развернется интересная борьба и ребята покажут высокие ре-

зультаты. Но этого не случилось, потому что участники, как говорится, не успели «перевести дух». Как только пробило 5 часов, наступило время основных соревнований, которые начались с высоты 3,50. Даже для неискушенного зрителя было очевидно, что юноши устали. Многие из них потеряли ритм разбега, неточно попадали на место отталкивания и делали неудачные попытки. Стало ясно, что высоких достижений ждать не приходится.

Год спартакиады	Победитель	Результат победителя	Средний результат десяти	Число участников
1954	И. Петренко (УССР)	3,80	3,55	28
1955	И. Петренко (УССР)	4,00	3,67	31
1956	В. Ванскевич (Грузинская ССР)	3,80	3,77	31
1957	А. Васильев (Ленинград)	3,90	3,68	18
1958	Е. Волобуев (УССР)	3,80	3,68	25
1959	Г. Близнецов (УССР)	4,15	3,70	19
1931	С. Демир (Москва)	4,20	3,84	24
1963	Л. Белоножке (РСФСР)	4,00	3,86	36

Большинство участников основных соревнований были примерно равны по силам: четверо имели личные достижения в пределах 4,00—4,10 и несколько человек — 3,90. Высоких результатов, как, например, у победителей прошлых спартакиад Сергея Демина и Геннадия Близнецова, на этот раз не было. При таком составе участников призовые места распределяются обычно по попыткам. И надо сказать, что спортсмены проявили здесь тактическую грамотность, стараясь как можно лучше выполнить каждый прыжок и затратить как можно меньше попыток.

Высота 3,80 оказалась не по плечу только трем участникам. Следующая высота — 3,90 — уже была «экзаменационной» для определения призеров. К прыжку на этой высоте все спортсмены готовились особенно тщательно. Планку удалось перейти пяти прыгунам: ленинградцам Виталию Чуракову и Валерию Клитину, представителям команды РСФСР Леониду Белоножке, Виктору Огиренко из УССР и Валерию Савичеву из Казахстана. Москвич Владимир Фатеев решил эту высоту пропустить и «накопить» силы к решающей очередной высоте.

По ходу многочасовой изнурительной борьбы и по тому, с какими усилиями прыгуны преодолели очередную высоту, чувствовалось, что соревнования подходят к концу. Время около 9 часов вечера, и за плечами юношей 10 часов соревнований! Очередная высота — 4,00 — покорилась двум участникам: чемпиону VIII Всесоюзной спартакиады ростовскому школьнику Леониду Белоножке (имеющему личный рекорд 4,10) и второму призеру спартакиады Виталию Чуракову (ДСШ Смольнинского района Ленинграда), взявшему высоту с третьей попытки и установившему личный рекорд. Третьим призером оказался Виктор Огиренко, опередивший своих соперников по попыткам на высоте 3,90. Тактический маневр Фатеева не принес ему успеха, он не мог перейти планку, несмотря на то, что во всех попытках был очень близок к этому.

Что показали соревнования? Какие выводы необходимо сделать из выступления юных прыгунов с шестом? Прежде всего на таких крупных состязаниях, как спартакиада, в будущем необходимо иметь два места для прыжков и основные сорев-

нования проводить на следующий день. Только в этом случае юноши смогут показать свои лучшие результаты.

В Волгограде в соревнованиях по прыжкам с шестом выступало рекордное по сравнению с прошедшими спартакиадами количество участников — 36 человек (см. таблицу). И надо отметить, что среди них не было «не умеющих прыгать вообще», как это наблюдалось в прошлые годы. Значительно улучшилась общая физическая подготовка шестовиков. Сейчас по уровню технической и физической подготовленности они не уступают своим сверстникам, специализирующимся в других видах легкой атлетики, за исключением, может быть, лишь прыгунов в высоту. К сожалению, ни один из лучших шестовиков не выступал на спартакиаде в других видах, не было шестовиков среди хороших спринтеров и прыгунов в длину, высоту и тройным.

Возросла плотность результатов участников (шестой результат равен 3,90, десятый — 3,80). Несмотря на то, что результаты призеров ниже, чем на прошлой спартакиаде, средний результат 10 лучших этого года на 2 см выше, чем в 1961 г.

Разумеется, это не может нас полностью удовлетворить. Не везде еще достаточно внимания уделяется обучению и тренировке юных прыгунов. По-прежнему прыжки с шестом считают «сложным» видом и не обучают этому виду всех занимающихся легкой атлетикой в ДСШ. В итоге при низком зачетном нормативе в прыжках с шестом участвовало значительно меньше юношей, чем во всех других видах, где выступало от 48 до 51 человека. Ряд команд не выставили положенное количество зачетных участников.

Все это можно объяснить только неумением и нежеланием тренеров овладеть методикой массового обучения прыжкам с шестом, тем более что сейчас проблема шестов для начального обучения юношей младшего и среднего возраста решается легче, чем несколько лет назад. Повсеместно есть утолщенные планки для прыжков в высоту, которые можно использовать для этой цели. Конечно, пора бы нам иметь современные шесты для всех категорий прыгунов. Но и в таких условиях мы вправе ожидать результатов 4,20—4,30.

К недостаткам техники большинства юных прыгунов следует отнести «болезнь», присущую многим взрослым спортсменам, — неумение сохранять приобретенную в разбеге скорость при переходе в вис. Большинство юношей при переходе в вис пассивно зависают почти без отталкивания, пропускают центр тяжести за плоскость шеста и не могут управлять собой, «строить прыжок» во всех последующих фазах. Отсюда, как правило, ранний выход на планку при недоходящем шесте.

По-прежнему хороших прыгунов с шестом готовят ДСШ Украины, РСФСР, городов Москвы и Ленинграда. Среди призеров всех спартакиад было 9 воспитанников ДСШ Украины, по 4 из Москвы и Ленинграда, 2 из РСФСР и 1 из Грузинской ССР. Позволительно спросить: что делают тренеры ДСШ других союзных республик?

Хочется верить, что большинство участников спартакиады, показавшие хорошие результаты, в том числе и прыгуны с шестом, в ближайшее время вольются в ряды ведущих легкоатлетов страны.

С. ДОБРИКОВ,
заслуженный тренер РСФСР

г. Ленинград

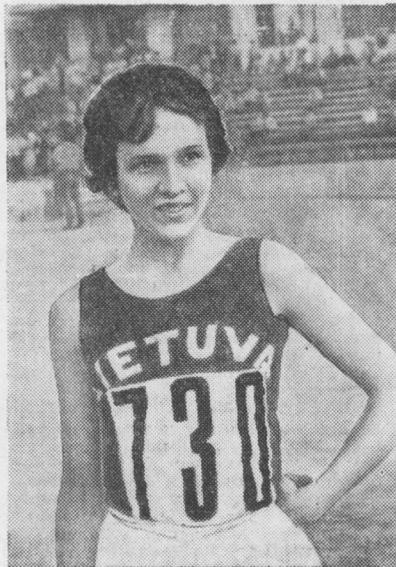
ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК К БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Любителей легкой атлетики огорчают неудачи наших спортсменов, выступающих в беге на 400 и 800 м, то есть на дистанциях, где еще недавно мы были сильнейшими. Как отмечают Г. Коробков и В. Садовский (журнал «Легкая атлетика» № 11, 1962 г.), «теперь мы вынуждены говорить об отставании женщин». Ликвидировать это отставание авторы предлагают путем отбора молодых спортсменок, способных тренироваться с большими нагрузками.

Действительно, результаты 52,5—53,0 в беге на 400 м и 2,00—2,01 на 800 м могут быть доступны лишь тем спортсменкам, которые прошли многолетнюю разностороннюю и целенаправленную подготовку, начав заниматься легкой атлетикой в детском или юношеском возрасте. В правильности этого положения нас убеждают многочисленные примеры, и в частности пример молодой спортсменки из ГДР Вальтрауд Кауфманн. Она начала заниматься легкой атлетикой с 13 лет, только в 19-летнем возрасте стала серьезно готовиться к бегу на средние дистанции, а в 20 лет показала отличный результат на 800 м — 2,05,0, заняв на чемпионате в Белграде почетное 2-е место.

Подготовка спортсменок, способных тренироваться с большими нагрузками, может быть успешно осуществлена на базе разносторонней учебно-тренировочной работы в детских спортивных школах. Именно здесь, на протяжении нескольких лет занятий, используя разнообразные средства и постепенно увеличивая объем и интенсивность их применения, занимающиеся могут перейти к необходимым для достижения высоких результатов тренировочным нагрузкам.

Многолетний процесс подготовки спортсменов высокого класса можно разделить на два периода: начальной всесторонней физической подготовки и специальной подготовки в том или ином виде легкой атлетики. В своей практической работе на стадионе «Юных пионеров» ДСО «Труд», опытом которой я хочу поделиться, подготовка девушек к бегу на средние дистанции условно делится на четыре этапа, из кото-



VIII Спартакиада школьников. На дистанции 400 м у девушек первой была литовская школьница Ангеле Повилюнайте

рых два соответствуют первому периоду в многолетнем тренировочном процессе, а два последующих — второму.

На занятиях с младшей возрастной группой (13—14 лет) основной задачей является всесторонняя физическая подготовка, развитие таких качеств, как быстрота и ловкость, улучшение координации движений. Девочки занимаются гимнастикой на снарядах, акробатикой, играми, выполняют упражнения, способствующие улучшению силы и гибкости, бегают с барьерами, прыгают в длину и в высоту, метают набивные мячи. Для примера привожу недельный цикл зимней тренировки:

Понедельник. В зале. Разминка. Специальные беговые упражнения 2—3 × 20 м. Ускорения на технику 3—4 × 20 м. Акробатика или упражнения на брусьях или кольцах (простейшие элементы и соединения) 20—25 мин. Прыжки в высоту с места и с разбега 20—30 мин. Упражнения на гимнастической стенке.

Среда. Легкий кросс на воздухе 8—15 мин. Затем занятия в зале. Упражнения на гибкость и специальные упражнения барьериста 15—20 мин. Барьерный бег 20—30 мин. Акробатика: кувырки вперед и назад, стойки на голове и руках и на кистях с поддержкой партнера,

мост из положения лежа и стоя и другие упражнения 20—30 мин. Прыжковые упражнения. Раз в две недели акробатика и прыжковые упражнения заменяются упражнениями с отягощениями (штанга весом до 15 кг, диски от штанги, гантели).

Пятница. В манеже. Разминка. Упражнения с набивными мячами 15—20 мин. Беговые упражнения — 2—3 упражнения 3—4 × 30—40 м. Бег на технику 5—7 × 50—30 м. Специальные упражнения для изучения низкого старта — 5—7 × 15—20 м. Прыжки в длину с разбега 20—30 мин. Повторный бег 1—3 × 100—150 м (один раз в две недели).

Все беговые упражнения на первом этапе подготовки применяются с целью обучения бегу. Пробежание длинных отрезков с малой скоростью помогает закрепить навык бега применительно к более продолжительной беговой работе. При этом обращается внимание детей на правильность выполнения беговых движений на протяжении всего отрезка, особенно на второй его половине. Отдых между пробежками, если они повторяются 2—3 раза, значительный и заполняется какими-либо отвлекающими упражнениями. Занимаясь на стадионе, мы больше времени отводим изучению техники основных видов легкой атлетики и беговой подготовке, однако один день в неделю целиком посвящается общей физической подготовке в гимнастическом городке.

Об улучшении физического развития занимающихся, кроме данных врачебного контроля, позволяют судить результаты прикидок и соревнований, а также показатели контрольных испытаний, которые проводятся дважды в год — в сентябре и мае, причем особое внимание обращается на технику выполнения упражнений. Обычно к концу второго года занятий девочки легко выполняют следующие контрольные нормативы: бег 60 м с высокого старта 8,8—8,5; 30 м с хода 4,1—3,8; 300 м 55,0—50,0; тройной прыжок с места 5,70—6,00; бросок набивного мяча весом 2 кг назад через голову 8,50—10,0. Выполнение этих нормативов говорит о том, что у занимающихся создана определенная база физической подготовленности, необходимая для дальнейшей работы над совершенствованием двигательных навыков и развитием физических качеств.

На занятиях со средней возрастной группой (15—16 лет) ставятся следующие задачи: дальнейшее изучение и совершенствование техники бега и видов легкой атлетики, входящих в пятиборье, общая физическая подготовка, развитие силы и общей выносливости.

Многоборная подготовка на этом этапе является ведущим звеном учебно-тренировочного процесса. Большая часть времени, особенно летом, отводится изучению и совершенствованию видов легкоатлетического пятиборья. Зимой же во главу угла ставится общее физическое развитие занимающихся. Для улучшения силы применяются разнообразные упражнения со штангой (весом до 30 кг) и другими отягощениями, прыжки и прыжковые упражнения в движении, разнообразные силовые упражнения для воздействия на отдельные группы мышц, парная и прыжковая акробатика и другие средства.

Беговая подготовка занимающихся, так же как в первые два года, подчиняется задаче дальнейшего изучения и совершенствования техники и осуществляется применительно к основным соревновательным дистанциям для этого возраста—100 и 200 м,— из которых предпочтение отдается более длинной. Не исключается возможность выступления девушек и в соревнованиях по другим видам легкой атлетики. Ниже приводятся примерные недельные циклы тренировочных занятий для данной возрастной группы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Воскресенье. В манеже. Разминка. Барьерный бег: специальные упражнения барьериста, ходьба и бег с барьерами 30—40 мин. Бег на технику 5—7 × 60 м. Бег на отрезках 160—240 м со скоростью 35,0—40,0 на 200 м. Прыжковые упражнения.

Понедельник. В зале. Разминка. Общая физическая и силовая подготовка: прыжковые и парные акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и гимнастической стенке и другие 30—40 мин. Прыжки в высоту с разбега 30—40 мин. Беговые упражнения.

Четверг. Кросс 15—30 мин. на воздухе. Затем занятие в зале. Разминка—гимнастические упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения барьериста 20 мин. Всевозможные упражнения с отягощениями в сочетании с акробатикой и прыжковыми упражнениями 40—60 мин.

Пятница. В манеже. Разминка. Беговые упражнения 4—8 × 40—60 м—2—3 упражнения. Бег на технику с различной скоростью 5—8 × 60—80 м. Специальные упражнения для из-

учения и совершенствования низкого старта 7—10 × 20—30 м. Прыжки в длину с разбега 25—35 м. Упражнения с набивными мячами 15—20 мин.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Вторник. На стадионе. Разминка. Толкание ядра 15—20 мин. Беговые упражнения. Бег на технику 3—5 × 50—70 м. Ускорения 3—5 × 50—70 м. Специальные упражнения для изучения и совершенствования низкого старта 5—8 × 20—30 м. Бег на время в полную силу с высокого и низкого старта и с хода в различных сочетаниях на отрезках 20—80 м. Прыжки в длину с разбега 20—30 мин. Прыжковые упражнения.

Среда. На стадионе. Разминка. Бег на технику 2—3 × 60—100 м. Ускорения 2—3 × 50—80 м. Бег 2—3 × 120—180 м со скоростью 28,0—30,0 на 200 м. В гимнастическом городке: общая физическая подготовка—гимнастика на снарядах, акробатика, упражнения с набивными мячами и другие упражнения. Раз в две недели в общую физическую подготовку включаются упражнения с отягощениями.

Пятница. На стадионе. Разминка. Беговые упражнения. Барьерный бег: специальные упражнения барьериста, ходьба и бег с барьерами 20—30 мин. Прыжки в высоту с разбега: специальные упражнения и прыжки через планку 20—30 мин. Бег на технику 2—3 × 40—60 м, с низкого старта на технику 5—7 × 20—40 м, 3—5 × 200—250 м со скоростью 31,0—34,0 на 200 м.

Воскресенье. В лесу. Кросс 20—30 мин. Метание камней или упражнения с набивными мячами. Беговые или прыжковые упражнения. Игры.

Оценка физической подготовленности производится так же, как и на первом этапе, однако контрольные нормативы нескольких повышаются. Вот некоторые из них: бег 60 м с высокого старта 8,6—8,3, 30 м с хода 3,9—3,6, 300 м 49,0—45,5, тройной прыжок с места 6,20—6,60, прыжок в длину с места 2,05—2,15, бросок набивного мяча весом 2 кг назад через голову 9,50—11,00. Как правило, эти нормативы девушки выполняют, а в некоторых видах даже превышают.

Об уровне спортивно-технической подготовленности занимающихся дают возможность судить результаты прикидок и соревнований. Большинство девушек к концу четвертого года занятий выполняют нормативы II спортивного разряда в отдельных видах легкой атлетики и многоборьях.

Таким образом, за четыре года занятий, то есть к 17—18 годам, занимающиеся получают разностороннее общее физическое развитие и необходимые навыки в различных видах легкой атлетики. Это позволяет им в дальнейшем перейти к тренировке в беге на средние дистанции (на 400—600 м). Начинается новый этап подготовки.

В то же время продолжается дальнейшее совершенствование общей физической и спортивно-технической подготовленности, а также развитие специальных качеств. Изучение и совершенствование техники видов легкой атлетики помогает девушкам развить быстроту (в барьерном беге) и скоростно-силовые качества (в прыжках в длину и в высоту, в метаниях), а также является средством активного отдыха от основной тренировочной работы. Вся учебно-тренировочная работа осуществляется с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся, уровня их подготовленности и объема проделанной тренировочной работы за предшествующие годы.

Большое значение на данном этапе придается развитию так называемой скоростно-силовой или силовой выносливости занимающихся. С этой целью применяются в большом объеме прыжковые упражнения, которые по мышечным усилиям и направленности в отталкивании имеют сходство с отталкиванием при беге.

Арсенал средств и методов беговой подготовки на данном этапе значительно расширяется.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ГОДАМ

Годы занятий	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Количество занятий	120	145	160	170	180	180—200
Объем беговых упражнений (в км)	20	25	35	45	55	35
Объем бега (в км)	30	45	60	80—100	120—150	170—200
Объем прыжковых упражнений (в км)	8	13	17	20	30	40
Объем упражнений с отягощением (в тоннах)	15	30	60	90	150	100
Освоение техники видов легкой атлетики (в часах)	55	65	80	80	50	30
Общая физическая подготовка (в часах)	80	80	70	70	50	50

Развитие общей беговой выносливости становится основной задачей тренировки, развитие же специальной скоростной выносливости остается пока на втором плане, а бег с соревновательной и более высокой скоростью на отрезках, приближенных к основной дистанции, применяется на занятиях за месяц до основных соревнований. Беговая подготовка вначале проводится на отрезках от 150 до 350 м, а затем и на отрезках от 150 до 600 м. Применяется главным образом переменный бег с отдыхом в ходьбе. Основной соревновательной дистанцией вначале является 400 м, хотя занимающиеся выступают и на дистанциях 100 и 200 м, а также в других видах легкой атлетики. На занятиях почти все время ведется хронометраж, что дает возможность контролировать интенсивность пробегания отрезков, которая постепенно возрастает к соревновательному периоду.

Поскольку тренировочную работу со старшей группой я стремлюсь индивидуализировать, то ограничиваюсь лишь указанием направленности тренировочных занятий в течение недели.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Понедельник. В зале. Общая физическая подготовка.

Вторник. Кросс. В зале. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

Четверг. В зале. Общая физическая и скоростно-силовая подготовка.

Пятница. В манеже. Развитие выносливости и скоростно-силовой выносливости.

Воскресенье. В манеже. Совершенствование техники бега, развитие выносливости.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Вторник. Развитие скорости и скоростно-силовой выносливости.

Среда. Развитие выносливости.

Пятница. Развитие скорости и скоростно-силовой выносливости.

Суббота. Развитие выносливости. В гимнастическом городке — общая физическая подготовка. За месяц до основных соревнований в этот день проводится тренировка с целью развития скоростной выносливости.

Воскресенье. В лесу. Кросс, игры, метания.

К концу этапа занимающиеся должны выполнять следующие контрольные нормативы: бег 60 м с высокого старта 8,0—7,6, 30 м с низкого старта 4,4—4,2 и с хода 3,6—3,3, 300 м 43,5—40,5, тройной прыжок с места 6,80—7,20, прыжок в длину с места 2,20—2,30. В беге на 400 м девушки должны выполнить норму первого разряда или же показать близкий к нему результат.

Такое направление учебно-тренировочных занятий по годам соответствует возрастным особенностям растущего организма и наилучшим образом способствует всестороннему физическому развитию занимающихся. Дальнейшая специальная тренировочная работа с целью достижения высокого спортивного результата проводится без форсирования подготовки, а значит, без ущерба для здоровья занимающихся.

В сезоне 1962 г. мои воспитанницы добились неплохих результатов. Н. Мигунова (1945 г. рождения) была победительницей на

Всесоюзных соревнованиях ДСШ профсоюзов в Херсоне в беге на 400 м с результатом 59,1 и в кроссе в честь 50-летия газеты «Правда» на 500-метровой дистанции с результатом 1.20,8. Ее лучшее время в беге на 200 м 25,9, на 400 м 59,0 и на 600 м 1.40,0. В. Титова (1945 г. рождения) стала чемпионкой Москвы среди девушек старшего возраста в беге на 400 м, показав 59,6. На дистанции 200 м ее лучший результат 26,4, в кроссе на 500 м 1.23,0 а на 600 м 1.41,4. Н. Николаева (1947 г. рождения) пробегает 100 м за 12,7 и 200 м за 26,4, кроссовую дистанцию 500 м за 1.27,0. Она победила в осеннем городском кроссе среди девушек среднего возраста.

Рост спортивно-технических результатов девушек находится в прямой зависимости от увеличения объемов основных тренировочных средств по годам (см. таблицу). В итоге к 19—21 году (юниоры) спортсменки получают возможность перейти к специальной тренировочной работе с целью достижения высоких спортивных результатов.

В заключение хочется добавить, что пора подумать о включении дистанции 600 м в программу юношеских соревнований для девушек 17—18 лет. При правильной многолетней подготовке эта дистанция будет своеобразным переходным звеном в цепи многолетней тренировки бегуний на 800 м.

В. ПАШКЕВИЧ,
тренер

ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой в определенном направлении. Хорошая подвижность в суставах является одним из необходимых условий для достижения высоких спортивных результатов в легкой атлетике. Обладая в достаточной степени этим качеством, спортсмен экономнее применяет силу, быстроту, ловкость, быстрее овладевает рациональной спортивной техникой. Недостаточный ее уровень, наоборот, мешает использованию некоторых тех-

нических приемов и заставляет прибегать к менее эффективным.

Для бегуна на короткие дистанции подвижность в суставах — одно из важнейших качеств. Слишком маленький шаг в беге, который мы часто видим у начинающих легкоатлетов, объясняется недостаточной подвижностью в тазобедренных суставах. Ликвидация этого недостатка будет способствовать увеличению бегового шага, спортсмен сможет бежать быстрее и свободнее. Прыгуну хорошая подвижность в суставах помогает лучше делать мах и

выполнять движения с большей быстротой и силой. Чем выше уровень этого качества у метателя, тем больше размах его движений и длиннее путь воздействия на снаряд. Например, для копьеметателя большое значение имеет хорошая подвижность в правом плечевом суставе и позвоночнике, что дает ему возможность прийти в положение «натянутого лука».

Как показала практика, подвижность в суставах приобретает значительно быстрее других качеств. Наибольшие сдвиги в ее

**ДИНАМИКА РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ
У ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

развитии достигаются в возрасте 13—15 лет, а в дальнейшем отмечается стабилизация и даже ухудшение ее показателей.

Мы предприняли исследование с целью определить уровень развития и возрастную динамику подвижности в суставах у юных легкоатлетов (11—17 лет), а также найти оптимальную дозировку упражнений, способствующих приобретению этого качества. Исследование проводилось у юных легкоатлетов обществ «Динамо», «Буревестник», «Юность» Москвы и в легкоатлетических секциях ДСШ Саратовской области. Исследовалась подвижность тазобедренного сустава, позвоночника, плечевого пояса. Измерения проводились с помощью гониометра конструкции В. А. Гамбурцева.

С возрастом показатели сгибания грудного и поясничного отделов позвоночника увеличиваются. Это увеличение происходит неравномерно. Оно довольно велико в возрасте 11—12 лет, когда ежегодный прирост подвижности позвоночника достигает в среднем 4,2°. В возрасте 13—15 лет уровень подвижности позвоночника не увеличивается, а в 16 лет достигает наибольшей величины — на 15,5° больше, чем в 11 лет. В дальнейшем же подвижность позвоночника уменьшается.

Кривая возрастных изменений подвижности тазобедренного сустава (сгибание ноги) поднимается до 15 лет, когда ежегодный прирост подвижности составляет 4,2°, после чего идет на снижение. Интенсивный рост показателей сгибания руки у юных атлетов наблюдается в 11—13 лет. В 14—16 лет отмечается некоторое их уменьшение, а в 17 лет угол сгибания руки снова увеличивается.

Таким образом, увеличение подвижности в различных суставах с возрастом происходит неодинаково. Наибольшие изменения наблюдаются в тазобедренном суставе и составляют с 11 до 15 лет 32,7%. Подвижность позвоночника возрастает с 11 до 16 лет на 14,8%, а угол сгибания руки в плечевом поясе — всего на 1—2%. Однако, несмотря на различия в росте показателей подвижности различных отделов суставно-связочного аппарата, можно все же определить общую закономерность в ее развитии. Увеличение подвижности суставов происходит до 15—16 лет, а в дальнейшем это качество или не меняется, или значительно снижается. Это, на наш взгляд, от-

Виды суставных движений	Новички	III разряд	II разряд	I разряд
Угол сгибания ноги в тазобедренном суставе	57°	74°	79°	106°
Сгибание позвоночника (грудного и поясничного отделов в сумме)	118°	124°	130°	148°
Угол сгибания руки в плечевом суставе	189°	187°	189°	189°

части объясняется тем, что на занятиях по легкой атлетике с юношами 16—17 лет развитию этого качества уделяется недостаточно внимания.

Мы решили выяснить также зависимость подвижности в суставах от квалификации легкоатлетов. В помещаемой здесь таблице приводятся данные измерения подвижности суставов, имеющих первостепенное значение у легкоатлетов. Приведенные показатели свидетельствуют об очень высокой степени подвижности в суставах у легкоатлетов I разряда. Для примера укажем, что прыгун в высоту перворазрядник Мартынов (17 лет) имеет угол сгибания ноги в тазобедренном суставе 107°, сгибания руки в плечевом поясе 201° и суммарного сгибания грудного и поясничного отделов позвоночника — 150°.

На основе приведенных исследований мы считаем возможным дать некоторые рекомендации по методике развития подвижности в суставах у юных легкоатлетов.

Наилучшее воздействие на растяжимость мышц и связок производят упражнения, выполняемые с полной амплитудой. Известно, что полная амплитуда движений достигается не сразу, а после определенного числа повторений, причем у детей быстрее, чем у взрослых. Так, у взрослых при многократном повторении наклона вперед предельная амплитуда наблюдается после 75—80 повторений, у школьников — после 25—30, а в плечевом и тазобедренном суставе — после 7—15 повторений. Поэтому упражнения нужно выполнять до тех пор, пока не будет заметно снижение амплитуды движений (позвоночника — после 60—80 повторений, в тазобедренном суставе — после 35—50 и в плечевом — после 25—40), причем по мере тренировки амплитуда движений увеличивается. Снижение амплитуды, как правило, сопровождается болевыми ощущениями, которые служат сигналом к прекращению упражнений, при этом амплитуда значительно уменьша-

ется и ухудшаются сократительные способности мышц.

Средства для развития подвижности в суставах целесообразно применять 3 раза в неделю, а начинающим — 2 раза. Для каждого отдела суставно-связочного аппарата упражнения выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (1—2 мин.). В перерывах желательно делать упражнения на расслабление. Общее количество повторений должно быть следующим: для позвоночника — 50—70, для плечевого сустава — 35—45, для тазобедренного — 40—55.

Необходимо отметить, что на начальных этапах тренировки подвижность в суставах растет независимо от дозировки упражнений. В дальнейшем небольшой объем упражнений становится малоэффективным, поэтому необходимо применять оптимальные дозировки. Однако надо помнить, что чрезмерно большая нагрузка отрицательно влияет на силу мышц.

Ниже приводятся специальные упражнения, способствующие быстрейшему развитию подвижности в суставах у юных легкоатлетов.

Упражнения для развития подвижности позвоночника:

1. Наклоны вперед к прямым ногам из различных исходных положений (стоя ноги вместе, на ширине плеч, врозь).
2. Сидя на полупочередные наклоны вперед к широко расставленным ногам; то же, ноги вместе, достать голени грудью.
3. Сидя на полу, имитация барьерного шага.
4. Имитация движения «атаки» у гимнастической стенки.
5. Наклоны к прямой ноге, другая нога на рейке гимнастической стенки или на барьере.
6. Наклоны туловища в сторону из различных исходных положений.
7. Вращения туловища.
8. Обычный гимнастический «мост» с помощью партнера: опускание на «мост» у гимнастической стенки.
9. Лежа на уровне 1—1,5 м от пола и закрепив ноги, прогибы в верхней части туловища назад под давлением рук партнера.
10. Стоя спиной друг к другу и взявшись руками, наклоны вперед.

Упражнения для тазобедренного сустава:

1. Стоя боком у стенки, свободное размахивание ногой в передне-заднем направлении.
2. Стоя

лицом к стенке и упираясь в нее руками, размахивания прямой ногой влево, вправо. 3. «Шпагат». 4. Наклоны к ноге, вторая на рейке гимнастической стенки. 5. Высокий мах прямой ногой. 6. Мах, стараясь упираться ногой и гимнастическую стенку повыше. 7. Махи ногами вперед-назад в сочетании с подскоками.

Упражнения для плечевого пояса:

1. Кругообразные движения руками вперед или назад (с ускорением до максимального темпа).
2. Рывки руками в различных плоскостях.
3. Выкруты прямыми руками, взявшись за концы палки, вверх-назад; из положения сзади вверх-вперед; постепенно сближать кисти рук.
4. Круги руками, ухватившись за концы палки или за древко копья, в боковой плоскости.
5. Всевозможные выкруты в висе на кольцах.
6. Уперев копьё в стену немного выше уровня головы, имитация положения «натянутого лука».
7. Рывки руками с применением небольших отягощений.

При систематических целенаправленных занятиях подвижность в суставах можно довести до уровня, необходимого для овладения легкоатлетическими упражнениями, за довольно небольшой срок — 3—4 месяца. Так, занимающиеся в секции при Шиханской средней школе Саратовской области за экспериментальный период (4 месяца) добились значительных сдвигов в развитии этого качества. Более одной трети юных легкоатлетов научились делать «шпагат» (все девушки и половина юношей). Сгибание грудного и поясничного отделов (в сумме) позвоночника у юношей увеличилось со 121 до 143°, у девушек — со 126 до 150°, а подвижность тазобедренных суставов и позвоночника при сгибании позвоночника — у юношей с 56 до

81°, у девушек — с 62 до 90°. Значительно увеличились также углы сгибания ног и рук. Улучшение подвижности в суставах наряду с развитием других качеств способствовало повышению спортивных результатов юных спортсменов. Так, Кифин улучшил результаты в метании копья с 45 до 56 м, Мухин регулярно стал метать диск (2 кг) на 38—39 м, Черкасов стал прыгать в высоту на 180 см.

Хорошо развитая подвижность в суставах поддерживается на достигнутом уровне без особого труда. Для этого достаточно включать в подготовительную часть тренировочных занятий специальные упражнения в небольшом объеме.

Б. СЕРМЕЕВ,
аспирант

БОЛЬШЕ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ



В. БАЗИЛЕВИЧ,
учащийся Ленинградского радиополитехникума

К ВАМ обращается один из миллионов поклонников легкой атлетики. Большое впечатление произвела на меня статья «Быть 7 миллионам легкоатлетов!» («Легкая атлетика» № 8 за 1963 г.). Любой, не только занимающийся легкой атлетикой, но и просто ее почитатель, рад тому, что наша Федерация столь объективно и своевременно решает самые неотложные вопросы развития одного из ведущих видов спорта в нашей стране.

Нельзя не приветствовать идею проведения заочных соревнований старшеклассников, организацию юношеско-молодежных спортивных школ и все меры, способствующие развитию юношеского спорта в нашей стране. Необходимым и своевременным является привлечение в надлежющий вид легкоатлетических дорожек и секторов. Однако законную тревогу вызывает то, что у нас существует забытый отряд юных легкоатлетов, о которых хотелось бы напомнить и Федерации легкой атлетики, и Центральному совету Союза спортивных обществ и организаций СССР, и всем любителям спорта.

Как ни странно, этим отрядом является многотысячная армия легкоатлетов средних специальных учебных заведений. В самом деле, Федерация легкой атлетики принимает меры по улучшению спортивной рабо-

Нельзя согласиться с Вами, тов. Базилевич, в том, что для учащихся средних специальных учебных заведений совершенно не планируется крупных соревнований. Такие соревнования проводятся с 1952 г., когда состоялась I Всесоюзная спартакиада в г. Днепропетровске с участием 362 легкоатлетов. Система проведения соревнований с годами несколько менялась, но первый этап всегда начинался в коллективе физкультуры, затем в городе, области и т. д.

До 1957 г. всесоюзные спартакиады средних учебных заведений проводились между сборными командами министерств и ведомств, и, конечно, легкая атлетика входила первым видом в программу этих соревнований, а в 1955 г. в Ленинграде состоялась соревнования только по легкой атлетике с участием 244 спортсменов. В 1957 г. во II Всесоюзной спартакиаде учащихся средних специальных учебных заведений тоже в Ленинграде участвовало 370 легкоатлетов. В 1959 г. Всесоюзный совет ДСО профсоюзов провел в городе Ленина I Всесоюзную спартакиаду учащихся между коллективами физкультуры средних специальных учебных заведений, в которой в соревнованиях по легкой атлетике стартовали 623 участника. И, наконец, в прошлом году Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР в Москве были проведены III Всесоюзные соревнования по 6 видам спорта между коллективами физкультуры техникумов и училищ — победителями пер-

ты среди старшеклассников общеобразовательных школ, среди студентов вузов, а учащиеся техникумов опять остались в стороне. Можно подумать, что в этих спортивных коллективах все гладко и хорошо. Но, оказывается, напротив.

Взять такой крупный спортивный центр, как Ленинград. Проводимые здесь, и то благодаря энтузиазму отдельных преподавателей физкультуры, первенства техникумов по легкой атлетике проходят неорганизованно. Достаточно сказать, что их программа далеко не полная, а зимнее первенство и вовсе «скручивают» в один день! В таких условиях трудно ждать высоких достижений. И в самом деле, результаты победителей почти никогда не достигают нормы II разряда, а спортсмен, имеющий разряд, рассчитывает на место в финале. И это во времена бурного расцвета легкоатлетического спорта в нашей стране! Причины этого много, и прежде всего слабое развитие легкой атлетики в техникумах и училищах, недостаточное количество соревнований для учащихся.

Совершенно не планируются, например, крупные соревнования между городами или республиками для учащихся средних специальных учебных заведений. Даже в первенстве Горно Ленинграда перед Всесоюзной спартакиадой школьников, фактически превратившемся в юношеское первенство города, смогли принять участие очень немногие учащиеся техникумов, и то большинство из них вне конкурса!

Невольно создается впечатление о полном отсутствии внимания к легкой атлетике и спорту вообще в техникумах и училищах. А ведь здесь обучаются многие тысячи юношей и девушек, которые любят спорт, и в частности легкую атлетику, и хотят быть гармонически развитыми, красивыми и здоровыми. Вот о них-то и нужно подумать.

венств союзных республик и городов Москвы и Ленинграда. В финальных соревнованиях по легкой атлетике выступали 317 спортсменов. Правда, результаты этих соревнований далеко не те, какие хотелось бы видеть, однако они растут из года в год.

Конечно, при том уровне развития легкой атлетики в средних учебных заведениях, какой мы имеем сейчас, коллективу физкультуры одного учебного заведения трудно выставить команду из 10—15 человек, состоящую из легкоатлетов II разряда. Поэтому

в 1964 г. планируется проведение Всесоюзных соревнований по календарю Всесоюзного совета ДСО профсоюзов не между командами коллективов физкультуры, а между сборными командами центральных советов ДСО. В этом первенстве примут участие 500 лучших легкоатлетов, имеющих I и II спортивные разряды.

Что касается недостатков проведения соревнований по легкой атлетике в г. Ленинграде, о которых Вы сообщаете, то, к сожалению, можно целиком разделить с Вами огорчения по этому поводу. Не только в Ленинграде, но и во многих других городах соревнования проходят порой на низком уровне. Тут дело во многом зависит от самих организаторов соревнований, от актива. Думаю, что они прислушаются к Вашему голосу и сделают для себя необходимые выводы.

А. ШИШМАРЕВА,
инструктор Управления физического воспитания учащейся молодежи ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР



НОВЫЕ МАСТЕРА СПОРТА

Федерация легкой атлетики СССР присвоила почетное звание «Мастер спорта СССР» очередной группе спортсменов, выполнивших в нынешнем сезоне необходимые для этого требования.

РСФСР (области, края, АССР)

Дмитрию Лобейкину

(Куйбышев, СКА)

Ходьба 20 км — 1: 31.16,6

РСФСР (Москва)

Альбине Маючей («Динамо»)

Высота — 1,66

Вячеславу Гайдаю

(«Буревестник»)

110 м с/б — 14,4

Анатолию Сухарькову

(«Локомотив»)

Марафон — 2: 24.15,0

Вячеславу Чижову («Спартак»)

Шест — 4,40

РСФСР (Ленинград)

Петру Козловскому (СКА)

Высота — 2,00

Олегу Александрову

(«Буревестник»)

Длина — 7,58

Украинская ССР

Борису Свешникову

(Киев, СКА)

10 000 м — 29.29,2

Ласло Ватруху (Львов, СКА)

Высота — 2,00

Анне Невмываке

(Луганск, «Колосник»)

Копье — 51,45

Ивану Прищепе

(Киев, «Буревестник»)

100 м — 10,4

Александре Гаевой

(Одесса, «Спартак»)

Высота — 1,65

Нине Шендрик

(Киев, «Буревестник»)

400 м — 55,5

Александрю Чадаеву

(Измаил, «Спартак»)

Высота — 2,00

Валентине Семеновой

(Донецк, «Авангард»)

Высота — 1,65

Надежде Ваншиковой

(Харьков, «Авангард»)

Высота — 1,65

Юрию Колесникову

(Донецк, «Авангард»)

100 м — 10,4

Юрию Волкову

(Кривой Рог, «Авангард»)

10 000 — 29.35,0

Белорусская ССР

Аркадию Сиротко

(Минск, «Урожай»)

100 м — 10,4

Александрю Капиглину

(Минск, «Красное знамя»)

Марафон — 2: 24.56,0

Василию Хапаль (Минск, СКА)

Копье — 73,40

Эрнесту Еременко

(Брест, «Локомотив»)

100 м — 10,4

Юрию Перминову

(Минск, «Динамо»)

Ходьба 20 км — 1: 31.12,6

Алексею Козлову

(Витебск, «Спартак»)

Высота — 2,00

Марии Веремейчик (Минск, СКА)

Ядро — 15,15

Анатолию Чижевскому

(Минск, СКА)

100 м — 10,4

Валентине Столяровой

(Минск, «Динамо»)

Высота — 1,65

Тамаре Бурдинской

(Минск, «Динамо»)

100 м — 11,7

Ларисе Барабиной

(Минск, «Динамо»)

100 м — 11,7

Иманту Кукличу

(Минск, «Динамо»)

400 м с/б — 52,1

Узбекская ССР

Герману Кутянину

(Ташкент, «Динамо»)

Высота — 2,00

Казахская ССР

Владимиру Левинскому

(Алма-Ата, «Динамо»)

Молот — 62,19

Валерию Арсеньеву

(Усть-Каменогорск, «Енбек»)

Молот — 62,10

Анатолию Казакову

(Алма-Ата, «Буревестник»)

400 м с/б — 52,4

Грузинская ССР

Нодари Корсантия

(Гальский р-н, «Колмеурне»)

Копье — 73,48

Азербайджанская ССР

Валентине Острик

(Баку, СКА)

80 м с/б — 11,0

Виталию Степанову

(Баку, СКА)

Тройной — 15,75

Александрю Суринову

(Баку, СКА)

10 000 м — 29.38,2

Фирузе Касумовой

(Баку, СКА)

Длина — 6,00

Роману Пшегочкису

(Баку, СКА)

Десятиборье — 6868

Николаю Лебедеву

(Баку, СКА)

Ходьба 20 км — 1: 31.14,4

Литовская ССР

Антанасу Черняускасу

(Каунас, «Динамо»)

Десятиборье — 6881

Двенадцать залпов в честь „КОРОЛЕВЫ”

ВЕЧЕРНИЙ ПОКОЙ старинного польского города Быдгоща нарушил мощный артиллерийский раскат. Десятки внезапно вспыхнувших прожекторов закружили в небе карусель. Разноцветный яркий фейерверк отодвинул границы ночи. Так 21 сентября этого года десятки тысяч жителей округа Быдгощ отмечали чемпионат дружественных армий по легкой атлетике. Двенадцатью залпами салатовал город в честь «королевы спорта».

Быдгощ не случайно был избран местом проведения второго чемпионата сильнейших армейских легкоатлетов социалистических стран. Прежде всего это была дань уважения спортсменам братских армий городу, самоотверженно сражавшемуся в сентябре 1939 г. с гитлеровскими захватчиками. Во-вторых, Быдгощ славится своими легкоатлетами. Там начали свой спортивный путь Здислав Кшишковяк, Витольд Баран, Эдмунд Пионтковский и многие другие. И в-третьих, на быдгощском стадионе Поморского военного округа самая «быстрая» легкоатлетическая дорожка в Польше. Кстати сказать, этот стадион построен на общественных началах солдатами и офицерами Поморского военного округа. На нем две 400-метровые дорожки, 200-метровая прямая, специальное оборудование для тренировок бегунов, прыгунов, метателей. Рядом со стадионом в сосновом бору сооружается травяная дорожка для тренировок средневики и стайеров. На стадионе построена гостиница. Здесь будет готовиться большая группа польских легкоатлетов к Олимпийским играм в Токио.

Но вернемся к чемпионату. В нем принимали участие пять армейских команд: Болгарии, ГДР, Чехословакии, Советского Союза и Польши. На соревнования приехали также три спортсмена и с ними пять руководителей Народно-освободительной армии Китая. В программу чемпионата были включены 18 видов легкой атлетики. Зачет проводился по одному спортсмену в виде.



Соревнования начались бегом на 3000 м с препятствиями. Борьба за «золото» шла в основном между Э. Склярчиком (Польша) и В. Комаровым (СССР). Обладая отличным финишем (Склярчик раньше бежал средние дистанции), поляк на последних метрах «вырвал» победу у советского спортсмена. Но выигрыш Склярчика был не легким. Он сумел опередить Комарова лишь на 0,2 сек.

Перед началом соревнований руководители польской команды не скрывали, что планируют победу своему соотечественнику на самой короткой дистанции. Действительно, у поляков три отличных спринтера: Фойк, Юсковяк, Маниак. Кому отдать предпочтение? Польские тренеры избрали Юсковяка, выигравшего перед этим бег на 100 м в Москве на матче РСФСР — Польша — ГДР. Однако надежды польских тренеров не оправдались. Финишируя, Юсковяк слишком «завалился» вперед и потерял скорость. Чех В. Мандлик и советский спортсмен Г. Косанов сумели «достать» Юсковяка. Судьи зафиксировали у всех троих одинаковое время — 10,7. Бесстрастный «фотосудья» отдал первое место Мандлику, который прекрасно «набежал» на финишную нитку. Серебряным призером стал Косанов, а Юсковяку досталась лишь «бронза».

Зато на двух других спринтерских дистанциях — 200 и 400 м поляки взяли реванш. М. Фойку не было равных в беге на 200 м. В беге на 400 м поляку Баденскому пришлось много потрудиться, чтобы добиться победы. Основным соперником поляка Баденского на 400-метровой дистанции оказался В. Архипчук, ко-

торому досталась пятая дорожка, в то время как Баденский стартовал по второй. Польский легкоатлет, очень сильно начав первые 200 м, на второй половине дистанции снизил скорость. Архипчук на последней прямой вплотную приблизился к Баденскому, но выиграть все-таки не сумел. У соперников отличные результаты — 46,2 и 46,4.

Анджей Баденский — одна из надежд польской легкой атлетики на Олимпийских играх в Токио. По мнению специалистов, он может в 1964 г. показать 45,2—45,4. Его отличает большое трудолюбие и фанатическое увлечение легкой атлетикой. Приехав на следующий день после соревнований из Быдгоща в Варшаву, мы зашли на стадион «Легия» и увидели там Баденского. Он также приехал в этот день из Быдгоща и, несмотря на усталость после пяти часов пути, сразу же направился на тренировку и выполнил намеченный план в полном объеме.

Обе средние дистанции выиграл З. Валентин (ГДР). Успеху немецкого спортсмена в немалой степени способствовала неправильная тактика советских средневики. На обеих дистанциях наши легкоатлеты не стремились взять на себя инициативу и придерживались невязанного им Валентином темпа. Достаточно сказать, что в беге на 800 м первый круг Р. Тэлл пробежал за 58,8. Естественно, что обладающему завидным финишем Валентину не представляло особого труда на последней прямой добиться победы.

В беговых номерах программы советские легкоатлеты одержали две победы. В. Анисимову не было равных на дистанции 400 м с барьерами. Правда, сам Анисимов и результатом 51,4 и бегом остался недоволен. «Многочисленные старты в этом сезоне, — сказал нам Анисимов, — утомили меня и в Быдгоще бег для меня не был удовольствием, а тяжелым трудом».

В. Самойлову достались очень сильные соперники в беге на 5000 м: поляк Л. Богушевич и

немец Ф. Янке. Высоким темпом этот бег не отличался. За 600 м до конца дистанции Самойлов и Богушевич сделали сильный спурт. На финишной прямой они бежали шаг в шаг и закончили дистанцию с одинаковым результатом — 14.10,2. Первым был В. Самойлов.

Интересно проходили соревнования в метании диска и молота. Известному польскому дискболу Э. Пионтовскому оказал упорное сопротивление чехословацкий метатель И. Жемба. Польскому спортсмену очень хотелось выиграть эти соревнования в Быдгоще, где в одной из частей Войска Польского он начал свой спортивный путь. Последовательно улучшая свои результаты, он сумел добиться цели.

Его товарищ по команде метатель молота О. Чеплы с трудом одержал победу над Ю. Никулиным, выиграв 33 см. В толкании ядра и метании копья неожиданностей не произошло. Как и ожидалось, победителями стали чех И. Скобла и немец Х. Баде. Они были вне конкуренции.

ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТА ДРУЖЕСТВЕННЫХ АРМИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

г. Быдгощ, 21—22 сентября

100 м. В. Мандлик (ЧССР) 10,7; Г. Косанов (СССР) 10,7; Е. Юсковяк (П) 10,7; 200 м. М. Фойк (П) 21,0; В. Мандлик 21,3; А. Туяков (СССР) 21,4; 400 м. А. Валденский (П) 46,2; В. Архипчук (СССР) 46,4; Т. Юнгвирт (ЧССР) 48,5; 800 м. З. Валентин (ГДР) 1,50,6; Р. Тэлл (СССР) 1,50,8; Э. Желязны (П) 1,51,8; 1500 м. З. Валентин 3,33,2; И. Везицкий (СССР) 3,54,3; Т. Салингер (ЧССР) 3,55,8; 5000 м. В. Самойлов (СССР) 14,10,2; Л. Богушевич (П) 14,10,2; Ф. Янке (ГДР) 14,18,0; 110 м с/б. Ч. Лен-ли (КНР) 14,4; Л. Косман (Рум.) 14,4; Э. Бугала

В прыжках наиболее успешно выступали болгарские спортсмены. Они выиграли две золотые медали: В. Хлебаров (шест) и Р. Стойчев (длина). Следует отметить, что Хлебаров, после высоты 4,73 попросил установить планку на отметке 4,80. Он был близок к цели. Но быстро надвигавшиеся сумерки заставили его торопиться. Все же Хлебаров дважды переходил планку и сбивал ее в самый последний момент.

До начала соревнований тренеры предполагали, что в тройном прыжке борьба за золотую медаль будет идти между поляком Р. Мальхерчиком и советским спортсменом О. Федосеевым. Но в их спор вмешался немец Х. Рюккборн. Прыгнув на 16,35, он выиграл первое место.

В целом соревнования чемпионата прошли на высоком уровне. Были улучшены 12 рекордов спортивного комитета дружественных армий и два национальных рекорда (Хлебаров в прыжках с шестом и Рюккборн — в тройном прыжке). Приз за командное первенство «Дискбол» остался в Польше. Польские лег-

коатлеты значительно опередили своих соперников в командном зачете. Они выиграли больше всех золотых медалей — 7. Советские легкоатлеты выступали ниже своих возможностей и завоевали лишь две золотые медали. Острая борьба за третье командное место шла между спортсменами Чехословакии и ГДР. Судьба третьего приза решалась в последнем виде соревнований — в метании диска. Чеху Жембе нужно было опередить спортсмена ГДР на два места (4 очка). Но это зависело не только от него, но и от советского легкоатлета К. Буханцова. В предпоследней попытке Буханцов метнул снаряд на 54,37 и отодвинул немецкого спортсмена на 4-е место. Это и решило исход командного единика в пользу чехов.

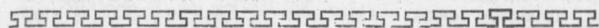
Соревнования чемпионата проходили в дружественной обстановке. Спортсмены побывали на фабриках, заводах Быдгоща, в воинских частях. И всюду их тепло встречали трудящиеся народной Польши.

М. ВАСИН
(Наш спец. корр.)

г. Быдгощ

(П) 14,7; 400 м с/б. В. Анисимов (СССР) 51,4; З. Кумиче (П) 52,0; А. Кленин (СССР) 52,9; 3000 м с/п. Э. Склярчик (П) 8,45,4; В. Комаров (СССР) 8,45,6; Ф. Дёринг (ГДР) 8,48,6; Эстафета 4 × 100 м. Польша 40,0; СССР 41,2; Болгария 41,3; Высота. Э. Черник (П) 2,05; Е. Иорданов (Б) 2,00; Ц. Чен-чян (КНР) 2,00; Длина. Р. Стойчев (Б) 7,62; О. Федосеев (СССР) 7,33; Я. Яскульский (П) 7,33; Тройной. Х. Рюккборн (ГДР) 16,35; Р. Мальхерчик (П) 16,30; О. Федосеев 16,29; Шест. Д. Хлебаров (Б) 4,73; Я. Гроновский (П) 4,50; А. Овсенко (СССР) 4,50; Ядро. И. Скобла (ЧССР) 18,39; В. Комар (П) 17,96; В. Шевченко (СССР) 17,13; Диск. Э. Пионтовский (П) 57,98; И. Жемба (ЧССР) 57,00; К. Буханцов (СССР) 54,37; Копье. Х. Баде (ГДР) 78,33; М. Маховина (П) 74,75; М. Дичев (Б) 72,77; Молот. О. Чеплы (П) 65,44; Ю. Никулин (СССР) 65,11; Х. Хауман (ГДР) 61,86.

Командный зачет: Польша 253 очка, СССР 233, ЧССР 196, ГДР 194, Болгария 188.



XXII БАЛКАНСКИЕ

Каждый год лучшие легкоатлеты Балканского полуострова собираются в одной из столиц балканских стран. В этом году Балканские игры, которые проводятся с 1929 г., состоялись в Софии. Впервые за всю историю игр в них приняли участие представители всех балканских стран. Соревнования прошли на высоком спортивном уровне, в ряде видов были показаны результаты европейского класса. Болгарские легкоатлеты имели полное превосходство в спринте и прыжках, неплохо выступили в беге на средние дистанции и в барьерном беге. Спортсмены Югославии имели преимущество в метаниях, в беге на длинные дистанции и в десятиборье. Прошлогодние победители — представители Румынии — на этот раз заняли третье место. Спортсмены Греции и Турции все больше отстают от легкоатлетов трех социалистических стран. Среди женщин команда Болгарии тоже была лучшей, впервые в истории Балканских игр опередив легкоатлеток Румынии.

XXII Балканские игры явились генеральной репетицией перед Олимпийскими играми. Как известно, по своим климатическим особенностям София в значительной степени похожа на Токио, а соревнования проводились почти за год до Олимпиады. Это помогло и спортсменам провести реальную проверку сил за

год до старта в Токио. Большинство участников соревнований сумело войти к началу осени в наилучшую спортивную форму. Особо удачной была подготовка болгарских легкоатлетов, которые в трехдневной борьбе улучшили 11 национальных рекордов и повторили 3.

Все же легкоатлеты балканских стран еще не могут рассчитывать на большие успехи на Олимпиаде. Но некоторые спортсмены имеют основания надеяться на успех в борьбе с легкоатлетами мира. Взять хотя бы болгарского спринтера Живко Трайкова. Этот 17-летний юноша в этом году пробежал 100 м за 10,3 и 200 м за 21,3. На Балканских играх он немножко «засиделся» на старте, но, несмотря на это, финишировал одновременно с М. Бачваровым — 10,4. Трайков и Бачваров вместе с молодым И. Глухчевым и В. Выловым улучшили рекорд Болгарии в эстафете 4 × 100 м с высоким результатом — 40,4. Если они усовершенствуют технику передачи, они могли бы приблизиться к 40,0 — результату, который позволил бы им выйти в финал Олимпиады. Серьезную заявку на включение в олимпийскую команду сделали также молодой Георгий Стойковский и Любен Гургушинов, которые в тройном прыжке показали результаты соответственно 16,15 и 16,14 м. Все больше прогрессирует шестовик Димитр Хлебаров, который сейчас осваивает

ХУЖЕ, ЧЕМ В АЛАБАМЕ

Из международной почты

«К нам, неграм, здесь относились хуже, чем в Алабаме», — сказал известный всем любителям спорта мировой рекордсмен Боб Хейес. Может быть, спортсмен попал в расистские джунгли Южной Африки или печально прославившуюся политикой апартеида Северную Родезию? Нет, эти слова Хейес произнес... в Лондоне.

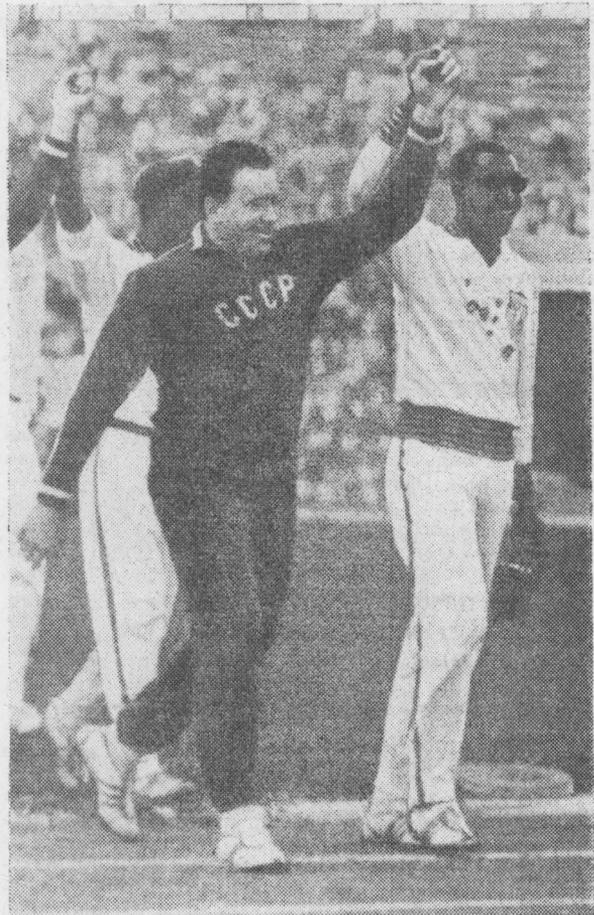
Столица Великобритании приняла негритянских спортсменов, прибывших прошедшим летом в составе сборной команды США на матч, который завершил турне американских легкоатлетов по Европе, весьма недружелюбно. «Несколько раз у меня в номере раздавались анонимные телефонные звонки, — продолжает Хейес. — Когда я снимал трубку, то слышал грязные ругательства, в числе которых «паршивый негр» отнюдь не было самым оскорбительным». Всяческим унижениям подвергались и другие негритянские спортсмены. Знаменитый Ральф Бостон рассказывал корреспонденту английского журнала «Атлетике Уикли» Мелвину Уотмену, как в магазине на одной из центральных улиц города его отказались обслужить лишь из-за цвета его кожи.

Американские негры, которые не удивлялись расистским выходкам у себя на родине, были немало поражены приемом, оказанным им в Лондоне. Плохую услугу оказали доморощенные расисты и английскому трудовому народу, никогда не отличавшемуся склонностью к расовой дискриминации. Британская печать, постоянно твердящая о своей свободе и независимости, постаралась замолчать неприятные инциденты с негритянскими легкоатлетами. Единственная статья на эту тему, опубликованная в еженедельнике «Атлетике Уикли», была встречена в штыки многими официальными лицами. «Я считал ваш журнал абсолютно аполитичным, — писал в редакцию представитель легкоатлетической федерации Вик Сили, — и был искренне возмущен тем, что вы опубликовали статью Уотмена». После яростных нападок редактор «Атлетике Уикли» был вынужден отказаться от публикации статьи американского журналиста Дика Бенка, посвященную тому же вопросу.

В Лондоне американские легкоатлеты выступали через две недели после «матча гигантов» в столице нашей родины. Негритянские спортсмены могли воочию убедиться в дружелюбии, гостеприимстве и радушии советских людей. Они своими глазами увидели разницу между отношением к человеку любой расы в Советском Союзе и «благами» хваленной буржуазной демократии, которая беспощадно попирает права и унижает человеческое достоинство людей с темным цветом кожи. О том, что спортсмены это действительно хорошо поняли, свидетельствуют их слова, которые были сказаны перед отъездом из Англии. Барьеристка Розы Бондз: «В Москве нам было гораздо лучше — там к нам относились в высшей степени гуманно». Спринтер Джон Гилберт: «Да, в Москве мы чувствовали себя великолепно!»

С. БОРИСОВ

«В Москве мы чувствовали себя великолепно», — говорили негритянские легкоатлеты. Да, в Советском Союзе гостеприимно встречают людей любой расы и национальности



фиберглас. Однако на Балканских играх ему не повезло. Когда он преодолел планку на высоте 4,75, один из судей случайно коснулся стойки и планка упала. Международное жюри решило считать попытку неудачной.

В югославской команде отличились Р. Лешек (прыжок с шестом), С. Шпан (3000 м с/п), Ф. Черван (10 000 м), И. Мустачич (марафонский бег), М. Колник (десятиборье) и А. Везяк (молот). Среди спортсменов Румынии лучшим был А. Барабаш (1500 и 5000 м), а также Иоланда Валаш, которая с рукой в гипсе

прыгнула на 1,80, и дискболбка Лия Манолиу (53,00).

Балканские игры в Софии были самыми представительными за всю историю этих соревнований. В командном зачете среди мужчин первое место заняла Болгария — 152 очка. Далее места распределились так: Югославия — 146, Румыния — 134, Греция — 61, Турция — 24 и Албания — 7. Среди женщин: Болгария — 93,5, Румыния — 81, Югославия — 79,5, Греция — 10 и Албания — 7.

Е. АЛМАЛЕХ

г. София

ЧЕМПИОНЫ БАЛКАНСКИХ ИГР

Мужчины. 100 м. М. Бачваров (Б) 10,4 (балканский рекорд). 200 м. Ж. Трайков (Б) 21,3. 400 м. Н. Регукоз (Г) 48,2. 800 м. Ш. Михали (Р) 1,51,4. 1500 м. А. Барабаш (Р) 3,45,8. 5000 м. М. Далкалч (Г) 14,12,8 (балканский рекорд). 10 000 м. Ф. Черван (Ю) 30,01,0. 110 м с/б. М. Петрушич (Ю) 14,3. 400 м с/б. В. Табаков (Б) 52,0. 3000 м с/п. С. Шпан (Ю) 8,48,0 (балканский рекорд). Эстафеты.

4 × 100 м. Болгария 40,4 (балканский рекорд). 4 × 400 м. Греция 3,13,2. Марафон. М. Мустачич (Ю) 2:32,31,0. Ходьба 20 км. С. Стойков (Б) 1:38,10,0 (балканский рекорд). Высота. Е. Иорданов (Б) 2,03 (балканский рекорд). Длина. Р. Цонев (Б) 7,48. Шест. Р. Лешек (Ю); 4,70 (балканский рекорд). Тройной. Г. Стойковский (Б) 16,15 (балканский рекорд). Ядро. В. Томасович (Ю) 17,37. Диск. Д. Радошевич (Ю) 54,91. Копье. В. Попеску (Р) 77,60. Молот. А. Везяк (Ю) 62,73. Десятиборье. М. Колник (Ю) 7093 (балканский рекорд).

Женщины. 100 м. С. Керкова (Б) 11,9 (балканский рекорд). 200 м. О. Шиковец (Ю) 24,5. 400 м. Ф. Станку (Р) 56,9. 800 м. М. Райков (Ю) 2,11,4. 80 м с/б. С. Керкова (Б) 10,8 (балканский рекорд). Эстафета 4 × 100 м. Болгария 46,8 (балканский рекорд). Высота. И. Валаш (Р) 1,80. Длина. В. Вископяну (Р) 6,08 (балканский рекорд). Ядро. И. Христова (Б) 15,76. Диск. Л. Манолиу (Р) 53,00 (балканский рекорд). Копье. М. Диаконеску (Р) 47,82. Пятиборье. Д. Стамейчич (Ю) 4440 (балканский рекорд).

ВСТРЕЧИ

в «Веселом порту»

Традиционные Всемирные спортивные игры студентов — Универсиады — нередко называют малой Олимпиадой. Ведь по своей идее и организации, программе и даже церемониалу их можно сравнивать лишь с олимпийскими играми. Универсиады — это не только демонстрация спортивных достижений студенческой молодежи, это, прежде всего, вклад в крепнущие узы дружбы, единства и взаимопонимания между студентами-спортсменами разных стран и континентов.

Четвертые Всемирные игры студентов состоялись в нынешнем году в Бразилии. Так далеко за пределы Центральной Европы Универсиада шагнула впервые. Ведь соревнования прошлых лет были проведены в Париже, Турине и Софии.

На этот раз центром, приковавшим пристальное внимание многочисленных почитателей студенческого спорта, стал далекий бразильский город Порту-Алегри, который в переводе с португальского означает «Веселый порт».

Флаги 27 стран-участниц развевались в день торжественного открытия Универсиады над крупнейшим стадионом Порту-Алегри — «Гремио».

Около 1500 спортсменов прибыло в Бразилию, чтобы помериться силами на беговых и водных дорожках, в игровых и гимнастических залах, на теннисных кортах. Программа Универсиады включала соревнования по 9 видам спорта.

В советской спортивной делегации, состоявшей из студентов, аспирантов и тех, кто окончил высшие учебные заведения не более 2 лет назад (что было оговорено положением о соревнованиях), находилось 17 легкоатлетов, которым предстояло защищать на Универсиаде честь советской студенческой легкой атлетики. Возглавить группу легкоатлетов было поручено мне и заслуженному тренеру СССР В. В. Атаманову.

Как и следовало ожидать, соревнования на легкоатлетической дорожке и в секторах были наиболее многочисленными по составу. 207 легкоатлетов (160 мужчин и 47 женщин), представлявших 21 страну, состязались с 5 по 8 сентября на стадионе «Гремио».

То, что соревнования по легкой атлетике в программе Универсиады начинались позднее других видов спорта (на 7-й день), оказалось благоприятным для европейских спортсменов, так как у большинства из них, в том числе и у наших легкоатлетов, в первые дни по прибытии в Порту-Алегри в результате акклиматизации наблюдалось плохое самочувствие, продолжавшееся 2—4 дня.

Не все страны прислали на Универсиаду многочисленные коллективы легкоатлетов. Наиболее представительными были команды ФРГ — 29 человек, Великобритании — 23, Франции — 18, Советского Союза — 17, Японии — 15, Италии — 13, Кубы и Венгрии — по 12 и т. д. Чехословакия, Югославия, Болгария, Люксембург, Чили и Венесуэла прислали толь-

ко по одному легкоатлету. Самой многочисленной (39 человек) и, пожалуй, самой слабой на Универсиаде была команда Бразилии.

Оговорюсь сразу, что легкая атлетика в Бразилии мало популярна. Из легкоатлетов, известных спортивному миру, можно назвать лишь одного А. Ферейра да Сильву — двукратного олимпийского чемпиона в тройном прыжке. Гораздо большей популярностью пользуются в Бразилии спортивные игры, среди которых главенствующее место занимает «король спорта» — футбол. Ему в Бразилии поклоняются все от мала до велика. Имена европейских легкоатлетических «звезд» до начала соревнований среди бразильской публики, выражаясь образно, «не звучали», значимость мировых достижений большинству зрителей также была мало понятна.

Между тем, соревнования по легкой атлетике собрали спортсменов, имена и результаты которых явились бы украшением любых крупнейших международных соревнований: Это — Ю. Хейне (ФРГ), Л. Беррути и С. Морале (Италия), Э. Фигуэрола (Куба), Д. Живоцки и Ж. Надь (Венгрия) и другие. Не менее внушительным был и состав советских легкоатлетов. Достаточно назвать В. Брумеля, И. Тер-Ованесяна, Т. Пресс, Т. Щелканову, Э. Озолину, Э. Озолина, А. Михайлова, Я. Лусиса, Г. Близнецова, Т. Ченчик.

Советские легкоатлеты на Универсиаде были, безусловно, сильнейшими. Никто из иностранных спортсменов не смог оказать достойной конкуренции Л. Иванову в беге на 5000 м, И. Тер-Ованесяну в прыжках в длину, В. Брумелю в прыжках в высоту, Г. Близнецову в прыжках с шестом, Т. Пресс в метании диска и толкании ядра, Т. Щелкановой в прыжках в длину. Преимущество наших спортсменов в этих видах было настолько велико, что каждая выполняемая ими попытка сопровождалась гулом одобрения и аплодисментами зрителей.

Мы привыкли уже к рекордам и высоким достижениям наших сильнейших легкоатлетов, и все же на стадионе «Гремио» нельзя было не восторгаться отличной серией прыжков Т. Щелкановой, лучший результат которой равнялся 6,48, а худший — 6,06. Прекрасные бойцовские качества проявил Г. Близнецов в прыжках с шестом. Надо сказать, что соревнования в этом виде проходили в труднейших условиях. Погода за 4-часовой период сумела показать себя во всех красках — от холодного, постоянно меняющего направление ветра с дождем до полного теплого безветрия к концу соревнований. Из-за сильного ветра, сбивавшего планку, соревнования трижды прерывались. Кроме того, яма для приземления не отвечала нормальным условиям проведения соревнований. Место приземления, состоявшее из песка и поднятое всего на 25—30 см, было засыпано ничтожно малым количеством стружек, причем, сделано это было только в самый мо-

мент начала соревнований. Тем не менее Г. Близнецов, этот обычно флегматичный парень, буквально пресобразился на наших глазах. Уверенно и четко преодолевал он одну высоту за другой. 4,60 — таков окончательный результат победителя, являющийся новым рекордом Универсиады. Лишь незначительные технические погрешности при переходе через планку на высоте 4,75 помешали ему вновь улучшить рекорд Советского Союза.

В некоторых других видах в борьбе за золотые медали Универсиады нашим легкоатлетам пришлось выдержать острую конкуренцию. Г. Кондрашов броском молота на 65,76 вырвал победу у венгра Д. Живоцкого, результат которого оказался лишь на 4 см хуже. В упорной борьбе с итальянцем Г. Мацца в беге на 110 м с барьерами победителем вышел А. Михайлов (14,0). Большую волю к победе проявил Э. Озолин, выигравший бег на 200 м у чемпиона Римской Олимпиады Л. Берутти и англичанина Р. Стина.

В не менее трудных условиях, чем Г. Близнецову, пришлось соревноваться и Т. Ченчик. В связи с церемонией открытия национального праздника Бразилии — Дня Освобождения, соревнования на высоте 1,60 были прерваны на 40 мин. Положение усугублялось еще и тем, что размокший от дождя грунт затруднял отталкивание. У нашей спортсменки, обладающей относительно большим весом, ноги буквально вязли в грунте. В этом отношении ее основные соперницы — С. Деннлер (Великобритания) и Х. Хуммель (ФРГ), безусловно, имели определенное преимущество. Тем не менее, соревнуясь в таких условиях, Т. Ченчик сумела продемонстрировать высокие волевые качества и выиграла с хорошим результатом 1,72.

Нельзя не отметить и большой успех, выпавший на долю молодой спортсменки из Риги Р. Лаце. 2 золотые медали за победу в беге на 100 м и эстафете 4×100 м и 1 серебряная — за 2-е место в беге на 200 м — таковы бразильские трофеи этой безусловно талантливой легкоатлетки.

Не обошлось на соревнованиях и без неприятных для нас сюрпризов. Так, из всех советских легкоатлетов не стал призером Универсиады лишь В. Караулов, занявший в беге на 1500 м 5-е место с результатом 3,50,3. Ниже своих возможностей выступили также А. Золотарев и Э. Озолина, явные претенденты на золотые медали.

Проигрыш первого места А. Золотаревым в тройном прыжке можно объяснить излишней самоуверенностью спортсмена. Показав в первой и второй попытках соответственно 15,94 и 15,92 (а ближайший к нему соперник 15,37), Золотарев, видимо, решил, что первое место ему уже обеспечено, и несколько успокоился. Когда же в 4-й попытке японец С. Шимо достиг 15,95, а в шестой — 15,99, то спохватившийся Золотарев оказался уже не в силах противостоять упорному натиску японского легкоатлета. Неприятной неожиданностью для всей команды явилось неудачное выступление Э. Озолиной, занявшей второе место с весьма посредственным для себя результатом в метании копья — 47,00.

В восьми видах легкоатлетической программы Универсиады (из 29) советские студенты участия не принимали: у мужчин — в беге на 400, 800, 400 м с/б, толкании ядра, метании диска, десятиборье, эстафете 4×400 м; у женщин — в беге на 800 м. В некоторых из этих видов спортсменами других стран были показаны результаты, заслуживающие внимания.

Так, в беге на 400 м А. Меткалф (Великобритания) показал 46,6. В отличном стиле пробежал 800-метровую дистанцию японский спортсмен М. Моримото



От любителей автографов не было отбоя

(1,48,1), прибавивший к полученному золотому трофею серебряную медаль за второе место в беге на 1500 м. Прекрасную технику и высокие скоростные качества продемонстрировал в беге на 400 м с/б Р. Фринолли (Италия), показавший 50,5 и оставивший позади себя таких серьезных конкурентов, как Д. Хогэн (Великобритания) и С. Морале (Италия).

Успешно выступали наши венгерские друзья. Результаты Ж. Надь в толкании ядра 18,44, мужской команды в эстафете 4×100 м (40,9) и О. Кази в беге на 800 м — 2,05,9 — являются новыми рекордами Универсиады. Особенно радуют нас спортсмены свободной Кубы. Победитель в беге на 100 м Э. Фигуэрола еще раз доказал, что он бесспорно является одним из сильнейших спринтеров мира. Видимо, не в лучшей своей форме выступала талантливая кубинская легкоатлетка М. Кобиан, которая получила бронзовые медали на обеих спринтерских дистанциях.

Несколько слов об организации и проведении соревнований. Надо сказать, что организаторы Универсиады приложили много усилий для успешного проведения Всемирных студенческих игр. Однако отсутствие опыта крупных международных соревнований не позволило им провести легкоатлетическую программу игр на должном уровне. Плохо подготовленные места соревнований в ряде видов не могли способствовать показу высоких спортивных достижений. Низкая квалификация отдельных судей и неорганизованная работа судейской коллегии в целом приводили к тому, что в ходе соревнований имели место ошибки, случаи неправильной информации, а также нарушение программы по времени.

В итоге соревнований советские легкоатлеты завоевали 14 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовую медали — намного больше, чем другие страны. Спортсмены ФРГ получили 16 медалей (3 золотых, 7 серебряных и 6 бронзовых), Великобритании — 12 (3 золотые, 6 серебряных и 3 бронзовых), Венгрии — 10 и т. д.

Но, пожалуй, самым замечательным достижением на Универсиаде было завоевание симпатий бразильской публики, признавшей, наконец, легкоатлетиче-

ские авторитеты и обратившей свой пылкий темперамент в сторону малопопулярного в их стране вида спорта. В заключительные дни Универсиады В. Брумель, И. Тер-Ованесян, Ю. Хейне, Т. Щелканова и особенно Тамара Пресс стали в Порту-Алегри и далеко за его пределами не менее популярны, чем прославленные «звезды» бразильского футбола. От желающих заполучить их автографы буквально не было отбоя.

Погас огонь Универсиады, замолкли звуки гимна Всемирных студенческих игр, участники простились

с Бразилией и разъехались по домам. Но ни время, ни расстояния не в состоянии погасить зажженного огня дружбы и взаимопонимания между спортсменами-студентами всех континентов земного шара.

Универсиада 1963 г. еще раз показала, что люди различного цвета кожи, разных убеждений и общественных укладов жизни прекрасно понимают друг друга и хотят жить в мире и дружбе.

М. ГОЛУБНИЧАЯ,
заслуженный мастер спорта (Наш спец. корр.)
г. Порту-Алегри

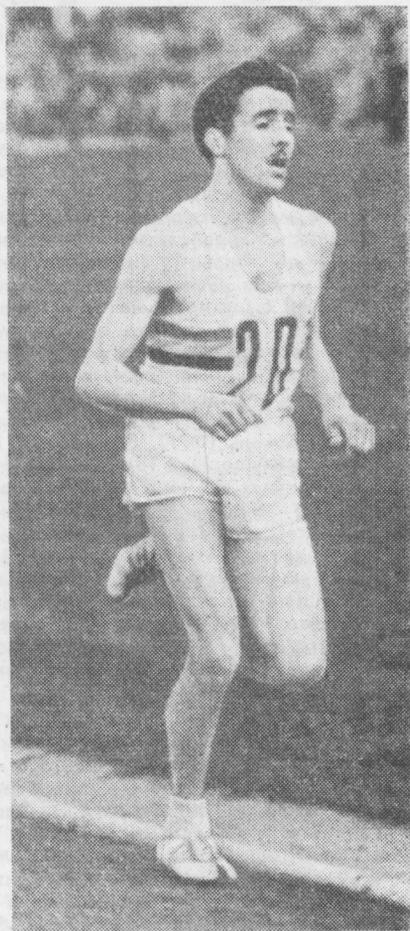
ПРИЗЕРЫ IV ВСЕМИРНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР СТУДЕНТОВ

г. Порту-Алегри (Бразилия), 5—8 сентября, стадион „Гремио“

Женщины. 100 м. Р. Лаци (СССР) 12,0 (в забеге 11,8); В. Попова (СССР) 12,3 (в забеге 12,1); М. Кобан (Куба) 12,4 (в забеге 11,8). 200 м. Ю. Хейне (ФРГ) 24,6; Р. Лаци 24,6; М. Кобан 24,6. 800 м. О. Кэзи (Венг.) 2,05,9; А. Глейхфельд (ФРГ) 2,08,2; Д. Катлинг (Великоб.) 2,10,3. 80 м с/б. Ю. Хейне 10,8 (рекорд Универсиады); Т. Щелканова (СССР) 10,9; А. Чернышева (СССР) 11,1. **Высота.** Т. Ченчик (СССР) 1,72; С. Деннлер (Великоб.) 1,67; Х. Хуммель (ФРГ) 1,65. **Длина.** Т. Щелканова 6,48 (рекорд Универсиады); В. Пришкылова (ЧССР) 5,71; В. Пальмие (ФРГ) 5,63. **Ядро.** Т. Пресс (СССР) 17,29 (рекорд Универсиады); Ю. Богнар (Венг.) 15,47; И. Кончек (Венг.) 14,75. **Диск.** Т. Пресс 55,90; И. Кончек 50,92; Ю. Богнар 49,73. **Копье.** А. Брёммель (ФРГ) 49,61; Э. Озолина (СССР) 47,00; Б. Деккер (ФРГ) 43,91. **Эстафета 4 × 100 м.** СССР 46,6; ФРГ 47,5; Куба 47,6.

Мужчины. 100 м. Э. Фигуэрола (Куба) 10,4; Э. Озолин (СССР) 10,5; Л. Беррути (Италия) 10,5. 200 м. Э. Озолин 21,3; Р. Стин (Великоб.) 21,4; Л. Беррути 21,5. 400 м. А. Меткалф (Великоб.) 46,6 (рекорд Универсиады); И. Реске (ФРГ) 47,0; И. Пенневерт (Бельг.) 47,0. 800 м. М. Моримото (Яп.) 1,48,1 (рекорд Универсиады, национальный рекорд); Д. Боултер (Великоб.) 1,48,6; Н. Хауперт (Люксемб.) 1,49,5 (национальный рекорд). 1500 м. Д. Веттон (Великоб.) 3,49,0; М. Мо-

римото 3,49,6; К. Эйеркауфер (ФРГ) 3,49,7. 5000 м. Л. Иванов (СССР) 14,21,4; Б. Секереш (Венг.) 14,32,0; Р. Хилл (Великоб.) 14,43,2. 110 м с/б. А. Михайлов (СССР) 14,0 (рекорд Универсиады); Г. Мацца (Итал.) 14,1; М. Хогэн (Великоб.) 14,2. 400 м с/б. Р. Фринолли (Итал.) 50,3; М. Хогэн 51,4; С. Морале (Итал.) 51,9. **Высота.** В. Брумель (СССР) 2,15; М. Больято (Итал.) 2,09; Р. Аbugатас (Перу) 1,99. **Длина.** И. Тер-Ованесян (СССР) 7,97 (рекорд Универсиады); В. Клейн (ФРГ) 7,70; К. Диас (Куба) 7,45. **Тройной.** С. Шимо (Яп.) 15,99; А. Золотарев (СССР) 15,94; Л. Арета (Испан.) 15,89. **Шест.** Г. Близначев (СССР) 4,60 (рекорд Универсиады); А. Моро (Франц.) 4,30; Б. Баластр (Франц.) 4,20. **Ядро.** Ж. Надь (Венг.) 18,44 (рекорд Универсиады); М. Линдсей (Великоб.) 17,76; Д. Урбах (ФРГ) 17,72; Диск. Г. Далла-Приа (Итал.) 51,63; М. Линдсей (Великоб.) 51,23; Д. Урбах (ФРГ) 51,03. **Копье.** Я. Лусис (СССР) 79,77; Х. Саломон (ФРГ) 77,78; Г. Кулчар (Венг.) 77,62. **Молот.** Г. Кондрашов (СССР) 65,76 (рекорд Универсиады); Д. Живоцки (Венг.) 65,72; М. Вакабаси (Яп.) 60,99. **Десятиборье.** М. Пфлюгбейль (ФРГ) 6487; Г. Лосдёрфер (ФРГ) 6102; М. Мартинс (Браз.) 4762. **Эстафеты.** 4 × 100 м. Венгрия 40,9 (рекорд Универсиады); Куба 41,8; Франция 42,2. Команды СССР и ФРГ сняты за нарушение правил. 4 × 400 м. Великобритания 3,11,9; ФРГ 3,12,9; Италия 3,13,8.



Один мировой рекорд, два рекорда Бельгии, десятки побед на крупных международных соревнованиях — такие итоги подводит в конце сезона Гастон Рулантс

ПУТЬ К РЕКОРДУ

В о время традиционных состязаний спортсменов-железнодорожников бельгийский легкоатлет Гастон Рулантс на дорожке своего родного города Лёвен улучшил мировой рекорд в беге на 3000 м с препятствиями, принадлежавший с 1961 г. поляку Здиславу Кшишковяку (8,30,4). Результат Рулантса — 8,29,6.

За несколько недель до установления мирового рекорда наш корреспондент беседовал с бельгийским спортсменом. Гастон Рулантс служит клерком в полиции университетского города Лёвен. Легкой атлетикой он занима-

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

ется 9 лет, причем серьезно специализироваться в стипль-чезе Гастон начал лишь с 1960 г., когда его тренером стал крупный специалист Эдмонд Ван ден Эйнде. До этого Рулантс, помимо бега с препятствиями, выступал на всех дистанциях гладкого бега от 1500 м до 10 000 м, а также

регулярно бегал кроссы. Несмотря на то, что наибольших успехов спортсмен добился в беге на 3000 м с препятствиями, он сейчас по-прежнему охотно выступает в кроссах, а также на 1500, 2000, 3000, 5000 и 10 000 м. Результаты Рулантса неуклонно улучшаются с каждым годом. В 1960 г. он занял четвертое место в стипль-чезе на Олимпийских играх в Риме, в прошлом году стал чемпионом Европы, а также

улучшил национальные рекорды на обеих стайерских дистанциях (13.53,8 и 29.18,6). В нынешнем году через день после установления мирового рекорда он победил в беге на 5000 м с блестящим результатом — 13.45,6, который вывел его на двенадцатое место в мировом списке за все годы и на второе место в мировом списке за сезон (после М. Халберга — 13.41,2). А еще через несколько дней в Праге Рулантс был первым на 6-километровой дистанции традиционного кросса «Руде право». Не прошло после этого и недели, как спортсмен улучшил на стадионе в Пардубице рекорд Бельгии в беге на 10 000 м, доведя его до 29.07,2.

Рулантсу сейчас 26 лет. Он женат. Кстати сказать, его жена — тоже страстная спортсменка, но легкой атлетике она предпочитает баскетбол и плавание. Рост Рулантса — 1,68, вес — 67 кг. Вот как росли его результаты в беге на 3000 м с препятствиями: 1957 г. — 9.37,8; 1958 г. — 9.16,4; 1959 г. — 8.56,6; 1960 г. — 8.45,8; 1961 г. — 8.38,2; 1962 г. — 8.32,6; 1963 г. — 8.29,6.

— Тренируюсь я ежедневно, примерно по 2 часа, — рассказывает Рулантс, — обычная норма — 20 км в день, причем занятия в парке чередуются с пробежками на стадионе. Для развития скорости и скоростной выносливости я часто пробегаю отрезки 20×200 м за 26—27 сек. и 15×300 за 45—50 сек. Технику преодоления препятствий я совершенствую, бегая барьерные дистанции. Особая роль в моих тренировках отводится кроссам. Весенние соревнования по кроссу помогают быстро входить в форму, стабильно выступать при любой погоде, творчески вести тактическую борьбу. Перед началом нынешнего сезона я выступал на различных кроссовых дистанциях 20 раз, причем в 19 случаях был первым. На Олимпийских играх в Токио я собираюсь стартовать на 3000 м с препятствиями. Своими основными соперниками считаю советских бегунов Н. Соколова и Э. Осипова, а также англичанина М. Хэрриота. В недалеком будущем в классной бегуна обещает вырасти мой соотечественник 17-летний Клод Рейфф, сын знаменитого стайера олимпийского чемпиона Гастона Рейффа. Существующий мировой рекорд в стипль-чезе я не считаю очень высоким. Еще в будущем году он может быть улучшен до 8.28,0.

Юлес Уильямс

Так тренируются
ЧЕМПИОНЫ

Лучший результат — 45,6 — в беге на 440 ярдов (рекорд мира) показал в 1963 г. Ю. Уильямс — чемпион США 1962 и 1963 г. Он входил в состав эстафетной команды 4×440 ярдов, установившей рекорд — 3.04,5.

Юлес Уильямс родился в 1941 г. в городе Холлендер (штат Миссисипи) в семье негритянского служащего. Когда Юлесу было 15 лет, его семья переехала в Калифорнию. Здесь он окончил школу и поступил в Аризонский государственный университет. В этом году он успешно закончил третий курс. У Юлеса два брата, которые работают сейчас в Чикаго, и три сестры. Однако никто из них спортом не занимается.

Рост Уильямса 185 см, вес — 74 кг. Длина его шага на дистанции доходит до 250—260 см.

Легкой атлетикой Юлес Уильямс начал заниматься в 9-м классе школы в Лос-Анжелосе, когда ему было 16 лет. Весной 1958 г. после небольшой предварительной подготовки он впервые выступил на школьных соревнованиях. После поступления в университет Уильямс начал тренироваться у Балди Кастелло. В группе Кастелло тренируются: друг Юлеса — Генри Карр, братья-близнецы Мелвин и Малкольм Спенс с Ямайки, Алекс Хендерсон из Австралии и другие.

Вся подготовка Юлеса Уильямса к летнему сезону делится на две части.

Первая часть длится с ноября по январь включительно. В это время он тренируется довольно легко, но регулярно. За каждую тренировку он пробегает в спокойном равномерном темпе 5—6 км. Скорость бега варьируется в зависимости от самочувствия. Некоторые зимние тренировки Юлес проводит за городом. В такие тренировки он включает пробежки по песчаной трассе. Он выполняет их с невысокой скоростью, но 3—4 км такого бега по песку тем не менее являются для спортсмена значительной нагрузкой. Другие формы утяжеленного бега, как, например, бег в гору, Юлес в процессе своей зимней подготовки не применяет.



Перед беговой (основной) частью тренировки Уильямс в разминке выполняет ряд гимнастических упражнений. Хотя он и применяет вспомогательные упражнения для развития необходимых бегу качества, но штангой не пользуется.

Обычно день Юлеса проходит так: он встает в 6.45; в 7.15 завтракает. Занятия в университете продолжаются с 7.40 до 14.30. Свою тренировку Уильямс начинает в 15 часов, и она продолжается до 17 часов. С 17 до 19.30 Юлес обедает. С 19.30 до 22.30 — подготовка к следующему дню занятий в университете. Между 23—24 часами Уильямс ложится спать. Как видите, расписание весьма плотное.

Зимой два-три раза он выступает на соревнованиях в закрытом помещении.

Вторая часть подготовки Юлеса охватывает время с февраля по июль. В этот период он тренируется уже целенаправленно. Отдыхает он по воскресеньям и по праздникам. В остальные дни недели тренируется на стадионе университета, иногда за городом. По субботам, как правило, уча-

ствует в соревнованиях. Перед ответственными соревнованиями один день он отдыхает полностью, а несколько последних тренировок проводит с повышенной нагрузкой.

За весну и лето он участвует примерно в 20 различных соревнованиях. Иногда ему приходится пробегать в течение дня свою дистанцию — 440 ярдов — дважды: он ведь неперменный участник эстафетной команды своего университета! План недельной тренировки Юлес уточняет со своим тренером в каждый понедельник, дневника личной тренировки не ведет. Некоторые записи, относящиеся к деталям тренировки Уильямса, делает в своем журнале тренер Балди Кастелло.

Юлес, как, впрочем, и многие другие американские атлеты, не уделяет большого внимания анализу своих тренировок, составлению подробных тренировочных планов, антропометрическим исследованиям и другим второстепенным, с их точки зрения, вещам.

На тренировку Юлес затрачивает 2 часа — с 15 до 17 часов.

В разминку, как и зимой, он включает некоторые гимнастические упражнения. После разминки спортсмен пробегает в достаточно высоком темпе серию отрезков по 220 ярдов. Между пробежками он для отдыха проходит шагом эти же 220 ярдов, возвращаясь к месту старта. Число таких пробежек не превышает пяти. Каждый отрезок в 220 ярдов Юлес пробегает к маю примерно за 23 сек. После отдыха Уильямс приступает ко второй серии пробежек, более коротких. На этот раз он пробегает 5—6 раз по 110 ярдов, возвращаясь к старту шагом. Эти отрезки Юлес пробегает примерно за 11,3 сек. каждый.

Юлес — крепкий парень, обладающий очень неплохой природной скоростью. Для развития своих скоростных возможностей он использует отрезки до 100 м, пробегаемые с высокой скоростью, и рыжки во время пробегаания более длинных дистанций. По четвергам он специально принимает 5—6 низких стартов под выстрел, пробегая при этом предельно быстро каждый раз до 50 м.

В работе над техникой бега Юлес довольствуется замечаниями тренера. Специальной киносъемки для анализа его техники бега тренер не проводил еще ни разу.

В некоторых тренировках Юлес вместо двух серий бега на отрезках в 220 и 110 ярдов пробегает серию различных отрезков. Длина этих отрезков не превышает 660 ярдов и составляет обычно 110, 220, 330 или 440 ярдов. Количество пробегаемых отрезков и скорость на них варьируется в зависимости от состояния спортсмена. Между пробежками Юлес отдыхает, проходя спокойным шагом столько же, сколько он перед этим пробежал быстро.

Готовясь таким образом, он уже к концу мая входит в лучшую спортивную форму, которая к середине июня (время проведения чемпионата США по легкой атлетике) повышается еще больше.

Юлес мечтает пробежать 440 ярдов за 44,7, а в ближайшие 2 года, возможно, попробует свои силы в беге на 2 круга — 880 ярдов.

И. БЕЛЯК,
Л. ОЙФЕБАХ

СВЯЗИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ И КАЖУЩИЕСЯ



В СЕ ШИРЕ распространяются сейчас математические методы исследований в спорте. Это и неудивительно. С помощью точных методов исследования можно постигнуть самую суть явления, получить ценные выводы. Так, для теории и практики легкой атлетики большой интерес представляет исследование связи между отдельными компонентами тренировки спортсмена, в частности между видами десятиборья.

Как известно, виды десятиборья и по структуре движений и по проявлению в них атлетами физических качеств не одинаковы. Чем меньше различие между ними, тем они теснее между собой связаны. Однако результат в каждом виде зависит от суммы причин, и чем больше сходных причин влияет на прогресс десятиборца в каких-то двух или нескольких видах, тем больше связь между ними.

Успех в беге на 100 м зависит прежде всего от техники бега, абсолютной скорости, умения поддерживать ее на всей дистанции. Как раз эти же качества необходимы, чтобы добиться хорошего результата в прыжках в длину, барьерном беге на 110 м, беге на 400 м. В то же время в метаниях они не имеют решающего значения: там гораздо важнее силовое развитие спортсмена, его вес, эффективность воздействия на снаряд. Если, например, исследовать, какова связь между бегом на 100 м и

толканием ядра, то окажется, что у спринтеров и толкателей ядра она различна и, в основном, зависит от того, как спринтеры владеют толканием ядра, а толкатели ядра — спринтерским бегом.

Конечно, десятиборцы так или иначе подготовлены во всех видах комплекса. Но все-таки подготовленность их в каждом из видов не одинакова. По этому показателю связи между видами десятиборья у легкоатлетов, не имеющих равнозначной подготовленности в беге, прыжках и метаниях, могут не отражать действительной связи между этими видами. И чем неравномернее подготовленность десятиборца, тем, естественно, больше будет кажущаяся, а не подлинная связь между видами многоборья.

К сожалению, этого не учли В. Зацюрский и М. Годик — авторы статьи «Математика и десятиборье», опубликованной в журнале «Легкая атлетика» № 10 за 1962 г. Величины корреляции они получили на основании расчета результатов участников Олимпийских игр 1952, 1956 и 1960 гг. Однако подготовленность этих олимпийцев была настолько различной, что они закончили соревнования, показав результаты от 5228 до 8392 очков. Такая разница в подготовленности спортсменов не могла не повлиять на данные авторов статьи, потому-то они и обнаружили в ряде случаев кажущиеся, а не действительные связи между видами десятиборья.

Таблица 2

МНОЖЕСТВЕННАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ
РЕЗУЛЬТАТАМИ В ДВУХ И ТРЕХ ВИДАХ
ДЕСЯТИБОРЬЯ И СУММОЙ ОЧКОВ

№ п/п	Виды комплекса	Коэффициенты корреляции
1	Бег на 110 м с/б — ядро	0,812
2	Бег на 110 м с/б — копье	0,784
3	Бег на 100 м — диск	0,761
4	Бег на 100 м — ядро	0,757
5	Бег на 110 м с/б — диск	0,757
6	Бег на 400 м — ядро	0,756
1	Бег на 110 м с/б — ядро — шест	0,874
2	Бег на 110 м с/б — ядро — длина	0,850
3	Бег на 400 м — высота — ядро	0,840
4	Бег на 110 м с/б — ядро — высота	0,838
5	Бег на 400 м — высота — диск	0,835
6	Бег на 400 м — шест — ядро	0,830

Мы также провели аналогичные расчеты, но взяли для них личные рекорды в сумме очков 72 сильнейших десятиборцев мира (по данным эстонской статистики Л. Хейнло). В основном, все эти спортсмены входили в число ста лучших в мире и имели достижения от 6457 до 8709 очков (см. табл. 1).

Только в некоторых видах, связь между которыми действительно существует, мы получили данные, более или менее сходные с опубликованными В. Зацюрским и М. Годиком. Например, плотно связаны между собой бег на 100 м и прыжок в длину, толкание ядра и метание диска. В то же время величины корреляции у нас меньше — свидетельство незначительной связи между многими видами комплекса. Причем коэффициенты корреляции показывают большой избирательный характер этой связи: прыжок с шестом положительно влияет только на метание копья, но отрицательно на результат в беге на 1500 м; толкание ядра положительно влияет на другие метания, но отрицательно на бег 1500 м.

Интересна и зависимость достижений десятиборца от его роста и веса. Как видно из таблицы, вес имеет решающее значение только для метания диска и толкания ядра, а рост еще и для бега на 400 м.

При исследовании связи между двумя и тремя видами комплекса и суммой очков в десятиборье мы обнаружили, что наибольшая связь с суммой очков существует у двоеборья барьерный бег на 110 м — толкание ядра и троеборья барьерный бег на 110 м — толкание ядра — прыжок с шестом (см. табл. 2). Пожалуй, такое троеборье лучше, чем сочетание видов толкание ядра — бег на 400 м — прыжок с шестом, характеризует десятиборье.

С помощью частичной корреляции можно выявить связи не только между двумя-тремя, но и между несколькими видами десятиборья. Как показывают исследования, величины влияния каждого вида в отдельности на все остальные неодинаковы (см. табл. 3). В частности, бег на 1500 м отрицательно влияет на все другие виды комплекса. Не исключено также, что в тех видах, которые влияют на другие больше, десятиборцам следовало бы усилить подготовку.

Авторы статьи «Математика и десятиборье» считают, что по результатам в отдельных видах можно предсказать, какую сумму очков наберет спортсмен-многоборец в соревнованиях. Для этого надо решить уравнение множественной регрессии: $x_1 = 3,1 x_2 - 218 x_3 + 10 x_4 + 10 060$ (см. статью). Конечно, имея дело с функциональной зависимостью в точных науках, можно для любого значения одного явления найти определенное и только одно значение другого. Но в практике исследований в спорте встречаются такие зависимости, когда численное значение одного явления определяется не одним, а несколькими значениями другого. И только потому, что практически учесть все причины, влияющие на результат спортсмена в том или ином виде, невозможно, учитывается хотя бы одна, основная, причина. Однако при этом не следует забывать, что прогресс в трех даже ведущих видах десятиборья не гарантирует легкоатлету успеха в сумме многоборья.

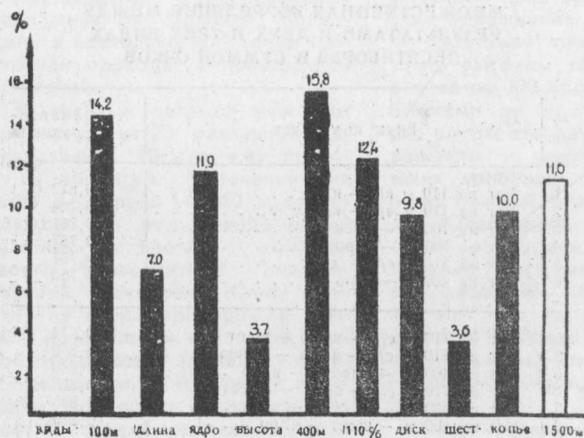
Таблица 1

КОЭФФИЦИЕНТЫ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ ДОСТИЖЕНИЯМИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ, СУММОЙ ОЧКОВ,
РОСТОМ И ВЕСОМ СИЛЬНЕЙШИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ МИРА

Виды комплекса	Коэффициенты корреляции													
	100 м	Длина	Ядро	Высота	400 м	110 м с/б	Диск	Шест	Копье	1500 м	Сумма очков	Рост	Вес	
100 м	—													
Длина	-0,59	—												
Ядро	-0,07	0,01	—											
Высота	-0,02	0,06	0,12	—										
400 м	0,79	-0,27	-0,18	0,16	—									
110 м с/б	0,38	-0,06	-0,11	-0,15	0,64	—								
Диск	0,10	0,08	0,57	0,13	-0,04	-0,13	—							
Шест	0,01	0,16	0,07	0,07	0,02	0,02	0,19	—						
Копье	0,07	-0,07	0,49	0,07	-0,11	-0,06	0,31	0,20	—					
1500 м	-0,08	0,36	0,25	0,03	-0,03	-0,08	0,22	0,22	0,07	—				
Сумма очков	-0,49	0,28	0,61	0,36	-0,55	-0,60	0,53	0,34	0,54	0,28	—			
Рост	0,16	-0,03	0,28	0,22	-0,26	-0,14	0,39	-0,11	0,10	-0,05	0,27	—		
Вес	0,08	-0,10	0,55	0,01	-0,10	-0,21	0,68	-0,18	0,23	-0,09	0,26	0,58	—	
Виды комплекса	100 м	Длина	Ядро	Высота	400 м	110 м с/б	Диск	Шест	Копье	1500 м	Сумма очков	Рост	Вес	
Средний результат	11,03	7,01	13,76	182,6	50,68	15,29	41,52	3,83	57,79	4.41,1	7213	184,1	82,6	

Статистически достоверны только коэффициенты корреляции численностью выше 0,21

Таблица 3



Величина связи в % одного вида десятиборья со всеми остальными (по коэффициентам корреляции)

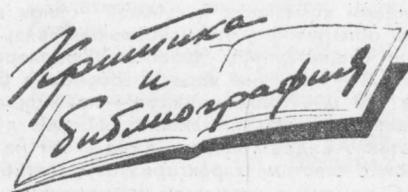
Нельзя также согласиться с В. Зацюрским и М. Голдиком, когда они проводят линейную связь между результатами в секундах или сантиметрах и суммой очков, которые высчитываются, как известно, по таблицам. В статье сказано, что «рекомендуемое уравнение рассчитано по результатам олимпийских игр и потому пригодно лишь для высококвалифицированных многоборцев». Но ведь участники последних олимпийских игр показали слишком разные результаты: например в беге на 400 м — от 56,7 до 48,0, в прыжках с шестом — от 3,00 до 4,40 и т. д. Это надо было бы учесть и высчитать коэффициент корреляции между суммой очков в десятиборье и суммой очков в трех видах комплекса. Такой коэффициент корреляции был бы достовернее, чем полученный способом множественной корреляции.

Бесспорно, математика открывает новые пути в практике изучения спорта. Но применять ее необходимо только с учетом природы исследуемого явления, иначе можно прийти к неправдоподобным выводам.

Р. ЛУКАУСКАС

г. Ленинград

ШКОЛА ПОБЕД



МАССОВОСТЬ во многом определяет прогресс в любом виде спорта. Но не только за счет массовости советская легкая атлетика может утвердить себя как самая передовая, самая сильная в мире. Помимо массовости, для этого должны быть еще правильная единая методика обучения технике и научно обоснованная система тренировок, т. е. так называемая школа легкой атлетики. Именно в своей совокупности массовость и школа являются той движущей силой, благодаря которой становится бесспорным превосходство советских легкоатлетов в ряде видов бега, прыжков и метаний.

Авторская бригада московских преподавателей и тренеров назвала свою книгу «Школа легкой атлетики»*. Однако заинтересуемся, соответствует ли содержание книги ее названию и насколько полезна эта работа высококвалифицированным специалистам для дальнейшего движения нашей легкой атлетики вперед.

Когда читаешь книгу до конца, с сожалением замечаешь, что авторы так нигде и не сформулировали, что для них, собственно, означает понятие «школа легкой атлетики». И какая это школа? Как она сложилась? Что ее в первую очередь характеризует?

В самом начале, во введении, вскользь говорится о том, что «некоторые наставники начинающих легкоатлетов не владеют еще достаточным педагогическим опытом, и особенно передовой методикой обучения. Поэтому часто легкоатлетам прививаются неправильные технические навыки, задерживающие рост их спортивного ма-

стерства». Но ведь гораздо убедительнее положительные примеры. Именно советские педагоги и тренеры воспитали таких выдающихся атлетов, как В. Брумель, П. Болотников, Т. Пресс, Т. Щелканова и многие-многие другие.

Большая советская энциклопедия объясняет, что под термином «школа» следует понимать систему образования и воспитания, выучку на основе приобретенного за многие годы опыта. Известно, как славится русская школа классического танца. Из поколения в поколение передаются ее традиции. В духе этих традиций воспитаны лучшие мастера советского балета, который во всем мире признан несравненным.

Премственность, а также общность, единообразие принципов и методики обучения — коренные черты всякой «школы». В хореографическом искусстве они определились десятки лет назад, в легкой атлетике складываются сейчас, у нас на глазах. Устанавливаются своеобразные «нормы» типовой, наиболее рациональной техники, уточняются «границы» ее возможной вариативности, обосновывается отличие советской легкоатлетической школы от различных школ, признанных в иных зарубежных странах.

Наши педагоги и тренеры, ученые и спортсмены на протяжении четырех с половиной десятилетий сделали очень много для создания отечественной школы спорта. В легкой атлетике ее основоположниками являются талантливые практики и ныне блестящие теоретики В. Дьячков, Н. Озолин, И. Сергеев, Д. Марков и другие. Сейчас их усилия поддерживают тысячи спортсменов и тренеров во всех уголках страны. Пройдет некоторое время, и мы сможем с гордостью заявить, что создали свою, самую прогрессивную, школу легкой атлетики. Сегодня же мы еще на

* Школа легкой атлетики (Обучение технике видов легкой атлетики). Под общей редакцией Коробова А. В., Фис, 1962. Тираж 30 000.

пути к этому. Хотя бесспорно, что уже существует советская школа прыжков в высоту с разбега, тройного прыжка, метания молота и копья.

Без сомнения, можно утверждать, что есть также советская школа женской легкой атлетики. И если превосходство наших женщин на международной арене пока непостоянно, то это объясняется прежде всего тем, что у ведущих спортсменок нет достойной смены. Но вот напрашивается вопрос: не слишком ли затнулось наше отставание в отдельных видах? Ведь было бы неосмотрительной поспешностью говорить о наличии у нас «школы» применительно к бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам с шестом, толканию ядра, метанию диска...

Справедливо сказано в книге, что бег «занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики». Школа бега имеет исключительное значение для легкоатлета. От того, как поставлена у спортсмена техника бега, непосредственно зависит его успех во многих других видах, особенно в барьерном беге, прыжках в длину, с шестом и тройным. Здесь очень важна так называемая преемственность в обучении. Поэтому необходимо, чтобы правильной техникой бега легкоатлеты овладевали с самого начала своих спортивных занятий, лучше всего — в детском возрасте.

Стало быть, создание школы бега — основа основ в легкой атлетике. Однако отвечает ли этой цели качество раздела «Бег», написанного А. Коробовым? В целом да! А в частности?.. Первая же поставленная задача, представляется мне, сформулирована неточно и неправильно. По мнению автора, для обучения технике спортивного бега следует перво-наперво «ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить имеющиеся индивидуальные недостатки и пути их устранения». Но ведь это задача настолько всеобъемлющая, что ее никак не решить теми средствами, которые предложены в книге. Кроме того, обучение технике бега по прямой, по моему, должно начинаться не с пробегов с ускорением и постепенным увеличением длины шагов, а, наоборот, с медленного бега, при длине шагов, значительно меньшей, чем оптимальная для того или иного спортсмена. Именно этому варианту бега (в медленном и среднем темпе), а также беговым упражнениям надо уделять максимум внимания на первом этапе обучения.

Чувствуется некоторая недосказанность, определенность авторской позиции в разделе «Прыжок в длину с разбега». Так, В. Лалишвили совершенно не касается очень существенной детали техники прыжка в длину — постановки стопы на брусок. Как ставится нога для отталкивания? Мнения по этому поводу у наших тренеров расходятся. Э. Рохлин утверждает, что с носка, В. Попов, что «плоско», с акцентом на внешний свод, В. Дьячков, что на пятку с перекатом на носок. А какую точку зрения разделяет Лалишвили? И как быть спортсменам? Ведь, открыв книгу под названием «Школа», они, естественно, захотят получить ответ на столь острый вопрос.

Недобрую услугу оказывает легкоатлетам автор раздела «Прыжок с шестом» В. Ягодин. В плане «теоретическом» содержание раздела вполне удовлетворяет. Однако ориентировка на металлический, а не фиброгласовый шест сводит

на нет все попытки автора изложить современную школу прыжка с шестом. Этот раздел книги на несколько лет отстал от жизни.

В разном качестве написаны Д. Марковым разделы «Толкание ядра» и «Метание диска». Если технику метания диска автор преподносит читателям «на уровне» своей высокой квалификации, то в материале о толкании ядра допускает досадные ошибки и неясные формулировки. Чего стоит, например, такая фраза: «Толкание выполняется при давлении правой ноги на тазовую часть, главным образом за счет наклона голени коленом внутрь... с последующим участием плечевого пояса» (1).

К сожалению, автор раздела «Метание копья» Е. Матвеев мало использовал в своей работе богатейший материал по технике и методике обучения копьеметателей, накопленный заслуженным тренером СССР Л. Сулиевым. Не потому ли в этом разделе особенно сильно ощущается недостаток различных специальных упражнений, которые помогают метателям копья наиболее успешно овладевать двигательным навыком?

Заканчивается книга разделом «Метание молота», в котором П. Лимарь сумел очень убедительно подчеркнуть характерные особенности техники советских метателей: высокую скорость поворотов в круге, отличную координацию при максимальном физическом напряжении. В совершенстве осваивая такую технику, советские «молотобойцы» становятся одними из лучших в мире.

Итак, некоторые недостатки книги названы. Но пусть не возникнет у читателя превратного мнения о ее качестве в целом. Этот труд большого коллектива авторов — ценный вклад в дело формирования и утверждения советской школы легкой атлетики. В какой-то мере это даже экспериментальная и новаторская книга: в ней впервые материал расположен по видам легкой атлетики. Открываете, например, раздел «Прыжок в высоту» — и находите в нем все, что касается техники и методики обучения этому виду.

Такая форма изложения выгодно отличает «Школу легкой атлетики» от аналогичных книг, издававшихся ранее. Однако совершенно ясно, что для спортсмена — так же как и для музыканта или танцовщика — «школа» не исчерпывается только методикой обучения технике; непосредственно за обучением следует совершенствование и закрепление техники — тренировка. А мы знаем, что в основе своей процессы обучения и тренировки взаимосвязаны, тесно сплетены, хотя методика тренировки имеет свои законы и принципы. Поэтому книга, претендующая на то, чтобы стать школой легкоатлета, безусловно, выиграет, если в новом издании авторы дополнят ее материалами по методике тренировки и, может быть, очень коротко по истории развития видов легкой атлетики.

Мне могут возразить, что осуществление всех этих пожеланий «грозит» увеличением объема книги до 800 страниц! Но не надо преждевременно пугаться и пугать издателей спортивной литературы — лучше всерьез подумать о создании нескольких монографий по легкой атлетике, в которых школы бега, прыжков и метаний были бы изложены полно и обстоятельно. Разве это не решение «проблемы»?

Р. ЛЮЛЬКО,
г. Ленинград заслуженный мастер спорта

ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ

Недолго «отпуск» у легкоатлетов. Всего несколько недель активного отдыха, и начинается новый тренировочный цикл: подготовительный, потом соревновательный период... Пожалуй, именно в начале подготовительного периода, да еще весной, после первых продолжительных занятий на стадионе, многие бегуны, ходоки, прыгуны, метатели испытывают неприятные ощущения — боли в мышцах. Правда, мышечные боли не причиняют вреда организму, но они могут лишить спортсмена удовольствия, которое он получает от занятий, вызвать у него нежелание тренироваться регулярно.

Одна из причин появления мышечных болей — своеобразные условия тренировки осенью и зимой: деревянный пол в зале или манеже, часто меняющийся характер нагрузки, непривычные упражнения. Другая причина — недостаточная общая физическая подготовленность легкоатлета; не случайно у плохо тренированных спортсменов мышцы болят сильнее и дольше, чем у хорошо тренированных. Чаще всего эти боли ощущаются в мышцах, которые вовлекаются в очень напряженный режим деятельности; у бегунов — икроножные и мышцы бедер, у метателей — мышцы плечевого пояса и спины, у прыгунов — мышцы брюшного пресса и т. д.

Боли в мышцах появляются не во время выполнения физических упражнений, а после тренировочного занятия, иногда спустя несколько часов. Они могут быть временного характера, могут быть и постоянными. При временных мышечных болях прекращать тренировку не следует. Стоит лишь на некоторое время немного снизить нагрузку, а затем постепенно повышать ее и параллельно увеличивать продолжительность каждого занятия. Однако, если у спортсмена наблюдаются постоянные, даже малозаметные, боли в мышцах, нельзя допускать его к занятиям без разрешения врача.

У начинающих, а также сильно утомленных спортсменов, которым тренировочные нагрузки не по силам, нередко после выполнения какого-либо упражнения, требующего больших затрат нервно-мышечной энергии (контрольная прикидка, длительная ходьба, бег и т. п.), могут начаться мышечные судороги. Обычно они возникают в икроножных мышцах, мышцах живота и спины вследствие нарушения гуморальных соотношений в мышечной ткани, главным образом избыточного скопления молочной кислоты. Наступает так называемое кислородное голодание мышцы.

Мышечные судороги бывают и ночью, во время сна, причем сплющ и рядом сопровождаются сильными болями. Как бы непрерывный поток импульсов поступает в мышцу, вызывает ее стойкое длительное сокращение (тонические судороги) и не позволяет ей расслабиться. Боль в этот момент настолько остра, что человек стремится принять любое вынужденное положение тела, лишь бы не двигаться. Однако неподвижность редко приносит облегчение. Чтобы судороги быстрее прекратились, рекомендуется расслабить захваченную спазмой мышцу, например слегка согнуть ногу в коленном суставе или, наоборот, энергично произвести сокращение мышц-антагонистов (при судорогах икроножных мышц встать на пятки). Помогает также легкий массаж и тепло.

Для предупреждения мышечных судорог и болей необходимо прежде всего следить за тем, чтобы тренировочные нагрузки соответствовали подготовленности спортсменов. Кроме того, залогом до начала соревновательного периода легкоатлетам надо отдавать предпочтение витаминизированной пище, богатой витаминами В₁ и С. После каждого занятия целесообразно принимать теплый (но только не горячий) душ и сеанс восстановительного массажа продолжительностью 30—45 мин. Производить массаж надо обязательно в теплом помещении через 20—30 мин. после занятия (при сильном утомлении — через 1,5—2 часа). В качестве средств используются разминания, поглаживания и растирания, причем тщательно массируются места прикрепления мышц.

Наблюдения профессора И. М. Саркизова-Серазини и профессора В. К. Стасенкова показывают, что мас-

саж магически улучшает состояние мышц. Всякая припухлость, одеревенелость, «скованность» мышц, а также болезненные ощущения в них могут быть легко устранены либо легким массажем (мягкие поглаживания и разминания, выжимания и потряхивания), либо действием очень энергичного массажа.

Общий массаж оказывает еще и отличное тонизирующее влияние на организм — сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, сократительную способность мышц. Именно с этой целью, а не только для сгонки веса легкоатлеты начали применять его в бане. Однако надо помнить, что массаж в бане допустим не дольше 25—30 мин., так как более продолжительный слишком возбуждает нервную систему. И проводить массаж в бане следует очень осторожно: при появлении признаков охлаждения тела необходимо прекратить его и снова направить спортсмена на некоторое время в парное отделение.

Кандидат биологических наук В. Федоров установил также, что для снятия утомления и уменьшения мышечных болей легкоатлетам может быть рекомендован вибрационный массаж длительностью 3—7 мин. Применять его для ускорения восстановительных процессов в нервной и мышечной системах целесообразно в течение 2—3 мин. после тренировки или перед сном. Но он может быть использован и как лечебное средство при некоторых нервно-мышечных заболеваниях. В этих случаях обычно начинают с небольших доз, по 2—3 мин., и ежедневно увеличивают продолжительность до 1 мин. Всего проводится 5—7 сеансов.

К сожалению, очень многие легкоатлеты по тем или иным причинам до сих пор не имеют возможности применять массаж. Хотя и они, конечно, не застрахованы от болей и спазм в мышцах. Но тогда как же им избавиться от неприятных ощущений, чем заменить массаж?..

Оказывается, благотворно влияют на состояние мышц еще эмульсии и мази. В спортивной практике известны разнообразные лекарственные составы и смеси, которые используют для растираний мышц, чтобы создать в них опухление теплоты и успокоить боль. Растирания можно производить и до, и после тренировочных занятий. Они помогают также при ушибах, растяжениях, опухолях, отеках. Наиболее распространены две смеси: 1) из равных частей спиртовой настойки перца, касторки и одного-двух яиц; 2) по полтакана скипидара с касторовым маслом и одного яйца.

Перед выполнением физических упражнений И. М. Саркизов-Серазини рекомендует легкоатлетам применять смесь, составленную из 50 г настойки перца, 30 г очищенного скипидара, 30 г салицилового метила, 10 г камфоры, 5 г ментола, 5 г салициловой кислоты и 30 г винного спирта. Действие этой смеси усиливается, если после растирания прикрыть кожу теплым халатом или встать на 10—15 мин. под теплый душ.

После тренировки эффективны две другие смеси: 1) по 15 г уксусного эфира и хлороформа, 3 г экстракта белладонны, 80 г прованского масла, 20 г нашатырного спирта и 40 г камфорно-мыльной мази; 2) 20 г настойки белладонны, 2 г камфоры в порошок, 80 г прованского или сезамского масла, 25 г соснового масла и 10 г хлороформа.

При длительных мышечных болях желательно применять мазь, составленную из 15 г иктиола, 3 г йодистого калия, 0,25 г кристаллического йода, 2 г экстракта белладонны, 10 г камфоры, 30 г вазелина и 35 г безводного ланолина. Эту мазь надо нанести на ушибленный сустав или мышцу, которая болит, положить сверху клеенку или восковую бумагу, затем — слой ваты и забинтовать. Такой компресс надо держать сутки, потом снять его и заменить новым. Подобное лечение следует продолжать до полного исчезновения мышечной боли.

М. ВЫТЧИКОВА,
кандидат медицинских наук

В честь основания МОСКВЫ

ДВАЖДЫ В ГОДУ, весной и осенью, Садовое кольцо столицы превращается в огромную беговую дорожку. Десятки команд состязаются здесь, а многие тысячи москвичей, расположившихся вдоль 15-километровой трассы, наблюдают за ходом спортивной борьбы.

В этом году комбинированная эстафета на приз Исполкома Моссовета в честь основания Москвы была последним большим соревнованием, завершившим довольно насыщенный спортивными баталиями летний сезон у легкоатлетов московских коллективов физической культуры. Эстафета прошла интересно. Ее несли легкоатлеты, велосипедисты, гребцы. От этапа к этапу все отчетливее вырисовывалось преимущество спортсменов «Буревестника» и «Динамо». Давние соперники отлично подготовили свои команды. И все же перевес оказался на стороне дружного коллектива динамовцев (8-й коллектив), который был победителем эстафеты и в прошлом году.

На снимке нашего фотокорреспондента, мастера спорта В. Бровко, запечатлен момент передачи эстафеты на 13-м этапе: финалистка III Спартакиады народов СССР А. Кривошекова передает палочку своему товарищу по команде А. Гунину. Эти спортсмены сыграли немалую роль в достижении победы 8-м объединенным коллективом «Динамо».



Товарищи легкоатлеты, преподаватели вузов и средних школ, тренеры, инструкторы-общественники спортивных клубов и коллективов физкультуры, судьи по спорту, любители статистики легкой атлетики! Выписывайте и читайте журнал „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“!

Подписка на журнал «Легкая атлетика» на 1964 год принимается всеми пунктами подписки «Союзпечати», конторами и отделениями связи, а также общественными распространителями печати на предприятиях, стройках, в совхозах и колхозах, в учреждениях, высших и средних учебных заведениях, в воинских частях без каких-либо ограничений.

Оформить подписку на «Легкую атлетику» можно на любой срок (от одного месяца до года). Однако регулярное получение журнала обеспечит лишь подписка на длительный срок — на полгода или год.

Подписная цена: на год — 3 руб. 60 коп.
на полгода — 1 руб. 80 коп.
на квартал — 90 коп.

Подписка оформляется с любого очередного месяца до истечения установленных сроков приема подписки для данного номера журнала, после чего ее оформляют со следующего номера. В декабре, например, после окончания срока приема годовой подписки, ее будут оформлять лишь на 11 месяцев, т. е. с февраля по декабрь 1964 г.

О всех случаях отказа в приеме подписки просим незамедлительно сообщить в вышестоящую контору связи и редакции журнала с указанием, какое отделение или контора связи, пункт «Союзпечати» и кто из почтовых работников по каким причинам не принял у вас подписку на «Легкую атлетику».

Не забудьте своевременно подписаться на спортивно-методический журнал „Легкая атлетика“!

СОДЕРЖАНИЕ

В организации — залог успеха	1
Б. Косвинцев — На трех стадионах	3
В. Откаленко — Спор, решенный на финише	10
Н. Мудрик — С богатым урожаем	12
А. Овечкин — Стоило ли ехать в Пятигорск?	14

Техника и методика тренировки

Л. Бартнев, В. Теннов — Бег на месте или движение вперед	15
Н. Базанов — Контрольные упражнения в тренировке метателя	18
М. Бачваров — К быстрому старту!	20
М. Петяев — Можно ли прыгнуть в длину на 9 метров	21
Ю. Верхошанский — Роль маховых движений в отталивании	22
Л. Сулиев — Мелочи ли это?	23
В. Дьячков — Рекордный прыжок В. Брумеля	25

Легкая атлетика в школе и вузе

Б. Матвеев — А что будет с молодежью дальше?	26
С. Добриков — Проблемы «сложного» вида	27
В. Пашкевич — Подготовка девушек к бегу на средние дистанции	29
В. Сермеев — Подвижность в суставах у юных легкоатлетов	31
Новые мастера спорта	34

За рубежом

М. Васин — Двенадцать залпов в честь «королевы»	35
М. Голубничая — Встречи в «Веселом порту»	38
И. Веляк, Л. Ойфебах — Так тренируются чемпионы: Юлес Уильямс	41

Наука и спорт

Р. Лукаускас — Связи действительные и кажущиеся	42
---	----

Критика и библиография

Р. Люлько — Школа побед	44
-------------------------	----

Консультация

М. Вытчикова — Чтобы мышцы не болели	46
--------------------------------------	----

Наша обложка: в этом году Галина Попова отлично выступала на спринтерских дистанциях. Фото: Эюд В. Бровко. На второй странице: Юрий Тюрин (Москва) и Мишель Жази (Франция) на дистанции 5000 м. Фото Л. Бородулина. На третьей странице: бег на 3000 м с препятствиями. Впереди Э. Осипов (Москва), за ним Н. Соколов (Волгодла). Фото В. Светланова.

На страницах журнала фото В. Бровко, Н. Волкова, В. Топчяна, Э. Якубенко (все Москва).

INHALT

In der Organisation ist der Pfand des Erfolges (S. 1). Auf drei Stadionen: RSFSR — DDR — Polen (S. 3). Auf dem Stadion „Colombe“ (S. 5). In Volgograd (S. 6). V. Otka lenko — Der am Finish entschiedene Streit (S. 10); N. Mudrik — Mit reicher Ernte (S. 12); A. Ovetschkin — Hat sich die Fahrt nach Piatigorsk gelohnt? (S. 14). Technik und Methodik. L. Bartnev, V. Tennov — Lauf am Platze oder Vorwärtsbewegung (S. 15); N. Basanov — Kontrollübungen im Training des Werfers (S. 18); M. Bytschvarov — Zum schnellen Start (S. 20); M. Petiaev — Kann man 9 m in die Länge springen? (S. 21); J. Verhoschansky — Die Rolle der Laufübungen beim Abstoßen (S. 22); L. Suliev — Sind das Kleinigkeiten? (S. 23); V. Diatschkov — Rekordsprung von W. Broumel (S. 25). Leichtathletik in Schule und Hochschule. B. Matveev — Was wird es weiter mit der Jugend sein? (S. 26); S. Dobrikov — Probleme „komplizierter“ Art (S. 27); V. Paschkevitch — Vorbereitung der Mädchen zum Lauf auf Mittelstrecken (S. 29); B. Sermeev — Beweglichkeit der Muskeln bei jungen Leichtathleten (S. 31). Neue Sportmeister. Im Auslande. M. Vasln — Zwölf Salven zu Ehren der „Königin“ (S. 35); M. Golubnitchala — Begegnungen im „Fröhlichen Hafen“ (S. 38); I. Belliak, L. Oifebach — Training von Champions — Ules Williams (S. 41). Wissenschaft und Sport. R. Lukauskas — Wirkliche und scheinbare Verknüpfungen (S. 42). Kritik und Bibliographie. R. Liulko — Schule der Siege (S. 44). Konsultation. M. Vytchikova — Damit die Muskeln nicht weh tun (S. 46).

CONTENTS

In organisation is pledge of success (p. 1). On three stadions: RSFSR — GDR — Poland (p. 3). On stadion „Colombe“ (p. 5). In Volgograd (p. 6). V. Otka lenko — Dispute decided at finish (p. 10); Moudrik — With rich crop (p. 12); A. Ovetchkin — Was it worth to go to Piatigorsk? (p. 14). Technics and methodiks. L. Bartnev, V. Tennov — Running on place or forward movement (p. 15); N. Basanov — Control exercises in training of thrower (p. 18); M. Bytchvarov — To quick start (p. 20); M. Petiaev — Is 9 m broad jump possible? (p. 21); J. Verhosanshy — Role of running movements in pushing, off (p. 22); L. Souliev — Are these trifles? (p. 23); V. Diatchkov — Record jump of V. Broumel (p. 25). Track — and field athletics in middle school and in university. B. Matveev — What will be with youth further on? (p. 26); S. Dobrikov — Problems of „complex“ type (p. 27); V. Paschkevitch — Preparing of girls to middle distance running (p. 29); B. Sermeev — Mobility of muscles by young athletes (p. 31). New sport masters. Sports abroad. M. Vasin — Twelve discharges in honour of the „queen“ (p. 35); M. Golubnitchala — Meetings in the „Jovial port“ (p. 38); I. Belliak, L. Oifebach — So train champions — Ules Williams (p. 41). Science and sport. L. Loukauskas — Real or seemingly connexions (p. 42). Critics and bibliography. R. Liulko — School of victories (p. 44). Consultation. M. Vytchikova — That muscles do not ache (p. 46).

SOMMAIRE

L organisation est la gage du succès (p. 1). Aux trois stadions: RSFSR — RDA — Pologne (p. 3). Au stadion „Colombe“ (p. 5). A Volgograd (p. 6). V. Otka lenko — La dispute, décidée au finish (p. 10); N. Moudrik — Avec une riche récolte (p. 12); A. Ovetchkine — Valait — il aller à Piatigorsk? (p. 14). Technique et méthodes d'entraînement. L. Bartnev, V. Tennov — Course sur place ou mouvement en avant (p. 15); N. Basanov — Exercices de controle au training du lanceur (p. 18); M. Bytchvarov — Au start rapide (p. 20); M. Petiaev — Est — il possible de sauter 9 m en longueur? (p. 21); J. Verhochansky — Le rôle des mouvements en course à la détente (p. 22); L. Souliev — Sont elles des minutes? (p. 23); V. Diatchkov — Le saut de record de V. Broumel (p. 25). L'athlétisme en école et à l'école supérieure. B. Matveev — Et que sera — t — il avec la jeunesse? (p. 26); S. Dobrikov — Les problèmes de nature „complexe“ (p. 27); V. Paschkevitch — Préparation des jeunes filles à la course de demi — fond (p. 29); B. Sermeev — Mobilité des muscles des jeunes athlètes (p. 31). Les nouveaux maîtres de sport (p. 34). A l'étranger. M. Vasin — Douze salves en l'honneur de la „reine“ (p. 35); M. Golubnitchala — Rencontres au „Port joyeux“ (p. 38); I. Belliak, L. Oifebach — Ainsi s'entraînent les champions — Ules Williams (p. 41). La science et le sport. R. Loukauskas — Connexions réelles ou apparentes (p. 42). Critique et bibliographie. R. Liulko — L'école des victoires (p. 44). Consultation. M. Vytchikova — Que les muscles ne font pas mal (p. 46).

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

И. о. ответственного редактора В. Е. Косвинцев, С. Л. Аксельрод, Н. И. Базанов, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. А. Откаленко (ответственный секретарь), В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Художественно-технический редактор Э. В. Якубенко
Корректоры И. М. Ханютина и В. Н. Грачева

Издательство «Физкультура и спорт»

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

Сдано в производство 9/X 1963 г. А10512 Подписано к печати 6.XI 1963 г.
Формат 84×108^{1/16} 3 печ. л. (4,92 усл. печ. л.) Зак. 583
Тираж 53 000 экз. Цена 30 коп.

Адрес редакции: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7
Телефоны: Б 3-04-57, Б 8-96-72, Б 8-82-72



ОКТАБРЯ 1963 г.

ОБЩЕОБЩЕСТВЕННО НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА

Октябрь 19
Ушаков

на журнал
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" на

1964

ГОД

В 1964 г. НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА

будут помещаться материалы, рассчитанные на широкий круг читателей — спортсменов всех разрядов, тренеров, преподавателей физического воспитания школ и вузов, инструкторов-общественников коллективов физической культуры, судей по спорту, любителей статистики легкой атлетики.

Журнал будет широко освещать подготовку к XVIII Олимпийским играм легкоатлетов зарубежных стран, значительно чаще на его страницах будут появляться материалы, адресованные спортсменам младших разрядов, а в разделе «Наш заочный лекторий» намечено опубликовать серию статей «От второго разряда — к первому».

Подписка в соответствии с «Каталогом газет и журналов на 1964 г.» будет приниматься без ограничений всеми пунктами подписки «Союзпечати», конторами и отделениями связи, а также общественными распространителями печати.

Оформить подписку на «Легкую атлетику» можно на любой срок (от одного месяца до года). Однако регулярное получение журнала обеспечит лишь подписка на длительный срок — на полгода или год.

Любители легкой атлетики! Выписывайте и читайте спортивно-методический журнал „Легкая атлетика“.

Подписная цена:

на год	— 3 руб. 60 коп.
на полгода	— 1 руб. 80 коп.
на квартал	— 90 коп.

Цена 30 коп.

НАШ АДРЕС: МОСКВА, К-45, РОЖДЕСТВЕНСКИЙ БУЛЬВАР, ДОМ 10/7

Индекс
70482