



ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА

1970 - № 11



Ростислав ОРЛОВ,
наш специальный корреспондент
на I чемпионате Европы среди юниоров

НЕ ПОРА ЛИ ВАМ

В эти сентябрьские дни словно помолодел один из старейших стадионов мира — «Коломб», расположенный в предместье Парижа. Немало славных страниц вписано в историю «Коломба». На его дорожке и секторах состязались едва ли не все выдающиеся атлеты современности, было установлено немало рекордов. И все-таки таких состязаний на нем еще не было.

Впрочем, подобных соревнований вообще еще не было, ибо чемпионат Европы по легкой атлетике среди юниоров проводился впервые. Хотя не надо забывать о том, что у этого чемпионата довольно любопытная предыстория.

Идея создания состязаний юных легкоатлетов европейских стран родилась лет 7—8 назад. А в 1964 году в Варшаве состоялась своеобразная репетиция. На стадионе «Десятилетия» были организованы европейские игры юниоров, в которых приняли участие атлеты из 14 стран. «Первый бал» юных атлетов явно удался. Об этом можно судить хотя бы по тому, что состязания в Варшаве «открыли» таких выдающихся мастеров, как И. Киршенштейн, Ю. Хаазе, М. Пенеш, Н. Чижова, В. Санеев, А. Немет и другие.

Варшавские игры «удались», и через два года в Одессе состоялись уже официальные европейские игры юниоров. Отличались эти соревнования друг от друга не только своим статусом. Изменилось их внутреннее содержание. Если на варшавские игры национальные федерации делегировали спортсменов, которые к этим соревнованиям специально и не готовились, а просто «подходили» по возрасту и результатам, то к играм в Одессе отношение уже было иным. Задолго до состязаний началась целенаправленная подготовка к ним. Таким образом, введение европейских игр юниоров в официальный календарь послужило мощным стимулом в развитии юношеского легкоатлетического спорта в Европе.

Одесские игры познакомили спортивную общественность с В. Ворзовым и Д. Фроммом, А. Братчиковым и Р. Мейсснер, Ж.-К. Налле и В. Николитч, Х. Фридель и Т. Сукневич, Х. П. Гисом и М. Антенен, Б. Викк и Н. Авиловым, М. Класусом и В. Челноковым.

После Одессы юниорские игры состоялись в Лейпциге. И если бы сейчас мы попытались перечислить имена всех известных атлетов, «открытых» в Варшаве, Одессе и Лейпциге, и их теперешние титулы и звания, это заняло бы не одну страницу.

Все возрастающая популярность соревнований молодых легкоатлетов Европы и побудила континентальный Совет Международной легкоатлетической федерации возвести их в ранг чемпионата.

Что же случилось на стадионе «Коломб» за три сентябрьских дня 1970 года? Состязания оказались рекордными во

многих отношениях. Первые «рекорды» были установлены еще до начала соревнований. В оргкомитет по проведению чемпионата поступили заявки на участие более 600 молодых атлетов (юноши не старше 19 и девушки не старше 18 лет) из 26 стран. Напомним, что всего в Международную федерацию легкой атлетики входит 31 европейская страна. Такого количества стран-участниц и спортсменов еще не знали состязания юниоров.

Но вот начались состязания, и судьи начали уже счет спортивным рекордам. За три дня соревнований их было установлено несколько десятков — национальных, европейских, мировых. Но врагом рекордов (весьма серьезным) был ветер. На «Коломбе» он бескомпромиссен — дует или прямо в лицо, или в спину. И поскольку чаще всего скорость ветра была выше нормы, большинство рекордных результатов так и не попадет в таблицы. Так, например, именно из-за ветра не удастся утвердить рекордные достижения В. Подлужного в прыжках и некоторые другие результаты его товарищей по команде.

Кстати, В. Подлужный стал первым чемпионом Европы, выиграв в напряженной борьбе состязания по тройному прыжку. Вторым призером в этом виде был А. Голубцов. Победный дубль прыгунов как бы задал определенный тон всей команде, однако в дальнейшем далеко не всем ее участникам удалось исполнить свой номер в той же тональности.

Рослый, крепко сложенный и, видимо, очень сильный физический Ф. П. Хофмейстер из ФРГ, в этом году уже имевший 10,1 в беге на 100 м, уверенно выиграл две спринтерские дистанции. Серебряная и бронзовая медали на обеих дистанциях достались спринтерам одной страны — на 100-метровой французам Д. Шавело и Ж.-П. Дюбюссону, а на 200-метровой нашим А. Жидких и С. Коровину. В финале слабее, чем можно было ожидать, пробежал Коровин, который в предварительном забеге и в полуфинале имел лучший результат.

«Маленькой трагедией» назвали французские газеты то, что произошло с С. Кочером в финале бега на 400 м. Отлично проведя забег, на финишной прямой уверенно лидировал наш бегун. Но, уже находясь в финишных клетках, он зацепился шипами за дорожку и упал за 2 м до финишной черты. В итоге Кочер остался на 8-м месте, а ведь бежал на результат порядка 46,6—46,7 сек. Так была потеряна для нас верная золотая медаль. К счастью, эта досадная случайность ненадолго выбила Кочера из колеи. На следующий день он отлично пробежал свой этап в эстафете. Но об этом несколько позже.

Средние и длинные дистанции. После финала в беге на 800 м среди наших специалистов, присутствовавших на чемпионате, разгорелся спор: мог А. Зимин стать чемпионом

Париж, стадион «Коломб»

11—13 сентября 1970 г.

ЮНОШИ (не старше 19 лет), 100 м. Ф. П. Хофмейстер (ФРГ) 10,4; Д. Шавело (Фр) 10,4; Ж.-П. Дюбюссон (Фр) 10,5; В. Ловецкий (СССР) 10,6; И. Пфейффер (ГДР) 10,7; Т. Ван Виккерен (ФРГ) 10,8; И. Матоушек (ЧССР) 10,8; Т. Сабо (Рум) 10,9 (в полуфинале 10,8)... Б. Измистьев (СССР) — травма в забеге. 200 м. Ф. П. Хофмейстер (ФРГ) 21,4 (в полуфинале 21,2); А. Жидких (СССР) 21,7 (в полуфинале 21,4); С. Коровин (СССР) 21,7 (в полуфинале 21,2); И. Пфейффер (ГДР) 22,1 (в полуфинале 21,4); П. Меннеа (Ит) 22,3 (в полуфинале 21,7); М. Тулиш (ЧССР) 22,3 (в полуфинале 21,5); Ж.-П. Дюбюссон (Фр) 22,4 (в полуфинале 21,5); П. Леру (Фр) 22,7 (в полуфинале 21,6). 400 м. П. Бивен (Вбр) 47,0; У. Рейх (ФРГ) 47,2; А. Шейбе (ГДР) 47,5; П. Сальвадор (Фр) 47,8; Л. Малиньере (Фр) 47,9; Ф. Геден (Рум) 48,5 (в забеге 48,4); Р. П. Шульц (ГДР) 49,3 (в забеге 47,7); С. Кочер (СССР) 49,4 с падением (в забеге 47,5)... А. Корношник (СССР) — в забеге 49,9. 800 м. Х. Х. Олерт (ГДР) 1,50,9; В. Зимин (СССР) 1,51,3; Х. У. Койфнер (ГДР) 1,51,3; С. Э. Нильсен (Дан) 1,51,3; А. Камышов (СССР) 1,52,0; Р. Эрнст (Авст) 1,52,1; А. Карон (Фр) 1,52,2; Х. И. Мейнеке (ФРГ) 1,52,3; 1500 м. К. П. Юстус (ГДР) 3,51,3; П. Х. Вельман (ФРГ) 3,51,7; Ф. Морейра (Исп) 3,52,3 (в забеге 3,47,7); В. Яровенко (СССР) 3,53,8 (в забеге 3,47,7); П. Деннис (Вбр) 3,54,7 (в забеге 3,47,8); Ж. Л. Ван-

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Орган Комитета по физической культуре
и спорту при Совете Министров СССР

Год издания 16-й

№ 11 (186) ноябрь 1970

ТЕХНИЧЕСКИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ

ВЗРОСЛЫМИ СТАТЬ?

или нет? Судя по внешнему рисунку финального забега, мог, тем более что на финише он проиграл победителю около 2 м. Но при этом на дистанции он минимум дважды совершил тактические просчеты. К этому надо добавить, что и в предварительном, и в полуфинальном забеге он имел лучшие показатели, правда, в полуфинале проиграв с одинаковым результатом будущему победителю. Что ж, получается, Зимин должен был победить в финале?

Правильнее сказать, мог победить. Мог, если бы опять-таки не тактические просчеты. Не было никакой необходимости в предварительном забеге, где стартовали 6 бегунов и трое лучших выходили в полуфинал, устанавливать личное достижение.

Аналогичная картина сложилась и на полуторакилометровой дистанции. В предварительном забеге В. Яровенко задал тон и, хотя в итоге финишировал третьим, установил личный рекорд — 3.47,7. В финале же его результат оказался на 6 (1) сек. хуже, а победитель показал всего лишь 3.51,3. Бессспорно, победитель бега — К. П. Юстус — спортсмен сильный. Недаром он в этом году выиграл звание чемпиона ГДР среди взрослых. Но его сила не только в скорости или выносливости. Его сила в опыте, живом мышлении, умении решать любые тактические задачи в ходе бега. В предварительном забеге он поставил себе задачу — победить «малой кровью», сохранить силы для финала. И надо было видеть, как четко и пунктуально он ее выполнил. Он выходил вперед, как только скорость повышалась, и немедленно ее гасил. На финишной же прямой он слегка ускорился и был первым. В финале он, казалось, отдал всю инициативу соперникам. Но так продолжалось до определенного момента — последовал рывок, который и принес Юстусу победу. Вроде бы все просто, но в этой-то простоте и кроется искусство настоящего мастера.

Барьерный бег. Два вида барьерного бега было в программе чемпионата. И оценка выступлений наших барьеристов самая контрастная: полный «завал» в беге на 110 м с/б и две медали из двух возможных на 400-метровой дистанции. Неудача на более короткой дистанции — следствие общего застоя, наблюдающегося у нас в этом виде. Огорчительно, что и у молодых наших барьеристов прогресс крайне незначителен.

Начиная с 1966 года наши бегуны на 400 м с/б неизменно делают дубль. Не изменили они этой традиции и на сей раз. Причем оба — и Д. Стукалов и Е. Гавриленко — финишировали с личными рекордами, а результат Стукалова является еще и европейским рекордом для юниоров и третьим достижением за всю историю отечественного легкоатлетического спорта.

Эстафетный бег. Как часто это бывает в эстафетном беге, судьба наград чемпионата зависела от коллективности дей-



В. Подлужный (Донецк, «Трудовые резервы») завоевал три золотые медали

ствий квартетов, сплоченности команд. Дважды выходила на старт наша команда 4×100 м и оба раза финишировала первой, причем в финале с новым всесоюзным достижением. Хорошо пробежал свой этап В. Подлужный, заменивший в команде Б. Измestьева. На последнем этапе все возможное сделал Хофмейстер, но единственное, что ему удалось, — это закрепить команду ФРГ на третьем месте.

Эстафета 4×400 м заслуживает того, чтобы о ней рассказать подробнее. Обычно этот вид состязаний вызывает массу эмоций и на трибунах и на дорожке. Первый этап, который бегуны проходят по отдельным дорожкам, закончился без особых потрясений. Наш А. Корнюшкин передал палочку Е. Гавриленко четвертым. Тут-то и развернулись главные драматические события. После выхода из первого поворота Гавриленко вдруг схватился за ногу и захромал. «Неужели сойдет!» — охнули на трибуне наши тренеры. Но Гавриленко все-таки финишировал, не пропустив вперед бе-

дерьер (Фр) 3.55,8 (в забеге 3.51,0); Т. Греган (Ирл) 3.56,0 (в забеге 3.48,3); Т. Вессингхаге (ФРГ) 3.57,5 (в забеге 3.47,6). 3000 м. Х. Миньон (Белг) 8.08,6; Д. Боггис (Вбр) 8.10,2; Ю. Корченков (СССР) 8.11,0; Р. Кивинен (Фин) 8.11,6; В. Цифельхофер (ЧССР) 8.19,2; Р. Санчес (Исп) 8.20,8; А. Томазини (Ит) 8.23,0; А. Бейнарлович (СССР) 8.29,0 (в забеге 8.21,6). 110 м с/б. В. Прайс (Вбр) 14,1; М. Водзинский (Пол) 14,1; К. Фидлер (ГДР) 14,1; М. Шуман (ФРГ) 14,2; Э. Райбуа (Фр) 14,4; А. Роцан (Пол) 14,4; Д. Буттари (Ит) 14,6; П. Марти (Фр) 14,7... В. Прокопенко (СССР) — в полуфинале 15,4 (в забеге 15,2); П. Рамбан (СССР) — в полуфинале 15,0. 400 м с/б. Д. Стукалов (СССР) 50,2; Ж.-П. Перро (Фр) 50,3; Е. Гавриленко (СССР) 50,6; М. Амбель (Фр) 52,0; И. Даниш (ЧССР) 52,1; В. Дитрих (ФРГ) 52,4; П. Янг (Вбр) 53,2; А. Моффис (Гр) 53,3 (в забеге 53,0). 2000 м с/п. В. Малиновский (Пол) 5.44,0; И. Хухтунен (Фин) 5.45,4; Е. Сари (Вен) 5.45,4 (в забеге 5.45,0); М. Глуд (Пол) 5.46,6 (в забеге 5.45,6); Н. Звоничек (ЧССР) 5.46,6; М. Карст (ФРГ) 5.47,4; В. Филонов (СССР) 5.48,4 (в забеге 5.46,2); А. Панков (ФРГ) 5.49,6 (в забеге 5.46,2). 4×100 м. СССР (В. Подлужный, А. Жидних, В. Ловецкий, С. Коровин) 40,1; Франция (Ж. Лимузин, Ф. Дерош, Ж.-П. Дюбюссон, П. Леру) 40,2; ФРГ (М. Шуман, Т. Ван Виккерен, М. Ван Виккерен, Ф. П. Хофмейстер) 40,4; ГДР 40,9; Румыния 41,2; Италия 41,5; Швейцария дисквалиф. 4×400 м. СССР (А. Корнюшкин, Е. Гавриленко, Д. Стукалов, С. Кочер) 3.11,2; Франция (К. Дюмон, П. Сальвадор, П. Рауль,

Л. Малиньере) 3.11,5; ФРГ (У. Рейх, Н. Дикхут, Б. Херман, В. Друшки) 3.11,7; Болгария 3.15,3; Греция 3.15,8; ЧССР 3.17,0; Ирландия 3.19,0; Бельгия 3.21,0. Ходьба 10 км. Л. Липовски (ГДР) 43.35,6; П. Шустер (ФРГ) 44.02,0; М. Алксеев (СССР) 44.19,4; К. Х. Штадтмюллер (ГДР) 44.50,0; О. Кавильоли (Фр) 44.55,2; А. Соломин (СССР) 45.19,0; Е. Семерджиев (Бол) 45.44,8; В. Кампос (Исп) 45.58,2. Высота. И. Палковский (ЧССР) 2,18; Ч. Доса (Рум) 2,16; Ф. Дожи (Венг) 2,06; И. Лахти (Фин) 2,06; В. Малы (ЧССР) 2,04; В. Гох (СССР) 2,04; П. Фрост (ФРГ) 2,04; Л. Детченик (Фр) 2,01; А. Шурепов (СССР) 2,01. Длина. В. Подлужный (СССР) 7,87 (7,87—7,61—0—0—7,84—7,66); Ж. Руссо (Фр) 7,81 (7,34—7,64—7,81—6,75—7,40—7,61); Н. Стегич (Юг) 7,75 (0—7,54—0—7,74—7,75—7,20); В. Лаутербах (ГДР) 7,61; Г. Цыбульский (Пол) 7,45; Т. Кандар (Венг) 7,40; Р. Оверат (ФРГ) 7,38; М. Пиней (Фр) 7,25...11. А. Дьянов (СССР) 6,83 (0—6,83—6,52). Шест. Ф. Траканелли (Фр) 5,20; С. Лефевр (Фр) 4,80; Р. Муравский (Пол) 4,80; Т. Токас (Гр) 4,70; Е. Тананина (СССР) 4,70; Х. Душе (ФРГ) 4,70; С. Шаппель (Вбр) 5,30; В. Кишкун (СССР) — не взял начальную высоту 4,40. Тройной. В. Подлужный (СССР) 16,25 (15,54—0—15,78—15,82—16,25—15,92); А. Голубцов (СССР) 16,05 (15,31—15,47—0—0—15,83—16,05); Г. Катона (Венг) 16,03 (15,67—15,96—16,03—0—14,15—0); Э. Пиззелли (Ит) 15,39 А. Катиниотис (Гр) 15,28; А. Рота (Фр) 15,27; К. Моретти (Ит) 15,26; Д. Андерсен (Дан) 15,03. Ядро. В. Бартель (ФРГ) 18,10 (17,35—18,10—0—0—17,18—17,77);



Забег на 800 м

гущих за ним соперников. И только после финиша мы узнали, что произошло на дистанции и какой ценой Гавриленко закончил бег.

Оказывается, после первых 100 м Гавриленко получил тяжелейшую травму четырехглавой мышцы бедра. Трудно понять, как он добжал оставшиеся 300 м. Врач сборной СССР Г. П. Воробьев, повидавший на своем веку всякие травмы, осмотрев ногу Гавриленко, только удивленно развел руками: «Уникальный случай». Да, в свои 19 лет Гавриленко продемонстрировал качества настоящего спортсмена-бойца, спортсмена с большой буквы. Евгений получил золотую медаль за победу всей нашей команды, но, право же, жаль, что не вручаются награды за мужество. Гавриленко ее заслужил.

Д. Стукалов, бежавший на третьем этапе, не знал о том, что случилось с Гавриленко. Но он так стремительно, так яростно рванулся вперед, что даже Гавриленко на несколько секунд забыл о боли. Вот отстал грек, финишировавший вплотную за нашим бегуном на предыдущем этапе. При выходе с поворота Стукалов обходит болгарского спортсмена. Эстафетную палочку он передал С. Кочеру на мгновение раньше, чем бегуны Франции и ФРГ.

И Кочер первым выскочил из тесноты зоны передачи на последний этап. За ним в 2—3 м бежали спортсмены Франции и ФРГ. Трудно описать, что творилось в течение этой минуты на стадионе. На отметке 200 м Кочера догоняют. Поворот соперник проходит у него за спиной. Финишная прямая, и тут следует рывок... Кочера. Рывок невелик — полметра, метр, два... Финиш. Кочер попадает в объятия друзей. Так была завоевана последняя, седьмая золотая медаль нашей команды.

Борьба с сильными соперниками сопутствовала всем трем выступлениям студента Донецкого техникума «Трудовых резервов» Валерия Подлужного. Трижды выходил он на старт, и трижды ему вручались золотые награды. Впрочем,

Подлужному принадлежит и еще один своеобразный рекорд — ведь больше ни одному из 600 участников парижского чемпионата не удалось стать обладателем трех высших наград.

И каждая медаль была добыта с боем. Вот, например, первая — в тройном прыжке. Первая попытка. У Подлужного — 15,54, у итальянца Э. Пиззелли — 15,39, у венгра Г. Катоны — 15,67.

Вторая попытка. Неудачен прыжок итальянца, заступ у Подлужного, а венгр прыгает на 15,96. На третье место выходит А. Голубцов — 15,47.

Третья попытка. Заступы у итальянца, Подлужного и Голубцова, а Катона вновь устанавливает личный рекорд — 16,03.

Начинается финал, и тут-то наступает перелом. Катона, очевидно, уже поверил в свою победу и преждевременно успокоился, итальянец же, наоборот, разволновался и никак не мог собраться. Тут-то и грянул бой. В первой попытке финала Подлужный прыгает на 15,82, а Голубцов на сантиметр дальше. В предпоследнем прыжке Подлужный пролетает 16,25, а Голубцов в последнем — 16,05. Выбитый из колеи Катона сделал два заступа и остался на третьем месте.

В прыжках в длину ситуация была иной. Там Подлужному, который в первом же прыжке показал лучший результат — 7,87, пришлось отбивать натиск грозных соперников — француза Ж. Руссо, югослава Н. Стекича, поляка Г. Цыбульского, В. Лаутербаха из ГДР. Но он выдержал атаки с честью.

Разочаровали прыгуны в высоту и с шестом. В. Гох, имевший в этом году 2,11, смог преодолеть на тартановом секторе только 2,04. На девятом месте остался А. Шурелов — 2,01. В прыжках с шестом В. Кишкун, реально претендовавший на призовое место, не взял начальную для себя высоту — 4,40 и остался без места, а Е. Тананика, преодолевший 4,70, оказался на пятом месте.

Ниже своих возможностей, за исключением дискоболов, выступили наши метатели, в большинстве своем не проявившие бойцовских качеств. И результаты далеко не лучшие у них, и места могли бы быть выше.

А ведь было с кого брать пример. Вот, например, десятиборец Александр Блиняев из Иркутска. После первого дня соревнований он проигрывал Штрооту из ФРГ 150 очков. Когда прошел бег на 110 м с/б, разрыв вырос до 200 очков. В метании диска и прыжках с шестом Блиняев отыгрывает 220 очков. А после метания копья он впереди на 118 очков. Рывок минимальный, если учесть, что личное достижение Штроота в беге на 1500 м чуть ли не на полминуты лучше, чем у Блиняева. И вот этот забег. Штроот сделал все, что мог. К тому же на финишной прямой его «тащил» голландец Нуссе. Но Блиняев, сбросивший со своего личного достижения более 12 сек., отстоял золотую медаль. В сумме многоборья Блиняев набрал 7632, превывсив мировое достижение для своего возраста.

Теперь о состязаниях девушек. Надо сразу сказать, даже не вдаваясь в подробности состязаний в отдельных видах, что итоги выступления нашей команды девушек явно неудовлетворительны. Команда, в составе которой было 19 спортсменок, выступавших в 14 видах программы чемпионата, завоевала 2 серебряные и 4 бронзовые медали. Весь

М. Кайзер (ГДР) 17,40 (17,21—16,99—17,16—0—16,88—17,40); И. Скупы (ЧССР) 17,11 (16,83—16,74—0—0—17,11—0); В. Христов (Бол) 16,94; М. Киочев (Бол) 16,93; А. Носенко (СССР) 16,44 (16,24—15,89—15,99—0—15,97—16,44); Х. Клозе (ФРГ) 16,39; А. Южвяк (Пол) 16,08. Диск. А. Нажимов (СССР) 54,18 (51,04—46,08—49,30—54,18—53,52—46,74); Л. Шлагер (ГДР) 53,96 (46,12—49,32—49,34—0—53,96—51,56); П. Сауэр (Венг) 53,00 (46,80—41,28—52,34—53,00—50,96—46,00); В. Гутор (СССР) 53,00 (40,74—0—48,78—48,00—53,00—51,50); К. В. Варт (ФРГ) 51,12; З. Дворак (ЧССР) 49,16; К. Хогрелиус (Шв) 49,16; К. Хоффман (ФРГ) 48,24. Копье. А. Пуска (Фин) 76,98 (76,98—0—0—71,18—0—0); В. Макаров (СССР) 74,92 (72,90—73,58—73,86—0—74,92—0); В. Ханиш (ГДР) 73,22 (70,32—71,34—70,78—73,22—69,48—70,60); Ч. Бородзей (Пол) 71,58; В. Рытов (СССР) 71,44 (0—68,04—67,68—71,44—71,04—0); Я. О. Дамгрэн (Шв) 71,20; Я. Сунхольм (Фин) 66,28; П. Параги (Венг) 65,14. Молот. Т. Манолов (Бол) 65,16 (61,24—62,98—65,16—63,40—0—64,14); А. Спиридонов (СССР) 64,88 (64,88—0—0—0—64,88—0); С. Коробов (СССР) 64,32 (0—62,10—0—64,28—64,32—0); К. Х. Рийм (ФРГ) 64,22; И. Вендт (ГДР) 61,62; Д. Миколайчик (Фр) 58,74; Ж. Жерин (Фр) 58,02; Чипчейз (Вбр) 57,76. Десятиборье. А. Блиняев (СССР) 7632 (11,3—7,19—14,40—1,95—51,5—15,9—46,42—4,10—57,96—4,28,2); Э. Штроот (ФРГ) 7584 (11,0—7,30—12,82—1,92—47,5—15,5—38,18—3,90—50,28—4,18,4); Ф. Нуссе (Нид) 7129 (11,3—6,74—9,68—1,92—48,6—15,0—37,30—4,10—43,42—4,16,7); Цейльбауэр (Авст) 7127;

И. Лерой (Фр) 6788; Б. Турбански (Фр) 6451; А. Гребенюк (СССР) 6404 (11,7—6,52—12,74—1,80—52,6—16,8—36,58—3,80—50,18—5—13,5); В. Стернер (Шв) 6368.

ДЕВУШКИ (не старше 18 лет). 100 м. Х. Кернер (Пол) 12,0 (в забеге 11,9), Ж. Линч (Вбр) 12,1 (в полуфинале 11,8); Х. Голден (Вбр) 12,1 (в полуфинале 12,0); Р. Ван ден Берг (Нид) 12,1 (в полуфинале 11,9); К. Хоффман (Нид) 12,1; А. Сергина (СССР) 12,3 (в полуфинале 11,9); М. Вагнер (ГДР) 12,3 (в полуфинале 12,0); Э. Шультер (Фр) 12,4 (в полуфинале 12,2)... О. Чернова (СССР) — в забеге 12,4. 200 м. Х. Голден (Вбр) 24,3 (в полуфинале 23,7); А. Кронигер (ФРГ) 24,5 (в забеге 24,0); В. Грандрию (Фр) 24,7 (в полуфинале 24,2); Э. Штрофаль (ГДР) 24,7 (в полуфинале 24,3); А. Врийнер (Нид) 25,1 (в полуфинале 24,2); Л. Жарнова (СССР) 25,4 (в полуфинале 24,4); К. Хоффман (Нид) сошла (в полуфинале 23,9); У. Сошка (Пол) н/я (в полуфинале 24,6)... Н. Муратова (СССР) — в забеге 25,1. 400 м. М. Зерт (ГДР) 54,0; В. Зентарска (Пол) 54,5; В. Роде (ГДР) 54,9; С. Златева (Бол) 55,3 (в забеге 54,9); К. Леклерк (Фр) 55,7; В. Кошельник (ФРГ) 55,9; Д. Гаска (Пол) 56,5; Л. Сверчихина (СССР) 57,2 (в забеге 56,7)... Н. Мушта (СССР) — в забеге 57,2. 800 м. В. Пеланд (ГДР) 2,05,2; С. Шенк (ФРГ) 2,05,2; Г. Вайнгартен (СССР) 2,06,3; М. Соннер (Вбр) 2,07,4; М. Дювивье (Фр) 2,07,8;

спринтерский бег, включая и обе эстафеты, барьерный бег, прыжки в длину, толкание ядра — вот виды, где мы на сей раз не досчитались медалей и очков.

Больше того. Если раньше на состязаниях юниоров мы делили виды на «наши» и «не наши», то теперь во всех видах соревнований девушек, за исключением прыжков в высоту и пятиборья, судьба первого места решалась без участия наших спортсменов.

Если до какой-то степени можно понять юных Г. Вайнгартен, О. Двирну, И. Ошину, соперницы которых были и старше и значительно опытнее, то в остальных видах... Чем можно оправдать последнее место в финале олимпийского призера Л. Жарковой, которая на аналогичных состязаниях два года назад была абсолютной победительницей? Чем можно объяснить два последних места Л. Строчки и И. Мартинсоне в прыжках в длину? Чем... впрочем, подобные вопросы нужно адресовать к подавляющему большинству наших спортсменов, выступавших в Париже.

И неудача их огорчительна вдвойне, учитывая, что основной состав женской сборной переживает ныне трудные времена.

Название наших заметок о парижском чемпионате Европы кому-то может показаться несколько претенциозным или

Итоги неофициального командного зачета на первом чемпионате Европы среди юниоров

Страна	Медали			всего	Мест в шестерках	Мест в финалах	Очки
	золотые	серебряные	бронзовые				
СССР	7 (7+0)	7 (5+2)	9 (5+4)	23	29	44	150
ГДР	10 (3+7)	4 (2+2)	7 (4+3)	21	30	39	141
ФРГ	3 (3+0)	8 (4+4)	5 (2+3)	16	27	35	98
Франция	1 (1+0)	6 (6+0)	3 (1+2)	10	24	34	78
Польша	4 (1+3)	3 (1+2)	1 (1+0)	8	14	20	62
Великобритания	3 (2+1)	4 (1+3)	1 (0+1)	8	12	16	55
ЧССР	2 (1+1)	—	1 (1+0)	3	10	11	29
Венгрия	1 (0+1)	—	4 (4+0)	5	7	10	26
Болгария	1 (1+0)	—	—	1	8	9	25
Нидерланды	1 (0+1)	—	1 (1+0)	2	7	8	21
Финляндия	1 (1+0)	1 (1+0)	—	2	4	5	18
Румыния	—	2 (1+1)	—	2	5	7	14
Бельгия	1 (1+0)	—	—	1	2	3	9
Италия	—	—	—	—	5	8	9
Швеция	—	—	1 (0+1)	1	3	8	8
Югославия	—	—	1 (1+0)	1	2	2	7
Греция	—	—	—	—	3	4	7
Испания	—	—	—	—	3	4	6
Австрия	—	—	—	—	2	4	4
Дания	—	—	—	—	2	4	4
Швейцария	—	—	—	—	1	1	2
Ирландия	—	—	—	—	—	2	—

Примечание. В скобках указано количество медалей, завоеванных отдельно юношами и девушками.



Призеры соревнований в беге на 400 м с/б Ж.-П. Перро (Франция), Д. Стукалов (Ленинград, «Буревестник»), Е. Гавриленко (Гомель, «Динамо»).

надуманным. Но позвольте задать вопрос: «Как многие тренеры относятся к своим ученикам 18—19-летнего возраста?» Вряд ли они считают их взрослыми и вряд ли их готовят физически и морально к тому, чтобы они могли пробежать за 46,5 400 м, или прыгнуть на 5,20 с шестом, или толкнуть ядро за 18 м в этом возрасте. Этим тренерам кажется, что у ребят все еще впереди и они достигнут выдающихся результатов. Возможно и достигнут — лет через пять-шесть, когда такие результаты будут считаться уже посредственными. Но не забудьте, что такие результаты юниоры европейских стран показывают уже сейчас. Подумайте о том, куда они уйдут за пять-шесть лет. Не в этом ли непонимании уровня современного спорта и неверной оценке завтрашних рубежей и кроются сегодняшние неудачи нашей легкой атлетики вообще и сборной команды в частности?

А внимания-то юниорам уделяется крайне мало. В первую очередь я имею в виду календарь соревнований — и внутренний и международный. Об этом уже шла речь в одном из предыдущих номеров нашего журнала, но вновь приходится говорить об этом после парижского чемпионата. Надо же дать юниорам выход в большой спорт, дать им попробовать, чего стоит победа на больших международных состязаниях! Сколько же можно «замыкаться» на 100—120 членах основного состава сборной? Надо выпустить на международную арену сегодняшних юношей и юниоров, а В. Савеева, Н. Чижову, А. Бондарчука, Е. Аржанова и других ведущих мастеров побережь для состязаний высшего ранга.

Как показывают итоги парижского чемпионата, в большинстве европейских стран основной упор в работе делается именно на юношей и юниоров. 26 стран прислали в Париж своих спортсменов. Атлеты 21 страны сумели попасть в зачетные шестерки и принести очки, легкоатлеты 16 стран стали призерами чемпионата. Это говорит о многом.

Юношеская — юниорская — взрослая команда — таким должен быть путь прогресса наших лучших спортсменов. Только при наличии преемственности можно добиться стабильно высокого уровня выступлений сборной страны.

К. Жувомм (Фр) 2.08,2; В. Иеннес (Дан) 2.08,5; Р. Скуг (Шв) 2.10,5. **1500 м.** К. Клаусснитцер (ГДР) 4.24,0; К. Хоскэтт (Вбр) 4.27,0; О. Двирна (СССР) 4.28,2; А. Лоуэл (Вбр) 4.30,2; К. Гримберген (Нид) 4.32,1; В. Азпейтна (Исп) 4.34,2; И. Кнутссон (Шв) 4.34,2; Н. Андрей (Рум) 4.34,3. **100 м с/б.** Г. Рабштын (Пол) 13,9; М. Гис (ГДР) 14,1; М. Лейдел (ФРГ) 14,4; Г. Шнике (ГДР) 14,4; А. Янушовска (Пол) 14,5; Н. Орешкина (СССР) 14,6; К. Флорет (Фр) 14,6; В. Корбетт (Вбр) 14,7... **Е. Жестнова (СССР) 14,9.** **4×100 м.** Польша (А. Шуберт, Э. Новак, У. Сошка, Х. Кернер) 45,2; ФРГ (Л. Вомельбург, А. Кронигер, Э. Вальтер, Э. Шпрингсхур) 45,2; ГДР (Э. Кауфер, Э. Штрофаль, М. Вагнер, М. Мейер) 45,4; СССР (Л. Жаркова, Н. Анисимова, Н. Муратова, А. Серегина) 45,8 (в забеге 45,7); Великобритания 46,2; Болгария 47,3; Австрия 47,3. **4×400 м.** ГДР (Б. Роде, Р. Мардер, В. Ульман, М. Зерт) 3.40,2; Польша (А. Шуберт, К. Лех, Д. Гаска, В. Зентарска) 3.44,0; Швеция (Р. Скуг, А. Ларссон, Г. Скуг, М. Бергендаль) 3.46,6; Франция 3.47,9; ФРГ 3.48,1; СССР (Л. Сверхихина, Г. Вайнгартен, О. Двирна, Н. Мушта) 3.50,1. **Высота.** М. Ван Доорн (Нид) 1,74; С. Гантовская (СССР) 1,74; Р. Гартнер (ФРГ) 1,74; С. Ловзе (Юг) 1,70; С. Симеоли (Ит) 1,70; Г. Эйструп (Дан) 1,67; Э. Рильп (Венг) 1,64; Н. Дювилль (Фр) 1,64. **Длина.** Я. Нигринова (ЧССР) 6,27 (6,07—6,18—6,27—6,22—6,08—6,03); М. Уэллс (Вбр) 6,26 (6,26—6,16—6,03—5,93—6,15—6,13); В. Горс (ФРГ) 6,03 (5,98—5,85—5,83—6,03—5,58—5,88); А. Олесон (Шв) 6,02; И. Лусты

(Швейц) 6,01; Ф. Бока (Рум) 6,00; Х. Кернер (Пол) 5,89; Р. Ван ден Берг (Нид) 5,86... **13. Л. Строчка (СССР) 5,62 (5,62—5,30—4,91); 14. И. Мартинсоне (СССР) 5,41 (5,04—5,41—3,05).** **Ядро.** Г. Моритц (ГДР) 16,91 (16,91—16,43—0—15,10—0—15,13); Г. Ралтвилл (ФРГ) 16,56 (15,68—16,56—15,54—15,79—15,47—14,65); М. Людевиц (ГДР) 15,98 (15,98—14,70—15,92—15,38—15,58—14,93); Н. Ероха (СССР) 15,32 (15,00—15,08—15,32—0—15,07—0); Э. Армут (Венг) 13,57; Э. Шалк (Нид) 12,93; Э. Хеффер (Авст) 12,40; М. Илли (Рум) 0. **Диск.** К. Подбор (Венг) 48,26 (0—37,78—47,40—47,54—48,26—48,12); М. Илли (Рум) 47,76 (45,72—41,40—0—45,66—43,12—47,76); И. Сапронова (СССР) 47,50 (0—0—47,50—43,12—0—45,32); А. Новаковска (Пол) 47,46; М. Воутерс (Белг) 47,40; М. Людевиц (ГДР) 45,42; П. Гасман (ГДР) 45,00; Я. Здульска (Пол) 44,62... **11. Н. Ероха (СССР) 42,40 (42,40—0—0). Копье.** Ж. Тодтен (ГДР) 55,20 (51,62—53,46—49,46—55,20—52,50—50,68); К. Шмидт (ГДР) 53,08 (41,10—49,56—50,88—48,26—0—53,08); И. Ошина (СССР) 52,36 (47,66—52,36—48,70—50,48—47,50—45,40); П. Цолова (Бол) 49,24; Н. Янубович (СССР) 49,08 (0—41,32—49,08—43,78—41,38—40,62); Г. Амичи (Ит) 48,00; В. Петц (Венг) 47,74; Я. Сагановска (Пол) 46,46. **Пятиборье.** М. Пейкерт (ГДР) 4573 (14,9—11,73—1,64—5,87—25,7); И. Витане (СССР) 4482 (15,3—12,89—1,64—5,51—26,2); Ф. Пико (Фр) 4422 (14,6—10,95—1,64—5,45—26,2); И. Тодорова (Бол) 4395; Э. Вильмс (ФРГ) 4315; Х. Яхт (ФРГ) 4313; И. Арвидссон (Шв) 4291; Б. Вашневска (Пол) 4227.

Репортаж из Эрфурта

Владимир РОДИЧЕНКО,
наш специальный корреспондент
на матче СССР — ГДР — Польша

Это соревнование недаром называют Матчем Дружбы. Его смысл выходит далеко за рамки обычной спортивной встречи команд трех стран. Каждое из таких ежегодно проводимых с 1968 г. состязаний — этап в совместной работе спортивных организаций трех социалистических стран над повышением уровня легкой атлетики. И вместе с тем каждый матч — это упорное состязание, это предельный накал борьбы, без которого невозможен прогресс спорта.

Первый «тройственный» матч был проведен в канун XIX Олимпийских игр в Ленинграде. Команда СССР одержала в нем верх и мужским, и женским составами. Через год, в польском городе Катовицах соотношение сил было уже иным: наша мужская команда проиграла ГДР и выиграла у польской, а женская дважды оказалась победительницей (зачет среди команд стран проводится попарно). Общий счет в соревнованиях с командой ГДР в этот раз был в пользу наших друзей.

Матч нынешнего года, третий по счету, проводился 26—27 сентября в «городе цветов» — так по праву называют в ГДР Эрфурт. С разным «багажом» приехали на матч команды. Хозяева имели за плечами победы месяц назад на Кубке Европы. Польская легкая атлетика, некогда одна из ведущих в Европе, начинала после некоторого спада набирать темпы, а наша... Впрочем, к этому мы еще вернемся после соревнований, которые были проведены на стадионе им. Георгия Димитрова с отличным тартановым покрытием. Матч не транслировался по телевидению на СССР, поэтому мы подробнее, чем обычно, расскажем о ходе спортивной борьбы.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Право открыть матч предоставлено барьеристам на 400 м. Кстати, матч матчем, но впервые за последнее время встречаются рекордсмен и чемпион страны В. Скоморохов и чемпион Европы среди юниоров Д. Стукалов. К сожалению, у Скоморохова что-то произошло со стартовой колодой. Чтобы наверстать упущенное, Вячеслав вынужден форсировать. Половину дистанции он лидирует. Однако уже к 300 м впереди Стукалов. Скоморохов до 300 м еще «держится», потом напряжение дает себя знать и он проигрывает двум польским бегунам. А Дмитрий уверенно финиширует первым.

В этот момент вряд ли кто-нибудь взялся бы предсказать, что на финише соревнований соотношение сил будет таким, как в этом первом номере программы.

Настало время предъявить свои визитные карточки и женским командам. И если дистанция 400 м с/6 стала «моделью» состязаний мужских команд, то забег на 100 м для женщин стал «моделью» соревнований женских. Рената Мейсснер (ГДР) выиграла три метра у ближайшей соперницы Т. Кондрашовой, опередившей У. Южвик (Польша). После первого старта мы проигрываем спортсменкам ГДР, но выигрываем у команды Польши.

Тем временем мужская команда СССР продолжала стартовый разбег. Забег на

100 м. Как всегда, отлично стартовал А. Корнелюк. До 80 м он впереди. Однако затем вновь повторилась картина многих соревнований: Корнелюку не хватает финиша. Но главное — вновь входит в форму двукратный чемпион Европы В. Борзов. Его финиш неотразим. А мимо Корнелюка проносятся еще два спринтера, правда, с «европейскими именами» — З. Шенке и М. Дудзяк. Думается, А. Корнелюку и его тренеру А. Сафарову стоит подумать, помимо работы над скоростной выносливостью, и о некотором увеличении собственного веса спортсмена. Видимо, соотношение 164 см — 62 кг для спринтера такого класса не является оптимальным.

Много писалось и говорилось об увлекательности матчевых встреч. Повторяться не стоило бы, но, частное слово, матч в Эрфурте — еще одно тому доказательство. После отличного старта нашей мужской команды вдруг происходит смена лидеров — бег на 400 м выигрывают признанные польские «мастера одного круга». После трех номеров они впереди нас на одно очко и впереди ГДР на 7. Но тут в борьбу вступили метатели молота. Анатолий Бондарчук привел стадион в восхищение не только своим преимуществом перед соперниками — у ближайшего из них, И. Заксе, он выиграл почти два метра, — но и стабильностью: три его лучших попытки разделяют всего полметра, причем молот ложился в весьма ограниченном «заданном районе» поля.

Так наша мужская команда вышла в лидеры, чтобы оставаться на этом почетном месте практически до конца соревнований. Но, простите за невольный каламбур, насколько сильной была позиция нашего «сильного пола», настолько же слабой была позиция «слабого».

400 м. В. Попкова сделала попытку начать дистанцию быстрее, чем обычно: ей, переквалифицировавшейся на длинный спринт в этом сезоне, надо попробовать различные варианты. 350 м Вера лидировала, но... На этот раз не получилось. Однако ее проигрывает М. Церт не столь огорчителен, как последнее место А. Дундаре, не успевшей за одну тренировку «освоить» тартан.

Но то, что проигрывали

женщины, отыгрывала, как и полагается истинным рыцарям, мужская команда. Прыжки в высоту — «наш вид». Но, пожалуй, трудно было предположить, что тандем К. Шапка — С. Будалов возьмет все 8 очков. Правда, невысок результат, но для Будалова он всего на 3 см меньше личного рекорда, а К. Шапка, видимо, чуть «расслабился» после того, как они с Сергеем остались в «победном одиночестве». Сказался, несмотря на тартан, и прошедший утром дождь.

В противоположность высоте толкание ядра считалось «собственностью» хозяев стадиона. Но это мнение опроверг Эдуард Гушин. Проигрывая сначала У. Грабе, он в пятой попытке сумел обойти его. Шестая же попытка лишь немного помогла Х. Бризену — он перебрался на второе место.

А на дорожке тем временем были проведены два номера программы, похожие друг на друга, как близнецы. И не только потому, что это были спринтерские эстафеты, но и потому, что в них были одинаковыми и ход борьбы, и распределение мест. Разница состояла лишь в том, что у женщин неувязки с передачей эстафеты были вызваны ошибкой судьи на этапе, «сдвинувшего» номера дорожек, а у наших спринтеров-мужчин передача была плохой по их собственной вине. Так что уже на третьем этапе обе наши команды были практически в безнадежном положении.

Контрастом к бурной стремительности спринтерских эстафет явился тактическая игра бега на 1500 м. Вначале стартовали женщины. Отличному дуэту К. Бурнелейт — Г. Хоффмейстер должны были противостоять Л. Брагина и Т. Пангелова. Немецкие спортсменки чувствовали себя фаворитами. Хоффмейстер приняла лидерство, хотя и без ощутимого преимущества. Бурнелейт была рядом. Наши — тоже. Так прошли два круга, еще 150 м... Неожиданно — длинный «выстрел» Брагиной, и она опережает соперниц на 15 метров! До финиша 300 м. Видимо, на рывок израсходовано много сил. К лидеру приблизилась Пангелова и Бурнелейт. За 120 м до финиша впереди Бурнелейт. Но когда остается всего 30 м, — наши девушки находят в себе силы на заклю-

чительный победный спурт. Тамара Пантелова на мгновение раньше подруги заканчивает бег.

Мужской забег на ту же дистанцию был прямой противоположностью. Добрых три четверти дистанции лидировали наши спортсмены. М. Желобовский первым ушел на последний круг. Но финиш принес разочарование. Польская мужская команда уже почувствовала реальную возможность победить в своем матче с ГДР, и двойная победа Х. Шордыковского — Е. Малюского отражала боевой настрой поляков.

Как бы ответом на это прозвучали результаты прыжков в длину, где немецкая мужская команда одержала свою единственную в первый день победу. К. Беер показал с В. Скибенко одинаковый лучший результат 7,79. Но если на чемпионате СССР в аналогичной ситуации второй результат был в пользу Скибенко, и это позволило ему впервые стать чемпионом страны, то в Эрфурте этот же пункт правил отодвинул его на второе место — 7,65 против 7,74 у Беера.

Не утихали страсти и в соревнованиях женских команд. После того, как 19-летняя полька Эва Грызецка броском копья на 59,48 опередила Даниэлю Яворску (а заодно и остальных), а М. Саулите отрезала себе возможность бороться за хорошее место своими пятью незасчитанными попытками, женские команды разделяло не более трех очков.

Но метание диска сразу расставило все по местам, хотя, впрочем, многие специалисты и сочли, что оно закончилось сенсационно. Чемпионка СССР Фаина Мельник, еще в прошлом году имевшая лишь 54,76, сделала два броска за 60 м и с результатом 61,80 одержала победу над сильнейшим трио — А. Миклер, К. Шпильберг и Т. Даниловой. Успеху Ф. Мельник бесспорно помогло то, что в условиях не очень благоприятной после дождя погоды ее техника оказалась оптимальной — стартовое движение с пятки, а не с носка, финальное движение — без перескока.

Первый день соревнований мужских команд закончился мужественной и потому убедительной победой на 10 000 м Николая Свиридова, который уже после третьего километра ушел вперед. К финишу «уско-

рился» и Л. Микитенко. Ю. Хаазе же практически выбыл из борьбы еще в первой половине дистанции.

Так закончился первый день матча, богатый и надеждами, и разочарованиями. Чего было больше — успехов или неудач? Об этом говорил счет: наша мужская команда выигрывала 10 очков у ГДР и 14 у Польши. Поляки выигрывали 2 очка у ГДР. Наш женский коллектив уступал ГДР 2 очка, но выигрывал у Польши 6. Команда ГДР в матче с поляками была впереди на 8 очков. И наконец, в сумме мы были впереди спортсменов ГДР на 8 очков.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Шестовики, как водится, начали соревнования задолго до начала основной программы, но не были одиночки на стадионе: переполненные трибуны остро реагировали не только на их прыжки, но и на забеги юных эрфуртских спортсменов 13—14 и 15—16 лет, проведенные как увертюра к матчу.

Шестовики совершали свои прыжки, как казалось, с меньшим энтузиазмом. Победа была заранее «отдана» В. Нордвигу, которому понадобилось для этого всего 5,20. Ю. Исаков и поляк В. Бучарски затеяли между собой тактическую дуэль, которая кончилась в пользу Исакова, — с равным результатом 5,10 он по попыткам все же опередил поляка. Малютин же, пропустив 4,90, не мобилизовался на 5,00.

Забег на 110 м с/б стал одним из украшений матча. Фавориты из ГДР Р. Бетге и Ф. Зибекк были на этот раз далеки от совершенства. А может быть, это только казалось на фоне отлично прошедшего дистанцию В. Балихина? Уже на четвертом барьере он вышел вперед и в пятый раз повторил всесоюзный рекорд 13,7. Хозяев дорожки победил и М. Южвик, проигравший Балихину 2 метра. Александру Демусу с его ростом 193 см с учетом тартана оказалось явно тесно между барьерами. Видимо, над ритмом бега по тартану ему нужно работать специально.

Состязания женских команд начались эффектно — с рекорда ГФР по прыжкам в длину 6,65, который в первой же попытке установила Маргит Хербст. Ее следующая попытка была лишь на 2 см хуже. На этом фоне (да, пожалуй, и

на любом другом!) слабо выглядели прыжки наших спортсменок, у которых недостаток общий — плохое приземление, они им себя явно «обкрадывают». Есть тут оправдание (а может быть, резерв) — для А. Смирновой это, по существу, первый большой сезон, а Е. Ринга выступала после травмы.

Бег на 200 м у мужчин запомнился не борьбой или высоким результатом, а... травмами. В. Борзов, еще не оправившийся от летней травмы, на последних метрах был вынужден прекратить борьбу. 21,2 — это, конечно, «не его» результат. Поляк Мариан Дудзак упал за 40 м до финиша. Но, отстранив бросившегося к нему представителя команды, он нашел в себе мужество встать и, как положено по правилам, самостоятельно проковылял через линию финиша, заработав такое нужное команде очко.

Новым рекордом Польши завершилось метание диска. Молодой Лешек Гайдзинский в первой же попытке внес смятение в ряды своих именитых соперников, броском на 61,32 перекрыв национальное достижение Э. Пионтковского. Личные рекорды Д. Торита и В. Ляхова выше, но их нервная погоня за лидером привела лишь к трем незачетным попыткам у каждого.

Открытием новой спортсменки экстра-класса стал забег на 800 м для женщин. Второй призер первенства СССР Надежда Колесникова заявила о себе сразу же после старта, но колокол на последний круг прозвучал для Б. Викк. Однако к 650 м Колесникова проносится мимо немецких спортсменок и финиширует с личным рекордом 2.04,1 и с отрывом в секунду. Сезон принес ей 3,9 сек. прогресса. Т. Пантелова после трудной победы накануне проиграла немецкому дуэту всего 0,2.

Позади две трети матча, а события еще только разворачиваются. Наша мужская команда лидирует, но следующие два вида значительно ухудшают ее позиции. В отсутствие заболевшего Е. Аржанова М. Желобовский бежит 800 м и занимает второе место за Д. Фроммом. Кстати, Желобовский очень жалеет, что в последних сезонах ему почти не приходится стартовать на 800 м. Бег на 5000 м также тянет нашу команду назад. Чувствуется

явная усталость от трудно-го сезона у нашего лидера Р. Шарафетдинова. Он был вынужден в летние месяцы с полным напряжением стартовать чуть не раз в неделю, а ведь это далеко не спринт!

Так или иначе, но к этому моменту счет в матче мужских команд СССР и ГДР стал равным, а наша женская команда проигрывала одно очко. С таким соотношением сил команды вышли на финишную прямую, бросив в бой лидеров: среди победителей оставшихся номеров программы были лишь спортсмены с мировым именем.

Толкание ядра приносит двойную победу нашей команде. Несмотря на вполне понятное волнение от встречи после перерыва с М. Гуммель, Надежда Чижова выигрывает у нее почти полтора метра. «Вторая молодость» Антонины Ивановой в расцвете. В который уж раз — личный рекорд. Всего 6 см не хватило до 19 м, и в активе победа над олимпийской чемпионкой.

Заканчиваются прыжки в высоту. У Антонины Лазаревой, разумеется, нет удовлетворенности своим выступлением. Впервые в этом сезоне ей не покорились высота 1,80. Дело в том, что при одном из приземлений у нее повреждение приводящей мышцы. Легкое — но на таких высотах любая «мелочь» — это добрый десяток сантиметров. Так или иначе, но Рита Шмидт впереди, и немецкая женская команда тоже.

В сезоне 1970 г. в центре внимания дистанция 100 м с/б. В Эрфурте с нетерпением ожидали встречи двух рекордсменок мира — Карин Бальцер и Терезы Сукневич. Но Бальцер заболела, и дуэли не получилось. Однако и в фактическом одиночестве Т. Сукневич смогла в очередной раз повторить мировой рекорд 12,7.

Если же искать самое слабое место нашей команды, то это и есть бег на 100 м с/б. Видимо, Главному тренерскому совету следует этот вид выделить особо, просмотреть обширную группу кандидатов и добросовестно поработать с ними зимой, а не надеяться лишь на выздоровление Л. Хитриной.

На 200-метровой дистанции Татьяна Кондрашова боролась достойно, но даже сбросив со своего прошлогоднего лучшего результата 0,8 сек., была лишь чет-

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЧА СССР — ГДР — ПОЛЬША

26—27 сентября 1970 г. Эрфурт, стадион им. Г. Димитрова

МУЖЧИНЫ

100 м. В. Борзов 10,3; З. Шенке (Г) 10,4; М. Дудзяк (П) 10,4; А. Корнелюк 10,4; Х. Эггерс (Г) 10,5; Т. Цух (П) 10,5. **200 м.** З. Шенке (Г) 20,8; Я. Вернер (П) 21,1; А. Жидких 21,1; Х. Бурде (Г) 21,2; В. Борзов 21,1; М. Дудзяк (П) 65,0 (травма). **400 м.** А. Ваденьский (П) 46,0; Э. Боровский (Г) 46,6; В. Гутшмидт (Г) 46,7; Е. Борисенко 46,7; Б. Савчук 46,8; В. Мюллер (Г) 46,9. **800 м.** Д. Фромм (Г) 1,50,0; М. Желобовский 1,50,2; С. Вашкевич (П) 1,51,0; У. Шмидт (Г) 1,51,6; А. Верлан 1,52,4; А. Купчик (дискв.). **1500 м.** Х. Шордыковский (П) 3,42,6; Е. Малюский (П) 3,43,3; А. Зейффарт (Г) 3,43,5; В. Эксер (Г) 3,43,6; М. Желобовский 3,43,7; А. Верлан 3,43,8. **5000 м.** Г. Эйзенберг (Г) 13,40,6; Х. Шордыковский (П) 13,45,2; Н. Пулкаков 13,46,8; Р. Шаррафетдинов 13,48,2; М. Кушман (Г) 13,48,6; Р. Бремер (П) 13,55,6; **10000 м.** Н. Свиридов 28,41,4; Л. Микитенко 28,54,0; К. Подольяк (П) 28,54,8; И. Кребс (Г) 29,03,2; Ю. Хаазе (Г) 29,26,8; Я. Ваджута (П) 29,27,0. **4×100 м.** Польша (С. Вагнер, Т. Цух, Э. Романовский, М. Дудзяк) 39,2; ГДР (Х.-И. Бомбах, З. Шенке, Х. Бурде, Х. Эггерс) 39,3; СССР (А. Корнелюк, В. Сапея, С. Коровин, В. Борзов) 40,4. **4×400 м.** Польша (В. Корицкий, Э. Боровский, Я. Валаховский, А. Ваденьский) 3,04,6; СССР (Е. Борисенко, Ю. Зорин, Б. Савчук, А. Братчиков) 3,05,2; ГДР (В. Гутшмидт, А. Шейбе, М. Цербес, В. Мюллер) 3,05,5. **100 м с/б.** В. Вахнин 13,7; М. Южвик (П) 13,9; Р. Бетге (Г) 13,9; А. Демус 14,0; М. Майшак (П) 14,1; Ф. Зибек (Г) 14,3. **400 м с/б.** Д. Ступалов 50,3; Т. Кульчицкий (П) 50,8; В. Ванашек (П) 51,1; К. Рудольф (Г) 51,1; В. Скоморыхов 51,8; Р. Деминг (Г) 52,2. **3000 м с/п.** Р. Битте (П) 8,33,8; В. Дудин 8,35,0; К. Маранда (П) 8,36,8; Т. Желинский (П) 8,43,6; У. Хобенк (Г) 8,48,6; В. Церлинский (Г) 8,53,0. **Высота.** К. Шапка 2,11; С. Будалов 2,11; Г. Дюрноп (Г) 2,08; В. Голембовский (П) 2,08; Х. Хюттль (Г) 2,05; Л. Клиндер (П) 1,95. **Шест.** В. Нордвиг (Г) 5,20; Ю. Исаков 5,10; В. Бучарский (П) 5,10; М. Фрюауф (Г) 5,00; А. Малютин 4,80; Т. Ольшевский (П) 4,80. **Длина.** К. Беер (Г) 7,79; В. Скибенко 7,79; С. Цабай (П) 7,71; Т. Лепик 7,67; З. Кокот (П) 7,54; А. Ауэрвальд (Г) 7,42. **Тройной.** В. Санев 16,65; Ю. Шмидт (П) 16,21; М. Дене (Г) 16,12; К. Нейман (Г) 16,10; В. Подлужный 15,73; Р. Гарныш (П) 15,62. **Ядро.** Э. Гуцин 19,88; Х. Бризингер (Г) 19,79; У. Грабе (Г) 19,75; В. Войкин 19,47; Э. Антчак (П) 18,72; Т. Садза (П) 17,91. **Диск.** Л. Гайдзиньский (П) 61,32; Д. Торит (Г) 60,74; В. Ляхов 60,32; К. Лош (Г) 57,62; В. Ярас 57,50; А. Кабат (П) 56,60. **Молот.** А. Бондарчук 72,32; И. Заксе (Г) 70,34; А. Максимов 68,74; Р. Теймер (Г) 68,14; С. Любневский (П) 66,82; Ш. Яглинский (П) 62,34. **Копье.** Я. Лусис 88,02; В. Никичюк (П) 81,30; В. Фельдманис 81,00; Х. Биринг (Г) 78,40; В. Сераньский (П) 78,10; З. Хинцман (Г) 74,52.

Счет мужских команд СССР — ГДР 113:99; СССР — Польша 110:101; Польша — ГДР 108:103.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Р. Мейсснер (Г) 11,2; Т. Кондрашова 11,5; У. Южвик (П) 11,5; Г. Бухарина 11,5; М. Сарна (П) 11,6; К. Хейних (Г) 11,6. **200 м.** Р. Мейсснер (Г) 23,1; К. Хейних (Г) 23,4; М. Сарна (П) 23,5; Т. Кондрашова 23,6; У. Южвик (П) 23,6; М. Никифорова 24,1. **400 м.** М. Церт (Г) 53,6; В. Попкова 54,0; В. Ульман (Г) 54,1; К. Хрыневецка (П) 54,2; Э. Сковорньска (П) 54,6; А. Дундаре 54,8. **800 м.** Н. Колесникова 2,04,1; В. Виск (Г) 2,05,1; В. Пеланд (Г) 2,05,2; Т. Пангелова 2,05,4; З. Коляковска (П) 2,06,2; Д. Вержбовска (П) 2,07,4. **1500 м.** Т. Пангелова 4,13,4; Л. Брагина 4,13,4; К. Бурнелейт (Г) 4,14,0; Г. Хоффмейстер (Г) 4,20,8; З. Коляковска (П) 4,21,4; М. Сладек (П) 4,32,6. **4×100 м.** Польша (Д. Иендрейк, М. Сарна, У. Южвик, Х. Карнер) 43,7; ГДР (В. Шрикель, Р. Мейсснер, Б. Подесва, К. Хейних) 43,8; СССР (Г. Митрохина, Г. Бухарина, М. Никифорова, Т. Кондрашова) 44,5. **4×400 м.** ГДР (С. Абен, В. Роде, В. Ульман, М. Церт) 3,34,5; Польша (В. Зентарска, Э. Сковорньска, Ч. Новакова, К. Хрыневецка) 3,37,6; СССР (В. Попкова, Л. Финогенова, А. Дундаре, С. Штула) 3,38,2. **100 м с/б.** Т. Сунневич (П) 12,7; Б. Подесва (Г) 13,0; Э. Зебровска (П) 13,1; А. Янс (Г) 13,3; Л. Кононова 13,5; В. Тихомирова 13,7. **Высота.** Р. Шмидт (Г) 1,82; А. Лазарева 1,76; Н. Ждан 1,73; Д. Коновска (П) 1,73; Г. Краузе (Г) 1,70; Э. Вишневецка (П) 1,65. **Длина.** М. Хербст (Г) 6,65; А. Смирнова 6,28; В. Поллак (Г) 6,19; Х. Ринга 6,07; М. Сохацца (П) 6,02; Т. Маршалович (П) 5,86. **Ядро.** Н. Чижова 19,69; А. Иванова 18,94; М. Гуммель (Г) 18,30; Х. Фридель (Г) 17,56; Л. Хевиньска (П) 16,76; Я. Данильчук (П) 15,16. **Диск.** Ф. Мельник 61,80; А. Миклер (Г) 58,52; К. Шпильберг (Г) 57,46; Т. Данилова 57,22; Л. Хевиньска (П) 48,96; Д. Росани (П) 45,20. **Копье.** Э. Грызепка (П) 59,48; Д. Яворска (П) 59,14; Р. Фунс (Г) 56,06; М. Саулите 55,46; Н. Маракина 52,48; Ж. Тодтен (Г) 50,78. **Счет женских команд ГДР — СССР 74:61; СССР — Польша 75:60; ГДР — Польша 83:52.**

вертой. Помимо немецких спортсменов, она проиграла и чемпионке Европы по прыжкам в длину Мирославе Сарне, которая из-за весенней травмы пока не может прыгать.

Тройной прыжок, как и полагаюсь, выиграл Виктор Санев; ветеран Юзеф Шмидт, вновь призванный под знамена сборной Польши, добросовестно помогал своей команде набирать очки в матче с ГДР, а чемпион Европы среди юниоров Валерий Подлужный, хоть и «потерялся» в этой мужской компании, но был не последним.

Да, финал матча, за одним исключением, можно назвать «советско-польским». Наша команда предельно мобилизовалась, борясь за каждое очко в общем зачете, а польский мужской коллектив почувствовал реальную возможность выиграть у команды ГДР.

3000 м с/п. Два километра дистанции хозяином дорожки держится Владимир Дудин. За ним следуют поляк Казимеж Маранда и чемпион СССР Ромуальдас Битте. И вдруг в середине дистанции на одном из препятствий Битте споткнулся и едва не упал. Соперники сразу же оказываются далеко впереди. Но Ромуальдас не прекращает борьбы. Метр за метром он сокращает просвет. Может быть, это надо было делать более плавно, и он затратил на рывок слишком много сил? Но у чемпиона СССР нашлось достаточно резервов, чтобы не только настичь, но и обойти соперников. А Дудин закрепил успех, не уступив К. Маранде, настроенному весьма побоевому.

С каждым стартом набирает форму Янис Лусис. Его пятый бросок был лучшим в сезоне — 88,02. В Никичюк из Польши проиграл ему больше шести метров. Наш Вильнис Фельдманис до последней попытки был пятым. Результат 74,70 никак не устраивал ни нашу

команду, ни самого спортсмена. И в шестой попытке его копье пролетает 81 метр. Третье место. Появилась реальная возможность бороться за победу в общем зачете.

Эстафета 4×400 м. На старте женские команды. Помня вчерашний урок, Попкова начинает медленнее, но финиширует лучше. Эстафетную палочку она передает одновременно со спортсменкой ГДР. На втором этапе Л. Финогенова уже вторая, А. Дундаре тоже, а вот С. Штула не смогла противостоять натиску рекордсменки Польши К. Хрыневецкой. Два очка, полученные женщинами в матче с ГДР, сделали задачу мужской эстафетной команды однозначной: выиграть у немецких спортсменов.

Как не раз бывало на аналогичных матчах, судьбу соревнования предстояло решить участникам эстафеты 4×400 м. Они прекрасно понимали это. Надо отдать им должное, они сделали для победы все. Правда, они проиграли команде Польши, хотя, думается, могли и победить ее. А. Братчиков, бежавший на последнем этапе с Анджеем Ваденьским, мог бороться за чемпионом Европы и дать ему бой. Но это был риск, так Александр мог «зарваться» и, обессилив, проиграть команде ГДР. А это означало бы проигрыш матча, и на это он права не имел! Может быть, приняв такое решение, ребята лишились возможного рекорда страны, но оно было правильным. Чего было больше в успехе команды? Упорства? Было и оно. Была на этот раз скорость. И было то, чего не хватило нашим «острым» спринтерам — отличная, на высокой скорости передача эстафеты.

Подсчитываем общий счет. Команда СССР победила спортсменов ГДР со счетом 174:173. В матче с командой Польши счет 195:151. Команда ГДР одержала верх над спортсменами Польши — 186:160.

Итак, вручены традиционные памятные кубки. Выступление на матче нашей команды — бесспорный ее успех. В первую очередь это заслуга нашего мужского коллектива. Думается, в победе далеко не последнюю роль сыграл тот настрой на победу, та вера в возможности каждого атлета, та товарищеская взаимопомощь, которые были созданы в канун матча и заботливо поддерживались в команде.

Мы почувствовали, что наши гостеприимные хозяйки горчены проигрышем. Что поделаешь — сезон успехов не может быть беспредельным. Надо отдать должное — момент пика спортивной формы был ими выбран правильно, он пришелся на финалы Кубка Европы.

Наша же команда, по крайней мере в ее значительной части, почувствовала период подъема во время матча. Достаточно сказать, что из 53 наших спортсменов (без участников

эстафет) 17, то есть почти треть, установили на матче личные рекорды или показали свои лучшие, либо близкие к лучшим, результаты сезона.

И еще один подсчет. Из 33 видов легкой атлетики, входивших в программу Кубка Европы, в 24-х [72%!] результаты наших участников финалов в Будапеште и Стокгольме ниже, чем в Эрфурте (11 видов из 20 у мужчин и 10 из 13 у женщин). Даже если принять во внимание разницу условий — тартан и т. п. — то и тогда можно прийти к выводу о явном запоздании с набором формы в нынешнем сезоне.

И последнее, что убедительно показал матч: успех в ответственном международном состязании более вероятен тогда, когда ему предшествует крупное внутрисююзное соревнование, повышающее точность отбора. В данном случае такую роль сыграло первенство СССР.

Финишировал первый сезон двухлетнего периода V Спартакиады народов СССР. Подготовка к заключительным этапам Спартакиады широко развернулась по всей стране. Разумеется, главную роль в ней играют спортсмены и их наставники — Спартакиада должна быть ознаменована значительным ростом спортивных достижений. Но спорт — это не только технические результаты. Спартакиада народов СССР должна стать и новым этапом в повышении культуры спортивных соревнований, в развитии советской школы спортивного судейства. Вполне естественно наше стремление, чтобы еще долго Спартакиада народов СССР оставалась мерилом для любого спортивного соревнования — образцом культуры и эстетики, организованности и четкости.

Разумеется, решение этих задач не придет автоматически. Нужна кропотливая — не день или месяц, а весь период подготовки — работа, нужны согласованные и целенаправленные усилия всех, кто будет участвовать в сложном «спартакиадном труде»... И прежде всего тех, чья спортивная привязанность — легкая атлетика. Ведь на всех спартакиадах число легкоатлетов намного превышало количество представителей других видов спорта. Можно считать, что легкоатлетические состязания — это довольно точная модель всей Спартакиады. Любые просчеты и недоработки организаторов спартакиад прежде всего отражаются на соревнованиях легкоатлетов.

По преданию, в Древней Греции на олимпиадах существовал особый штат людей — элладоников. Говоря по-русски, элладоник — это и швец, и жнец, и на дуде игрец, то есть и тренер, и организатор, и спортивный судья. Ныне, в век значительной дифференциации жизни вообще и спорта в частности, эти три такие разные обязанности одному человеку выполнять попросту невозможно. Поэтому и сложилась целая группа причастных к спорту людей — спортивных судей. Один из ее наиболее многочисленных отрядов — судьи по легкой атлетике.

В СССР десятки тысяч квалифицированных судей, ежегодно осуществляющих на практике колоссальный объем многоступенчатого спортивного календаря — от состязаний в коллективах физкультуры до международных стартов. Функционирует и система подготовки и стимулирования деятельности спортивных судей. И тем не менее часто можно слышать жалобы организаторов соревнований на то, что судей не хватает, что низка их квалификация. А все ли мы делаем для того, чтобы готовить судей в том количестве, которое нам нужно? Известно, что легкая атлетика — вид спорта массовый, и соревнования по легкой атлетике должна обслуживать самая массовая судейская коллегия.

В подавляющем большинстве наши судьи — это люди, горячо любящие свой вид спорта. Для многих — это возможность почувствовать свою причастность к легкой атлетике. Думается, что мы еще плохо пропагандируем среди широких кругов любителей спорта, которые ре-

гулярно приходят на наши стадионы в качестве зрителей, возможность каждому стать судьей по легкой атлетике. Ведь в отличие, например, от спортивных игр, чтобы судить соревнования по легкой атлетике, вовсе не обязательно в прошлом быть спортсменом. Нужно вспомнить хороший опыт коллегии судей Москвы, проводившей в свое время массовый семинар по подготовке судей с участием 250—300 слушателей! Приглашения на этот семинар широко публиковались в печати. Думается, что этот опыт должен стать достоянием всех больших городов.

Сегодня перед спортивными судьями стоит задача сосредоточенной, полноценной подготовки к Спартакиаде народов СССР на всех ее этапах.

Казалось бы, не составило особого труда подготовить и отобрать те 100—150 судей, которые обычно проводят легкоатлетические состязания по программе финала Спартакиады.

Но при подготовке судейской коллегии к Спартакиаде народов СССР в действие вступают иные масштабы, иные требования. Период проведения Спартакиады должен быть использован для решения двух взаимосвязанных задач. Во-первых, необходимо образцово провести как массовые, так и финальные старты, а во-вторых, что не менее важно, активизировать работу наших судейских коллегий по привлечению новых контингентов.



Целесообразно объявить Всесоюзный конкурс на замещение судейских должностей на финале Спартакиады народов СССР, на лучшее, с судейской точки зрения, проведение финала республиканской спартакиады. Конкурс может стать важнейшим стимулом активизации всей деятельности судейских коллегий в стране.

Вполне естественно было бы ожидать, что во главе всей работы по судейскому обеспечению соревнований по легкой атлетике Спартакиады народов СССР на всех ее этапах будет президиум Всесоюзной коллегии судей. Однако его деятельность заслуживает в этом направлении серьезной критики. Один из наиболее существенных недостатков — то, что президиум не «вторгается» в деятельность республиканских и

местных судейских коллегий. Так, за прошедший год президиум не рассматривал работу ни одной из республиканских, областных или городских коллегий. Практика проведения массовых соревнований Спартакиады народов СССР также не стала предметом обсуждения на заседаниях президиума. Президиум практически устранился от оценки и анализа судейства на местах, а именно это в двухлетний период проведения Спартакиады должно стать одной из его главных забот.

Другой существенный недостаток в работе президиума то, что не рассматриваются и не обсуждаются кардинальные проблемы судейства. Известно (и наш журнал об этом писал), что в нынешнем сезоне на многих крупных соревнованиях был хронически низок уровень информации для зрителей. К сожалению, этот тревожный факт не стал предметом особого рассмотрения президиумом Всесоюзной коллегии.

Короче говоря, основной объем работы президиума свелся к назначению и отчетам судей крупнейших всесоюзных соревнований. Видимо, этого мало для органа, который призван руководить деятельностью многотысячной коллегии судей в масштабе страны.

Одна из важных проблем судейства — его техническое обеспечение. Здесь необходим постоянный поиск новых решений. А перечень задач весьма обширен: и мгновенное изменение результатов в прыжках и метаниях, и автоматическая передача результатов в информационные центры, и более общая задача — устранение всего, что мешает смотреть легкоатлетические соревнования, в том числе замена судей везде, где это возможно, техническими средствами, находящимися, естественно, под контролем судей, и «малая механизация» для подачи снарядов и подъема планки в прыжках, и создание эффективных информационных устройств — табло и указателей.

К сожалению, почти не видим мы на наших соревнованиях электрифицированных указателей спортивных результатов. Вместо них на стадионах господствуют созданные почти 20 лет назад жестяные указатель-щитки.

Важнейшая задача судейских коллегий — добиться резкого повышения культуры подготовки мест соревнований. Здесь судейским коллегиям принадлежит и контролирующая роль и, конечно, роль общественных помощников администрации спортивных сооружений. Судьи должны стать жесткими и требовательными контролерами, борцами за повышение культуры нашего легкоатлетического быта. Такой требовательности не хватило судьям на минском чемпионате страны. А, может, они вообще не сочли нужным заходить в раздевалки участников, где буквально стояли лужи воды.

От активности судейских коллегий зависит и успех в пропаганде, популяризации легкоатлетического спорта. Именно они должны формировать динамичную, увлекательную программу спортивных состязаний, на которых зрителям было бы не менее интересно, чем на футболе.

И последнее, о чем следует позаботиться судьям и организаторам соревнований, но далеко не последнее по значению — это создание условий для работы представителей печати, телевидения, радио и кино. На стадион приходят тысячи, в лучшем случае десятки тысяч любителей спорта. А в газете или на домашнем экране о соревнованиях узнают десятки миллионов человек. Поэтому одна из главных задач судейских коллегий — обеспечить срочной и точной информацией полпредов любителей спорта — журналистов.

Успех в проведении легкоатлетических соревнований V Спартакиады народов СССР зависит вовсе не от деятельности узкой группы специалистов, которые ведут эту работу в составе Организационного комитета. Залог успеха — прежде всего в самом широком участии энтузиастов легкоатлетического спорта всей страны. Собираемый по крупницам коллективный опыт, творческий вклад десятков и сотен специалистов — организаторов спортивного движения и спортивных судей, инженеров и рабочих, педагогов, работников искусства и журналистов — вот основа успешного проведения Спартакиады.

Научно-технический прогресс словно обходит стороной легкоатлетические стадионы. Думается, что среди судей по легкой атлетике немало инженеров, техников и рабочих-рационализаторов, способных значительно улучшить техническое оснащение наших стадионов.

Легкоатлетическая общественность ждет новых разработок и от отдела судейско-информационной аппаратуры ВИСТИ. Отделом создано немало интересных конструкций, например комплект аппаратуры для гимнастического шестиборья. Однако легкоатлетическая тематика пока еще в работах отдела представлена весьма слабо.

И уж совсем плохо, когда на соревнованиях не используется то хорошее, что было в свое время создано и еще может послужить добрую службу. Например, на первенстве Советского Союза в Минске мы почему-то не увидели оптического измерителя прыжков в длину.

Важнейшая задача судейских коллегий — добиться резкого повышения культуры подготовки мест соревнований. Здесь судейским коллегиям принадлежит и контролирующая роль и, конечно, роль общественных помощников администрации спортивных сооружений. Судьи должны стать жесткими и требовательными контролерами, борцами за повышение культуры нашего легкоатлетического быта. Такой требовательности не хватило судьям на минском чемпионате страны. А, может, они вообще не сочли нужным заходить в раздевалки участников, где буквально стояли лужи воды.

От активности судейских коллегий зависит и успех в пропаганде, популяризации легкоатлетического спорта. Именно они должны формировать динамичную, увлекательную программу спортивных состязаний, на которых зрителям было бы не менее интересно, чем на футболе.

И последнее, о чем следует позаботиться судьям и организаторам соревнований, но далеко не последнее по значению — это создание условий для работы представителей печати, телевидения, радио и кино. На стадион приходят тысячи, в лучшем случае десятки тысяч любителей спорта. А в газете или на домашнем экране о соревнованиях узнают десятки миллионов человек. Поэтому одна из главных задач судейских коллегий — обеспечить срочной и точной информацией полпредов любителей спорта — журналистов.

Успех в проведении легкоатлетических соревнований V Спартакиады народов СССР зависит вовсе не от деятельности узкой группы специалистов, которые ведут эту работу в составе Организационного комитета. Залог успеха — прежде всего в самом широком участии энтузиастов легкоатлетического спорта всей страны. Собираемый по крупницам коллективный опыт, творческий вклад десятков и сотен специалистов — организаторов спортивного движения и спортивных судей, инженеров и рабочих, педагогов, работников искусства и журналистов — вот основа успешного проведения Спартакиады.

ЗАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

ЧЕМПИОНАТ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

ПЕРВЕНСТВО страны — самое крупное внутрисоюзное состязание наших легкоатлетов. К нему, как к серьезному экзамену, обязаны тщательно готовиться и признанные мастера, и чемпионы завтрашнего дня. Первенство в Минске должно было ответить на многие насущные вопросы развития нашего легкоатлетического спорта в межолимпийский период, стать одним из ключевых этапов подготовки сильнейших советских легкоатлетов к Играм 1972 года.

По ряду причин вместо ранее планировавшегося лично-командного первенства было проведено личное. Но это обстоятельство не помешало, за редким исключением, участию большинства фаворитов, исключая лишь сильнейших юниоров, находившихся в эти же дни на своем европейском чемпионате в Париже.

Что же показало очередное первенство страны?

Состязания на спринтерских дистанциях проходили под знаком превосходства спортсменов, входящих в сборную команду. Лучшим здесь, несомненно, был ленинградец Б. Савчук (тренер Э. Рохлин), сумевший завоевать три золотые награды. Савчук выиграл бег на 200 и 400 м, а на последнем этапе эстафеты 4×400 м отразил натиск прошлогоднего чемпиона А. Братчикова. Отрадно, что Савчук научился равномерно распределять силы по дистанции, и его

бег на финише 400 м сейчас выглядит таким же мощным, как и на первых 200 метрах.

Незаурядные волевые качества проявил В. Борзов. Несмотря на то, что он еще не полностью восстановился после травмы, Борзов мужественно боролся на дорожке и завоевал две серебряные медали.

В восьмерках финалистов в беге на 100, 200 и 400 м мы видим четырех спортсменов, не входивших в прошлом сезоне в списки 25 лучших легкоатлетов. Это 20-летний воспитанник рижского тренера Лиепиньша Ю. Силов, В. Панасов (тренер Э. Рохлин), В. Дедякин из Алма-Аты (тренер Г. Косанов) и москвич В. Никитин (тренер Г. Турова). Особенно успешно выступил В. Никитин, который на 400-метровой дистанции сумел обойти таких сильных бегунов, как Ю. Зорин и А. Конников.

Уверенную победу в беге на 800 и 1500 м одержали наши лидеры — Е. Аржанов и М. Желобовский. Легкость, с которой Аржанов пробежал два круга за 1.46,8, говорит о том, что украинский армеец в следующем сезоне может продолжить атаку не только всесоюзного, а и европейского рекорда. Но для этого Аржанову, думается, надо чаще мериться силами с опытными зарубежными мастерами. Следует отметить также успешное выступление молодых бегунов В. Таратынова из Москвы (тренер Н. Попов) и С. Мещерских из Свердлов-

ска (тренер Н. Шувалов), еще в прошлом году соревновавшегося в юниорской группе. Эти спортсмены сумели не только выполнить мастерские нормативы, но и потеснить многих известных мастеров.

Среди стайеров обратил на себя внимание 22-летний воспитанник В. Куца В. Афонин, занявший в беге на 5000 м шестое место. Еще в прошлом году Афонин не входил в число 25 лучших на этой дистанции. А победу в стайерских забегах одержали наши известные мастера Л. Микитенко и Р. Шарафетдинов. Причем если Л. Микитенко для победы пришлось основательно потрудиться, то Р. Шарафетдинов завоевал золотую медаль довольно легко, благодаря тому, что наши ведущие стайеры Н. Свиридов, И. Шопша, А. Бодранков провели бег пассивно, в невысоком темпе. Не случайно на последних 250 м Шарафетдинов выиграл у соперников около 40 (1) метров.

В барьерном беге на 110, 200 и 400 м результаты были невысоки. Лидеры сохранили свои позиции, однако уровень мастерства ведущих и молодых атлетов в этих видах явно недостаточен. Отрадным является лишь выступление В. Скоморохова, который сумел после травмы не только вернуться в строй, но и, стартовав впервые в сезоне, стать чемпионом страны.

В трех видах прыжков у мужчин произошла смена чемпионов. Однако причины этой смены различны. В прыжках в высоту ожидалась острая борьба между В. Гавриловым и К. Шапкой, имевшими лучшие результаты в этом сезоне. Но дуэли не получилось. Литовский прыгун остановился на рубеже 2,11 и занял лишь седьмое место, а В. Гаврилов огорчил своим выступлением, преодолев 2,14 только с третьей попытки. Думается, что для лидера наших прыгунов нынешний сезон должен стать серьезным уроком. Ведь имея в этом году результат 2,20, Гаврилов, по сути дела, не сумел победить ни в одном ответственном состязании, кроме Универсиады. Сезон для чемпиона Европы явно неудачный. А чемпионом Советского Союза стал воспитанник В. М. Дьячкова Сергей Будаков из Подмоскovie, улучшивший свой прошлогодний результат на 3 см. В то время как его маститые соперники готовились разыграть золотую медаль на рубеже 2,17—2,20 (чего, как известно, не получилось), Сергей очень старательно преодолевал все высоты и, взяв с первой попытки 2,14, стал чемпионом.

На сектор для прыжков в длину И. Тер-Ованесян вышел с травмированной ногой и не смог принять участие в борьбе за первенство. Это привело к тому, что его соперники, избавившись от «давления» авторитета чемпиона, выступили раскованно и с подъемом. Борьба была очень острой, и лидеры сменялись после каждого прыжка. В последней попытке ростовчанин В. Скибенко

Финал бега на 200 м. Впереди Татьяна Кондрашова (Ленинград, «Труд»)





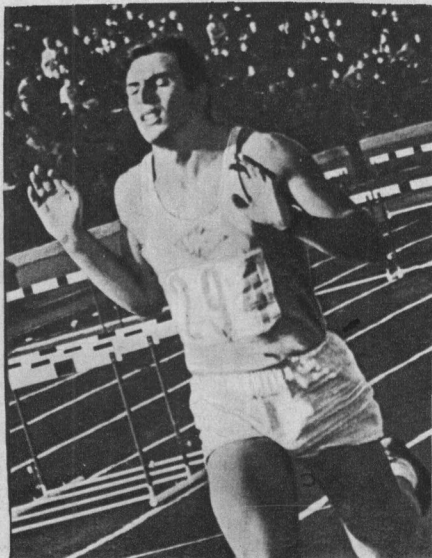
Чемпионы СССР Г. Бухарина (Москва, Вооруженные Силы) и А. Корнелюк (Баку, «Динамо»)

(тренер Т. Прохоров) сумел достать Г. Климова — 7,86 и по лучшему из остальных прыжков (7,81) стал победителем.

В прыжках с шестом Г. Близнецов сменил Ю. Исакова на посту чемпиона страны. В тройном никаких неожиданностей не произошло, если не считать выступления бронзового призера А. Коняшиса (Паневежис), который в прошлом году не входил в число 25 лучших прыгунов СССР.

В метаниях лучшего результата добился Эдуард Гушин, который наконец-то подошел к спортивной форме «образца 1968 г.». Подтвердили свое звание сильнейших В. Ляхов и А. Бондарчук, выступавшие в этом сезоне без срывов, и Я. Лусис, который с каждым стартом обретает все большую уверенность. Нужно отметить, однако, что дела с резервами во всех видах метаний, кроме метания молота, у нас обстоят неблаго-

Финиширует десятиборец Л. Литвиненко (Киев, «Буревестник»)



получно. Остановились в росте своего мастерства копьеметатели В. Фельдманис и Я. Дониньш. Вряд ли можно ждать повышения результатов от М. Паама, К. Гордземашвили. Очень неровно выступают М. Горюлев, В. Белан и В. Горовой. В метании диска есть перспективные спортсмены, но пока никто из них не смог приблизиться к рубежу 60 м и к лидеру В. Ляхову.

Интересно складывалась борьба в десятиборье. С самого начала лидерство захватил В. Орманов, который закончил первый день с суммой 4016 очков. По пятам за ним шли В. Щербатых, Т. Берендсен и Л. Литвиненко. Один из основных претендентов на золотую медаль одессит Н. Авиллов в прыжках в длину совершил три неудачные попытки и выбыл из борьбы. После бега на 110 м с/б Литвиненко перешел на третье место с суммой 4673. Метание диска отбросило назад В. Щербатых, а на второе место вышел Т. Берендсен. Орманов по-прежнему оставался лидером. Еще больше увеличил он свое преимущество после прыжков с шестом (4,50). Перед бегом на 1500 м Литвиненко проигрывал лидеру, однако он сумел пробежать дистанцию за 4.10,0 и отыграть сразу 223 очка! Так вчерашний юниор, улучшив свое прошлогоднее достижение на 295 очков, впервые стал чемпионом Советского Союза.

Среди спортсменов, выступавших в Минске, в первую очередь необходимо отметить двадцатилетнюю ленинградку Татьяну Кондршову (тренер Н. Большаков). Татьяна, имеющая второй результат в пятиборье у нас в стране, на этот раз стартовала в беге на 200 м, 100 м с/б и в эстафете. И каждое выступление принесло спортсменке золотую медаль!

В беге на 100 и 200 м в финале бежали хорошо известные легкоатлетки, а вот на дистанции 400 м мы увидели нескольких молодых спортсменов, которые в прошлом году не входили в число 25 лучших. Лариса Моисейчикова из Брянска (тренер Г. Морозов) и Галина Камардина (тренер Е. Мокшина) из Воронежа, которые отлично выступали на юниорском первенстве СССР этого года, улучшили свои личные рекорды и по праву выступали в финале чемпионата СССР среди взрослых. Победила же здесь Вера Полкова, кажется, окончательно сменившая свое спринтерское амплу.

События в беге на 800 и 1500 м развертывались по единому скучному сценарию. Создавалось впечатление, что участницы финальных забегов заранее отдали победу Т. Пангеловой и Л. Брагиной. Во всяком случае, никто из соперниц этих двух спортсменок не «протестовал», когда Пангелова и Брагина ушли вперед, легко финишируя первыми. Не случайно третьим призером стала рижанка Айя Вейса, которая бежала во втором финальном забеге (Брагина и Пангелова бежали в третьем).

В прыжках в высоту Антонина Лазарева сейчас на голову выше соперниц. Второе место Н. Ждан вполне закономерно: в этом сезоне она выступает очень уверенно и ровно. А вот бронзовая медаль В. Чулковой из Ташкента (тренер Г. Кутянин) — приятная неожиданность. Ведь еще в прошлом году личный рекорд Валентины, выступавшей тогда по группе юниоров, был ра-

вен только 1,68. В то же время огорчают выступления известных спортсменок В. Козырь, В. Гавриловой, Н. Брынцевой, которые оказались совершенно неподготовленными к чемпионату.

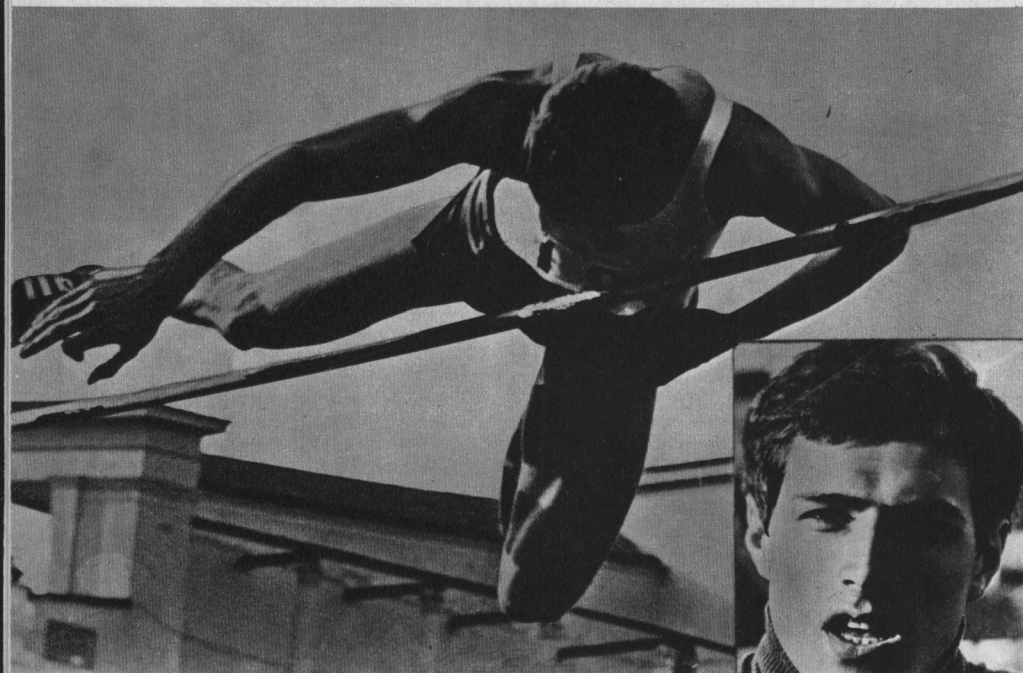
Уже второй год наши спортсменки никак не могут достигнуть рубежа 6,40—6,50 в прыжках в длину. А ведь Т. Бычкова и Н. Кройтер приблизились к этому барьеру еще три года назад!.. Победу одержала минчанка А. Смирнова (тренер В. Алабин), которая лишь в нынешнем году начала специальную тренировку в этом виде. Второе место Е. Ринги — большой успех. Ведь после травмы колена толчковой ноги, полученной два года назад, спортсменке из Риги пришлось фактически заново учиться прыгать. Проявив незаурядное упорство и волю, Ринга сумела вернуться в сектор для прыжков и даже завоевать серебряную медаль. Третьим призером стала В. Тихомирова — 6,23. Ничуть не умаляя успеха Валентины, все же хочется сказать, что это — лишнее подтверждение нашего отставания в прыжках.

В двух видах метаний из трех произошла смена чемпионов. Лишь в толкании ядра бессменный лидер последних лет Надежда Чижова сохранила свое звание, вновь послав ядро за отметку 19 м. Завидное спортивное долголетие демонстрирует москвичка А. Иванова. В который раз уже улучшает она свои личные рекорды! Вот и сейчас, толкнув ядро на 18,80, Антонина Иванова заняла второе место и показала второй результат сезона в мире.

Победительница матча СССР—США в метании диска Фаина Мельник из Ар-

В. Скибенко (Ростов-на-Дону, «Спартак»)





Чемпион страны С. Будалов (Моск. обл., «Спартак»)

мени вновь сумела взять верх над соперницами, среди которых были и рекордсменки страны Т. Данилова и И. Солонцова, и чемпионка трех последних лет Л. Муравьева. Приятно, что Ф. Мельник в этом году от состязания к состязанию улучшает свои личные рекорды.

Улучшили свои прошлогодние достижения Н. Татаринцева из Ленинграда, Н. Сивоплясова из Подмоскovie и брянская спортсменка Т. Качурина. Чемпионкой в метании копья впервые стала М. Саулите, представлявшая в этом году нашу сборную во всех основных состязаниях. Однако результаты победительницы, а также всех спортсменов, выступавших в финале, невысоки.

Валентина Тихомирова сделала попытку побить принадлежавший ей же всесоюзный рекорд в пятиборье. Она отлично пробежала барьерную дистанцию, показав 13,5 (победительница в этом виде сумела пробежать 100 м с/б лишь за 13,8!), дальше всех толкнула ядро и прыгнула в длину на 6,20. И лишь осечка в прыжках в высоту и недостаточно хороший результат в беге на 200 м (на финишной прямой спортсменок встречал сильный ветер) не позволили орловской спортсменке выполнить задуманное. К сожалению, остальные спортсменки не смогли составить конкуренцию Валентине. Следует отметить только 20-летнюю спортсменку из Алматы Светлану Гапонову (тренер Ю. Жиров), улучшившую свой прошлогодний результат на 271 очко и завоевавшую бронзовую медаль. А ведь еще в 1969 г. Гапонова не входила в число 25 лучших в стране!

Естественно, что результаты личного первенства СССР должны нас интересовать не только как табель о рангах советских легкоатлетов на 1970 г., но и как своеобразная «срочная информация» о предолимпийской подготовке.

Каждому ясно, что на Олимпийских играх 1972 г. уровень результатов зна-

чительно превзойдет достижения 1968 г. Недаром все прошедшие Олимпиады являлись серьезным шагом вперед по сравнению с предшествовавшими Играми. Если мы хотим в 1972 г. выступить успешнее, чем в Мехико, мы должны быть готовы к качественно новому уровню результатов в большинстве видов.

К сожалению, чемпионат СССР 1970 г. не приблизил наших легкоатлетов к уровню достижений, на котором будет вестись борьба в 1972 г. Приведем некоторые цифровые показатели. В Минске 5 человек выполнили нормы мастера спорта международного класса, то есть показали результаты, с которыми можно претендовать на место в числе олимпийских финалистов или призеров. Этот норматив выполнили Э. Гущин, А. Лазарева, Н. Чижова, А. Иванова и В. Тихомирова. Год назад эту норму выполнили 7 человек (В. Борзов, В. Дудин, А. Морозов, А. Бондарчук, Н. Чижова, Л. Муравьева и В. Савенкова). Налицо определенный спад, продемонстрированный во время главных внутрисоюзных соревнований.

Из 35 индивидуальных видов в 23 победители чемпионата 1970 г. показали результаты хуже, чем год назад. Особенно тревожно положение у мужчин, где лишь Гущин и Санеев превзошли, а Близначев повторил в Минске достижения прошлогодних чемпионов. Нет прогресса не только в результатах победителей, но и у основной массы ведущих легкоатлетов. В 20 видах из 35 результат шестого в нынешнем году был хуже, чем в прошлом. А ведь чемпионат страны 1969 г. проходил в ненастную погоду.

Если по общему уровню результатов первенство СССР 1970 г. уступает чемпионату 1969 г., то в отдельных видах в Минске сделан шаг назад даже по сравнению с гораздо более ранним чемпионатом страны. Так, четыре года назад на первенстве СССР 1966 г. были показаны более высокие результаты в беге на 200 м (20,9), 10 000 м (28.48,4), 3000 м

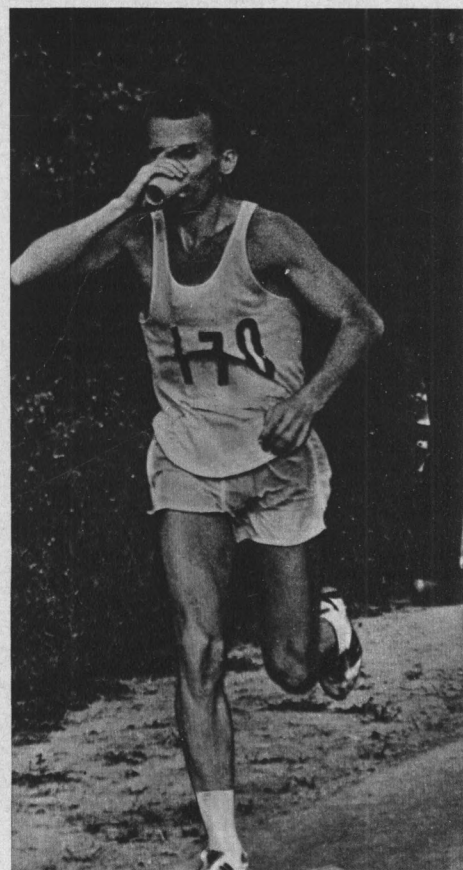
с/п (8.30,8), в прыжках в высоту (2,15), в длину (7,88), метании копья (85,08), у женщин в беге на 200 м (23,5), на 800 м (2.04,7), в прыжках в длину (6,70).

Итоги первенства СССР лишний раз говорят о необходимости бережно относиться к складывающимся в нашей легкой атлетике традициям. Угасший у некоторых спортсменов интерес к главным внутрисоюзным соревнованиям года подтверждает высказывавшуюся многими специалистами мысль о неверном планировании сезона. Если сезон 1971 г. будет спланирован творчески, но в полном соответствии со сложившимися традициями, советские легкоатлеты, несомненно, добьются гораздо большего, чем в этом году.

Но главный вывод, который следует сделать из итогов первенства страны,— это настоятельное требование резко улучшить подготовку легкоатлетов там, где закладываются основы мастерства,— в городах, республиках, спортивных обществах, ведомственных физкультурных организациях.

Говоря об организации чемпионата, нельзя не упомянуть добрым словом гостеприимных минчан. В предельно сжатые сроки они сумели хорошо подготовиться к этим соревнованиям; четко работала и судейская коллегия (гл. судья соревнований Л. Г. Георгадзе). Впрочем, организаторы и судьи заслуживают и некоторых упреков. Так, беговая дорожка оказалась чрезмерно мягкой, немало нареканий вызвала информация на табло и особенно качество протоколов, выпущенных секретариатом.

В марафонском беге лучшим был Ю. Волков (Кривой Рог, «Авангард»)



ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Г. Бухарина (М, ВС) 11,6; М. Вахматова (Л, Т) 11,7; Л. Митрохина (М, Д) 11,7; Л. Голомазова (А-А, Д) 11,8; М. Никифорова (Л, Б) 11,9; Л. Самотесова (Бр, Т) 12,0 (в полуфинале 11,9); Е. Балашова (Бр, Т) 12,1 (в полуфинале 12,0); Л. Михайлова (Кал, Т) 12,2 (в забеге 12,0). **200 м.** Т. Кондрашова (Л, Т) 23,9; Л. Самотесова (Бр, Т) 24,1; Л. Голомазова (А-А, Д) 24,2 (в забеге 24,0); В. Попкова (Ч, Б) 24,2 (в забеге 24,1); Г. Бухарина (М, ВС) 24,2 (в забеге 23,8); Г. Митрохина (М, Д) 24,3 (в забеге 24,2); Е. Балашова (Бр, Т) 24,6 (в забеге 24,4); Л. Аксенова (Х, А) 24,7. **400 м.** В. Попкова (Ч, Б) 54,0; И. Баркане (Р, Д) 54,3; Т. Ковалевская (Мо, У) 54,6 (в забеге 54,4); Т. Ельянова (Мо) 55,2; Л. Моисейчикова (Бр, Т) 55,2 (в забеге 55,1); Г. Камардина (Врж, В) 55,2; Н. Ильина (Став, Д) в забеге 55,4; Р. Никанорова (Вол, Д) в забеге 55,0. **800 м.** Т. Пантелова (К, ВС) 2:05,6; Н. Колесникова (М) 2:07,0; С. Штула (Р, ВС) 2:07,1; М. Каде (Трт, Кл) 2:07,4; Л. Брагина (Крд, Д) 2:08,1; Т. Казачкова (Магн, Т) 2:08,7; Л. Сафронова (Петр-к, Б) 2:10,0; Э. Хансумяз (Трт, И) 2:10,0. **1500 м.** Л. Брагина (Крд, Д) 4:18,4; Т. Пантелова (К, ВС) 4:21,4; А. Вейса (Р, ВС) 4:23,8; И. Бондарчук (Трт, Б) 4:25,0; Г. Кузьмина (Св, Т) 4:26,0; А. Колесникова (М, Д) 4:26,2; И. Ефимова (Кнс, ВС) 4:27,5; Л. Демченко (А-А, ВС) 4:27,6. **100 м с/б.** Т. Кондрашова (Л, Т) 13,8; Л. Кононова (А-А, ВС) 13,8; Т. Антарян (А-А, Б) 13,9; С. Нестеренко (Дон, А) 13,9; Л. Иевлева (Тб, С) 13,9; Т. Полубольрова (Л, Б) 14,0; В. Михно (Мн, Д) 14,3; Л. Кулаева (Тш, Лок) 14,5 (в забеге 14,3). **200 м с/б.** М. Никифорова (Л, В) 26,7; Р. Бабич (Тш, ВС) 27,2; Т. Полубольрова (Л, Б) 27,3; Т. Стратус (Х, С) 27,3; Л. Стотик (Мн, ВС) 27,6; М. Качайне (Р, Тр, р) 27,7; Т. Хлопотнова (Х) 28,0 (в забеге 27,7); Л. Полина (Мн, Б) 28,1. **Эстафета 4x100 м.** Ленинград (Н. Филиппова, М. Вахматова, М. Никифорова, Т. Кондрашова) 45,3; Москва (Т. Волкова, Г. Бухарина, Т. Шитова, Г. Митрохина) 45,7; РСФСР (Л. Михайлова, Л. Самотесова, Е. Балашова, В. Попкова) 45,8; Казахстан (Л. Кононова, Т. Антарян, Ю. Сократова, Л. Голомазова) 46,6; Белоруссия (А. Кочеткова, Г. Устинович, В. Маковецкая, А. Смирнова) 47,5; Украина (Т. Костарь, Т. Хлопотнова, Т. Новикова, З. Усенко) — снята. **Эстафета 4x400 м.** РСФСР-1 (В. Попкова, Т. Ельянова, Л. Моисейчикова, Т. Ковалевская) 3:39,2; Латвия (Л. Загере, А. Дундуре, С. Штула, И. Баркане) 3:41,8; Москва (Т. Фомичева, Г. Хорохорина, А. Колесникова, Л. Финогенова) 3:41,9; РСФСР-2 (Н. Романова, Т. Казачкова, Г. Камардина, Н. Ильина) 3:45,5; Украина (Л. Поппе, Ю. Атрошенко, Н. Супицкая, Л. Аксенова) 3:45,6; Ленинград (Н. Чапайкина, Г. Кременецкая, Л. Семенова, А. Викулова) 3:47,3; Белоруссия (В. Веляева, О. Малахова, В. Мороз, Л. Рунцо) 3:47,8. **Длина.** А. Смирнова (Мн, Д) 6,35; Х. Ринга (Р, Д) 6,34; В. Тихомирова (Ор, С) 6,23; В. Аугуставичуте (Вил, Д) 6,13; Н. Кройтер (Ч, Т) 6,07; Т. Бычкова (М, Т) 6,06; З. Усенко (Х) 6,01; И. Тарасова (Л, Д) 6,00. **Высота.** А. Лазарева (Мо, С) 1,83; Н. Ждан (Мо, С) 1,77; В. Чулкова (Тш, ВС) 1,77; А. Гертиг (Л, Б) 1,74; В. Гаврилова (Л, С) 1,71; Л. Немченко (Крд, С) 1,71; Е. Жидкевич (К, Б) 1,68; В. Козырь (К, Д) 1,68. **Ядро.** Н. Чинова (Л, С) 19,15; А. Иванова (М) 18,80; Е. Кораблева (Л, Д) 17,87; И. Солонцова (М, Д) 17,84; Р. Таранда (Мо, С) 16,91; Г. Сидельникова (Г, Д) 15,85; Т. Андросенко (Мо, ВС) 15,78; Л. Маджид (А-А, ВС) 15,06. **Диск.** Ф. Мельник (Е, Сев) 58,24; Т. Данилова (Л, З) 57,98; Л. Муравьева (М, ВС) 57,10; А. Иванова (М) 56,68; Н. Татаринцева (Л, Б) 55,72; Н. Сивоплясова (Мо, ВС) 55,44; И. Солонцова (М, Д) 54,98; Т. Качурнина (Бр, Т) 53,86. **Копье.** М. Саулите (Р, ВС) 56,34; Н. Маранина (Х, А) 54,50; А. Садовничая (Х) 52,90; Я. Путинине (Кнс, Д) 51,46; М. Москаленко (Л, Д) 51,04; В. Нестерова (Л, З) 49,88; С. Королева (Барн, Д) 49,54; В. Стракович (Мн, ВС) 48,90; **Пятиборье.** В. Тихомирова (Ор, С) 5095 (13,5-14,34-1,65-6,20-24,9); А. Гаевая (Од, Д) 4759 (14,3-12,64-1,65-6,09-25,9); С. Гапонова (А-А, Д) 4649 (14,0-11,29-1,62-5,77-25,4); Н. Кветкаускайте (Кнс, Ж) 4607 (14,4-12,89-1,59-5,72-26,0); Д. Думнина (Р) 4603 (14,6-12,78-1,59-5,69-25,6); Р. Шнепа (Валм, Вп) 4580 (14,4-10,81-1,59-5,91-25,2); В. Ткаченко (Крг, Тр, п) 4573 (14,3-12,68-1,50-5,77-25,4); В. Вут (Крем, А) 4562 (14,5-13,27-1,65-5,35-26,4).

МУЖЧИНЫ. 100 м. А. Корнелюк (Бк, Д) 10,5 (в забеге 10,4); В. Борзов (К, Б) 10,5; В. Сапег (М, Т) 10,6; Е. Сняев (Бр, Т) 10,6 (в полуфинале 10,5); Л. Микишев (М, ВС) 10,7 (в полуфинале 10,5); А. Лебедев (М, ВС) 10,7 (в полуфинале 10,6); Н. Кузюкин (Дн, Д) 10,8 (в полуфинале 10,6); Ю. Силов (Р, Вп) 10,8 (в забеге 10,7). **200 м.** В. Савчук (Л, ВС) 21,2; В. Борзов (К, Б) 21,4 (в забеге 21,2); А. Лебедев (М, ВС) 21,5 (в забеге 21,4); Н. Иванов (Мо, ВС) 21,6 (в забеге 21,5); Л. Микишев (М, ВС) 21,7 (в забеге 21,5); Н. Трусов (Од, В) 21,7 (в забеге 21,6); В. Панасов (Л, С) 21,8 (в забеге 21,6); В. Дедякин (А-А, ВС) 22,0 (в забеге 21,6). **400 м.** В. Савчук (Л, ВС) 46,5; Е. Борсенко (Крд, С) 46,8; А. Братчиков (М, Б) 46,9; Э. Лааснер (Трт, Кл) 47,3; В. Никитин (М, Б) 47,8; Ю. Зорин (Л, В) 48,1 (в забеге 47,5); В. Кравцов (А-А, Д) 49,3 (в забеге 47,9); А. Конников (Мн, Д) в забеге 47,7. **800 м.** Е. Аржанов (К, ВС) 1:46,8; И. Иванов (Орб, Т) 1:48,4; В. Таратынов (М, ВС) 1:48,5; Н. Наливая (Л, Лок) 1:49,8 (в забеге 1:49,3); В. Вальцерс (Р, Д) 1:49,9 (в забеге 1:49,8); Е. Волков (К, Б) 1:50,2 (в забеге 1:50,0); С. Кашинскас (Клп) 1:50,6 (в забеге 1:49,4); С. Крючок (Л, ВС) в забеге 1:49,0. **1500 м.** М. Желобовский (Мн, ВС) 3:41,2; А. Верлан (Кем, Т) 3:42,8; В. Семашкин (Л, ВС) 3:43,0; С. Мешерских (Св, ВС) 3:43,4; У. Рубезис (Р, ВС) 3:44,6; Н. Денисов (Симф, В) 3:45,4; В. Кулаков (М, Д) 3:45,6; С. Вилда (Вил, Д) 3:45,7. **5000 м.** Л. Микитенко (А-А, ВС) 13:47,6; Ю. Алексашин (М, Б) 13:49,0; Н. Пуклатов (Чев, Б) 13:50,2; И. Бураков (Мн, У) 13:54,0; Е. Козлов (К, А) 13:59,6; В. Афонин (М, ВС) 14:01,0; А. Макаров (Св, ВС) 14:02,0; В. Шашмурын (Волг, ВС) 14:12,4. **10 000 м.** Р. Шарифетдинов (Л, Д) 29:00,8; Л. Микитенко (А-А, ВС) 29:05,6; И. Шопша (Крд, Д) 29:06,2; Н. Свиридов (Врж, С) 29:10,2; А. Бодранков (А-А, Д) 29:10,4; П. Андреев (Льв, ВС) 29:22,4; В. Аланов (Св, Д) 29:24,0; В. Петрухин (Мо, С) 29:28,0. **110 м с/б.** В. Валихин (Брс, ВС) 14,0; О. Степаненко (М, Д) 14,0; К. Юркатамм (Трт, Кл) 14,0; А. Демус (Полт, С) 14,1; В. Валахничев (М, Б) 14,3; А. Сивицын (К, ВС) 14,3; Ю. Горский (Гом, С)

14,4; В. Силаев (Льв, Б) 14,5. **200 м с/б.** А. Казаков (М, ВС) 23,1; К. Юркатамм (Трт, Кл) 23,1; В. Сакаев (Льв, Д) 23,3; С. Балабанов (Г, Т) 23,5; Г. Додонов (Чимк, С) 23,7; В. Князев (М, Д) 24,0; В. Скомооров (Вршд, А) 24,6 (в забеге 23,7); Ю. Синеков (Х) 24,1 в забеге. **400 м с/б.** В. Скомооров (Вршд, А) 50,1; А. Казаков (М, ВС) 50,5; В. Шкоткин (Дон, А) 51,0; Ю. Синеков (Х) 51,2; В. Голованов (А-А, Б) 51,5; Г. Додонов (Чимк, С) 52,1; В. Князев (М, Д) 52,3 (в забеге 51,9); М. Лалль (Трт, И) 52,9 (в забеге 52,7). **3000 м с/п.** Битте Р. (Вил, Ням) 8:35,4; Н. Харечкин (Став, Д) 8:37,0; П. Сысов (Льв, Д) 8:38,0; И. Руус (М, Д) 8:43,4; В. Дудин (Кнс, ВС) 8:49,2; С. Скрипка (М, ВС) 8:49,6; Н. Майоров (Мн, Д) 8:50,2; С. Томашевский (Мо, Т) 8:53,0; **4x100 м.** РСФСР (В. Михайлов, А. Вагаев, Н. Иванов, Е. Сняев) 40,4; Украина (Н. Кужукин, Н. Трусов, В. Зорькин, С. Демидов) 40,5; Ленинград (Ю. Блинов, В. Панасов, В. Ступак, А. Тарасов) 40,8; Белоруссия (А. Жуков, Г. Лява, Ю. Семененко, В. Маслаков) 41,1; Азербайджан (А. Корнелюк, В. Касаткин, В. Филиппов, А. Аконджанов) 41,4; Москва (А. Лебедев, Л. Микишев, С. Абалихин, В. Сапег) — снята. **4x400 м.** Ленинград (С. Шиленьков, А. Иванов, Ю. Зорин, В. Савчук) 3:09,8; Москва (П. Лапин, А. Тарасьян, В. Никитин, А. Братчиков) 3:10,0; РСФСР (И. Хлопов, А. Таранов, В. Андрианов, Е. Борсенко) 3:11,3; Эстония (Р. Тыру, Т. Матеян, М. Лалль, Э. Лааснер) 3:13,2; Белоруссия (Г. Кравченко, П. Синкевич, В. Почекуев, Г. Хокало) 3:14,2; Украина (В. Сакаев, В. Силаев, В. Алеев, В. Носенко) 3:14,6. **Длина.** В. Скибенко (Рст, С) 7,86; Г. Климов (М, Д) 7,86; Л. Барковский (К, ВС) 7,84; В. Сацевич (М, ВС) 7,82; Т. Лепик (Тл, Кл) 7,75; В. Тимофеев (Х, В) 7,61; М. Барибан (Крд, Д) 7,46; Ю. Латун (Мн, Б) 7,45. **Высота.** С. Будалов (Мо, С) 1,24; В. Гаврилов (М, Д) 2,14; Ю. Тармак (Л, Д) 2,14; Л. Тивиков (Р, Др) 2,11; Р. Ахметов (Берд, А) 2,11; В. Вольшов (Кш, ВС) 2,11; К. Шапка (Вил, Д) 2,11; С. Мартынов (М, Д) 2,11. **Тройной.** В. Санаев (Сух, Д) 16,86; Г. Бессонов (Мо, ВС) 16,35; А. Кеняшич (Пнв, Ням) 16,17; Л. Потемкин (К, Лок) 16,10; Г. Савлевич (Льв, ВС) 16,03; А. Бойко (Дон, Д) 15,85; В. Бор (Л, ВС) 15,72; В. Курьевич (Мн, ВС) 16,05 (не участвовал в финале). **Шест.** Г. Влизенко (Х, ВС) 5,20; Ю. Исаков (Св, Т) 5,10; В. Кошарный (Л, Б) 5,00; Г. Меликхан (Мо, Б) 4,90; Н. Кейдан (Рст, ВС) 4,80; А. Зорин (Л, З) 4,80; Ю. Волков (Дон, А) 4,70; В. Сыромятников (Жд, Б) 4,70. **Ядро.** Э. Гушин (Мо) 20,18; Н. Карасев (М, ВС) 19,52; В. Войкин (Л, Б) 19,40; Р. Плунге (Кнс, Д) 19,07; М. Окрошидзе (Тб, Б) 18,43; А. Таммерт (Трт, Кл) 17,33; Н. Ерш (Мн, ВС) 17,29; В. Тарасов (Чирч, ВС) 17,19. **Диск.** В. Ляхов (Мо, Д) 59,02; В. Ярас (Вил, Д) 58,58; В. Светайло (Л, ВС) 57,32; В. Скакалин (Г, Д) 56,84; В. Куусмяя (Тл, Л) 55,98; И. Спасовходский (М, Б) 55,32; Г. Гулашвили (Тб, Д) 54,84; В. Ковтун (Х, А) 54,52. **Копье.** Я. Лусис (Р, ВС) 83,80; В. Горовой (Анг, Т) 81,96; В. Фельдманис (Р, Тр, р) 79,14; Я. Дониньш (Р, Д) 78,30; В. Бурокас (Кнс, Ж) 77,02; Н. Раздабедин (Льв, В) 74,88; К. Гордземашвили (Тб, Д) 74,42; М. Паама (Трт, Кл) 74,06. **Молот.** А. Бондарчук (К, Кол) 70,86; А. Максимова (К, ВС) 69,58; А. Шупляков (Мн, Д) 68,78 (в квалиф. — 68,96); О. Пархоменко (Рст, С) 67,92; А. Михновец (Мн, ВС) 67,50 (в квалиф. — 68,12); Ю. Васильев (Г, Д) 67,24; Р. Климов (Мн, ВС) 67,20 (в квалиф. — 68,48); Г. Кондратов (Крд, С) 66,30.

Десятиборье. Л. Литвиненко (К, Б) 7900 (11,1-6,83-13,58-1,88-48,5-14-7,44-54-4-30-57,90-4,10,0); В. Орманов (Мо, Д) 7730 (10,7-7,18-14,55-1,80-49-3,15-3-41,60-4,50-57,98-4,42,0); Т. Берендсен (Тл, Кл) 7643 (11,3-6,82-14,60-1,97-50,7-15,8-45,96-4,30-64,66-4,45,7); Г. Елсаков (Мо) 7539 (11,1-7,23-14,53-1,88-50,7-15,8-42,30-4,20-62,36-4,50,8); В. Шербатых (Крв, Т) 7411 (11,1-7,54-15,45-2,00-50,5-15,0-31,40-4,50-53,08-4,32,8); К. Мейтерн (Трт, Д) 7374 (11,0-7,18-13,35-1,88-51,6-16,5-36,70-4,50-61,82-4,43,7); А. Эллер (Тл, Кл) 7363 (11,3-7,01-13,78-1,80-49,7-15,9-40,82-4,00-59,22-4,31,8); Н. Аламов (М, Д) 7299 (11,7-7,11-13,29-1,85-52,2-15,7-41,62-4,20-57,32-4,26,5).

12 сентября г. Фрязино, Моск. обл.

Ходьба 20 км. Н. Смага (Пен, Т) 1:30,21,6; В. Голубничий (Сум, С) 1:30,21,8; В. Вавилов (Ив, С) 1:30,55,8; Я. Пиллмаа (Р, ВС) 1:31,51,8; Г. Атапов (Св, В) 1:32,20,4; О. Лайв (Трт, И) 1:32,49,8; В. Свечников (М, ВС) 1:33,18,4; Ю. Горбунов (Р, Д) 1:33,19,0; **Ходьба 50 км.** В. Солдатенко (А-А, ВС) 4:09,26,0; О. Варч (Ф, Б) 4:09,26,0; Е. Люнгин (М, Д) 4:13,01,0; А. Пенек (Зап, А) 4:14,32,0; С. Григорьев (Л, З) 4:15,57,0; Ю. Андрущенко (К, ВС) 4:18,27,0; В. Кулаков (Нсб, Т) 4:19,15,0; И. Делла-Росса (Тб, Гант) 4:20,23,0; **Марафон.** Ю. Волков (Кр, Р, А) 2:24,57,0; Ю. Великородных (П, Б) 2:26,12,0; А. Сухарьков (М, Лок) 2:27,25,8; Ю. Маурин (Л, В) 2:28,05,6; З. Живаткаускас (Вил, Тр, р) 2:28,41,0; В. Стерлягов (П) 2:28,41,2; В. Моисеев (Тул, Т) 2:29,01,0; В. Силаев (Пен, Б) 2:30,21,0.

Условные обозначения: А — «Авангард», А-А — «Алма-Ата», Анг — Ангарск, В — «Буревестник», Бк — Баку, Бр — Брянск, Брс — Брест, Берд — Бердичев, Барн — Барнаул, В — «Водник», Вп — «Варпа», Вал — Валмиера, Вил — Вильнюс, Вол — Вологда, Врж — Воронеж, ВС — Вооруженные Силы, Волг — Волгоград, Вршд — Ворошиловград, Г — Горький, Гом — Гомель, Гант — Гангиади, Д — «Динамо», Дг — «Даугава», Дн — Днепровгослесхоз, Дон — Донецк, Е — Ереван, Ж — «Жальгирис», Жд — Жданов, З — «Зенит», Зап — Запорожье, Ив — Иваново, Кал — Калинин, Кл — «Калев», К — Киев, Кр, Р — Кривой Рог, Клп — Клайпеда, Крв — Киров, Крд — Краснодар, Крем — Кременчуг, Кол — «Колхозник», Крг — Караганда, Кш — Кишинев, Кем — Кемерово, Кнс — Каunas, Л — Ленинград, Лок — «Локомотив», Льв — Львов, М — Москва, М. о — Московская область, Ми — Минск, Магн — Магнитогорск, Ням — «Нямунас», Нсб — Новосибирск, Од — Одесса, Ор — Орел, Орб — Оренбург, П — Пермь, Пен — Пенза, Пнв — Пανεжежск, Полт — Полтава, Петр-к — Петрозаводск, Р — Рига, Рст — Ростов-на-Дону, С — «Спартак», Св — Свердловск, Сев — «Севан», Сум — Сумы, Сух — Сухуми, Став — Ставрополь, Симф — Симферополь, Т — «Труд», Тр, р — Трудовые резервы, Тб — Тбилиси, Тл — Таллин, Тул — Тула, Тш — Ташкент, Трт — Тарту, У — «Урожай», Ф — Фрунзе, Х — Харьков, Ч — Челябинск, Чев — Чебоксары, Чимк — Чимкент, Чирч — Чирчик, И — «Йбуд».

Два КАПИТАНА

Знаете, какая медаль у Галины Зыбиной первая? Медаль «За оборону Ленинграда»

Вручили ей эту медаль в студеное декабрь 1943 года, а было Гале всего 12 лет.

В ту страшную пору дети выросли рано. Уже в десятилетнем возрасте Галя работала, выполняя дневную норму наравне со старшими товарищами. Но и помимо работы дел было достаточно. Она пилила дрова, носила домой полные ведра снега, потому что водопровод был отключен, навещала больную учительницу. А по ночам вместе с соседскими ребятами дежурила на крыше, тушила фашистские зажигалки, в изобилии сыпавшиеся на их дом, который стоял рядом с большим заводом. Летом ребята из Галиной школы уехали в деревню. Нет, не отдыхать — заготавливать овощи для осажденного города. Именно за эту работу всем им студенкой зимой 1943 года вручили медали «За оборону Ленинграда».

Как выжила она в те страшные дни, когда на Пискаревское кладбище каждые сутки привозили тысячи умерших от голода на улицах, в насквозь промерзших домах? Галю спас труд, впитанное с молоком матери сознание необходи-

мости упорной, самозабвенной работы. Еще пятилетней крохой, держась за широкую и теплую руку отца-кочегара, который вел ее на занятия балетной студии. Галя чувствовала себя рабочим человеком. Еще тогда, на изнурительных трехчасовых репетициях, причула она к мысли, что без тяжелого труда ничего не добьешься, что только так и можно жить.

В 1945 году школьная учительница физкультуры, удивленная тем, как далеко Галя метнула гранату, отвела ее к Виктору Ильичу Алексееву. Здесь ее ждала работа еще более напряженная. Пятнадцатилетняя девочка, едва оправившаяся от дистрофии, девочка, которая еще год назад получала в день лишь 75 граммов тяжелого, как глина, хлеба, тренировалась по три-четыре часа ежедневно. Едва открыв дверь своей квартиры, она садилась на спортивный чемоданчик и засыпала, не успев добраться до кровати. Ложку она держала левой рукой, пото-

му что после тренировки правая висела плетью.

Шли годы, Галя крепла, росли нагрузки. Теперь она занималась по три часа на стадионе, а потом еще по два часа дома у Виктора Ильича. Галина Зыбина, Наталья Смирницкая, Александр Горшков, Юрий Шербаков и другие ученики В. И. Алексеева вместе со своим тренером искали новые методы тренировки, новую технику метаний. Может быть, именно потому, что они были первыми, что никто еще толком не знал путей к рекордным результатам, так нелегко пришлось алексеевцам сороковых годов.

За одну тренировку Галина поднимала по 11—12 тонн, каждое упражнение проделывала по 800—900 раз. В те времена, чтобы достигнуть пятнадцати метров в толкании ядра, требовалось проделать работу большую, чем сейчас для достижения 19—20 метров. Это факт, подтверждаемый дневниковыми записями.

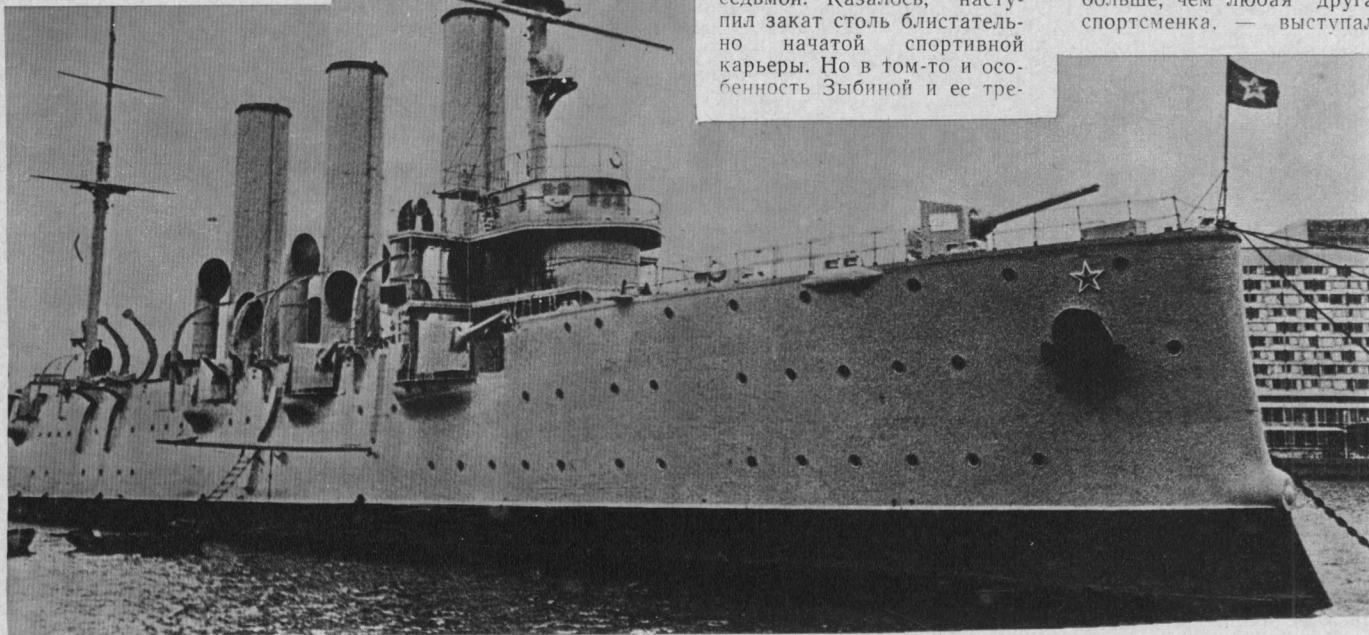
На Олимпийских играх 1952 года Зыбина завоевала свою самую почетную спортивную награду — золотую олимпийскую медаль, ценность которой возросла еще больше, потому что одновременно Галина установила и мировой рекорд — 15,28.

Тогда же она успешно окончила оптико-механический техникум, поступила в институт. В 1959 году Зыбина родила сына. Это вызвало некоторый спад в результатах. На Олимпийских играх в Риме Галя была лишь седьмой. Казалось, наступил закат столь блистательно начатой спортивной карьеры. Но в том-то и особенность Зыбиной и ее тре-

нера В. И. Алексеева, что они ни на один день не прекращали творческого поиска. С самой первой тренировки Виктор Ильич и Галя искали лучший вариант техники толкания ядра. Она уже была олимпийской чемпионкой, рекордсменкой мира, у нее учились все, кто брал в руки ядро. А она снова и снова проходила азы легкой атлетики.

Но только тот настоящий мастер, только тот имеет право на признание, кто в любом деле — будь он спортсмен, поэт, токарь или артист — каждодневно оттачивает свое умение, не удовлетворяется достигнутым, постоянно ищет совершенства. На двадцатом году занятий легкой атлетикой Галина Зыбина нашла оптимальный вариант техники. Именно тогда она установила свой личный рекорд — 17,50 — и завоевала свою последнюю олимпийскую медаль.

Теперь, когда за плечами Галины Ивановны 25 лет, проведенных в большом спорте, можно подвести итог. Она завоевала полный комплект олимпийских медалей (1952 год — золотая медаль, 1956 — серебряная, 1964 — бронзовая). На ее счету 12 мировых рекордов в толкании ядра. В 1954 году Зыбина стала чемпионкой Европы. У нее три бронзовые медали, завоеванные на чемпионатах Европы 1950, 1954 и 1962 годов в метании копья и диска, в толкании ядра. Семь раз Галина Зыбина была чемпионкой Советского Союза в толкании ядра и метании копья. 28 раз — больше, чем любая другая спортсменка. — выступала





Капитан сборной команды Советского Союза Галина Зыбина...

Зыбина в составе легкоатлетической сборной команды СССР. В течение многих лет была ее капитаном.

Капитан сборной. Это не только честь, но и ответственность. Сколько раз приходилось Галине Ивановне подбадривать оробевшего новичка, вселять уверенность в того, кто вот-вот готов был дрогнуть. Да и гасить ссоры, которые — чего греха таить — случались не раз. Спортсменки знали кристальную честность, необыкновенное трудолюбие Зыбиной, знали ее прямоту, бескорыстие, порядочность. Потому-то столь непререкаем и незыблем был авторитет Галины Зыбиной — капитана сборной команды Советского Союза.

А теперь познакомимся с мужем Галины Зыбиной — капитаном Юрием Федоровым.

Флот доверил ему почетнейший из своих постов. Федоров — командир крейсера «Аврора».

Легендарный корабль красив и грозен, как в былые времена. Шестидюймовое баковое орудие, туманным вечером семнадцатого года бившее по Зимнему Дворцу, в полной боевой готовности. Оно многое повидало на своем веку — и горький дым Цусимы, и землетрясение в Сицилии, когда русские моряки спас-

ли сотни итальянских детей, и тайные собрания большевиков, и бурный февраль, и грозовой Октябрь, и 41-й год, когда шестидюймовка, установленная на одном из фортов, громила фашистские позиции.

Теперь около легендарной пушки воины принимают присягу на верность Родине, здесь юным ленинградцам вручают комсомольские билеты, надевают пионерские галстуки. Сюда съезжаются посланцы из всех уголков Советского Союза, едва ли не из всех зарубежных стран. С надеждой и благодарностью смотрят на эту пушку зарубежные рабочие делегации, с досадой и тревогой — представители буржуазных правительств и немногие оставшиеся на нашей планете «августейшие особы».

Капитан II ранга Юрий Иванович Федоров называл цифры: за первые восемь месяцев 1970 года на крейсере побывало более полумиллиона человек, корабль принял представителей 126 зарубежных стран. В музее «Авроры» орден Красного Знамени, врученный командиру крейсера Михаилом Ивановичем Калининным в 1927 году, и орден Октябрьской Революции, врученный в 1968 году Николаем Викторовичем Подгорным. Эта награда особенно приятна авроров-

цам — на ордене изображен корабль, на котором они проходят службу.

У моряков «Авроры» почетная, но нелегкая служба. Ведь легендарный крейсер — это корабль Краснознаменного Балтийского флота, хотя и поставлен на вечную стоянку у Петроградской набережной. А это значит, что здесь регулярно проводятся занятия по боевой и политической подготовке, моряки овладевают наукой современного морского боя, сложными флотскими специальностями. И конечно, занимаются спортом. Приятно было услышать, что спортсменам «Авроры» разрядные значки и грамоты на торжественном собрании вручала олимпийская чемпионка Галина Зыбина.

Бывший подводник Юрий Иванович Федоров — потомственный моряк. Как и подобает морскому офицеру, он отлично знает историю русского флота. А в полном соответствии с занимаемой должностью досконально изучил историю «Авроры» и революционных событий в Петрограде. Его рассказы можно слушать часами. О том, как белогвардейские диверсанты пытались взорвать крейсер, о драматической схватке первого комиссара «Авроры» Александра Бельшева с офицерами-меньшевиками, о таинственном исчезновении судового журнала, о десанте с «Авроры» на Николаевский мост, о том, как авроровцы дрались на фронтах гражданской войны. Вот один из документов: группа моряков с «Авроры» просит отправить их на борьбу с Каледниным. И

подписи — Евдоким Огнев (это он по команде комиссара Бельшева стрелял по Зимнему), Кузьма Новиков, Иван Векшин, Мартин Брумел (уж не родственник ли нашего Валерия?), Александр Денисов и другие.

Есть у Юрия Федорова одно увлечение: модели военных кораблей. В свободное время он вытачивает их из слоновой кости — легкие, стремительные, точнейшие копии грозных линкоров, крейсеров, эсминцев. Во многих музеях страны можно увидеть маленькие шедевры капитана Федорова — легендарный «Варяг» и наш современный крейсер-ракетоносец «Варяг», героический лидер «Ташкент» и атомная подводная лодка «Ленинский комсомол», крейсер «Аврора» и многие другие знаменитые корабли нашего славного флота. Эта работа требует колоссального труда, тончайшего мастерства и неизмеримого терпения — качеств, в полной мере свойственных и Юрию Федорову и Галине Зыбиной. Да в общем-то каждому, кто многого добился в жизни.

У Юрия и Галины подрастает немногословный крепш Сергей, которого, увы, больше влечет не стадион, а море. Он бредит яхтами, парусами, подлодками. Каждый вечер в их квартире полно гостей — моряки, легкоатлеты, ветераны флота и ветераны спорта, друзья капитана «Авроры» и капитана легкоатлетической сборной. Так и живут Юрий и Галина. В центре Ленинграда, в большом доме на площади Революции.

Стив ШЕНКМАН



...и капитан легендарного крейсера «Аврора» Юрий Федоров

Бег на 80 м с/б, привлекавший, как правило, большое число участниц, был одним из сильных видов нашей женской легкой атлетики, в котором барьеристки неоднократно обновляли всесоюзные рекорды и довольно быстро приближались к достижениям мирового класса. Успешные выступления на крупных международных соревнованиях свидетельствовали о том, что у нас была неплохая методика подготовки в беге на 80 м с/б. Основной свой недостаток — слабое привлечение к занятиям барьерным бегом девушек, имеющих высокие показатели в спринте — мы знали. Но и это ни в коей мере не могло влиять на мнение о рациональности имевшейся многолетней методики подготовки барьеристок.

О том, что эта сложившаяся методика годится и для подготовки барьеристок на 100 м с/б, говорит опыт двух прошедших сезонов. Лучших показателей в мире достигли спортсменки, которые много лет выступали в беге на 80 м с/б. Аналогичная картина наблюдается и в нашей стране. Однако методика подготовки высококвалифицированных спортсменок экстра-класса, вероятно, требует определенной коррекции.

Уже на зимних соревнованиях 1969 г., проведенных в закрытых помещениях на дистанции 50 м с/б (высота барьера 84 см), первыми были те, чьи имена мы встречали и ранее в числе победительниц в беге на 80 м с/б. Их результаты (7,1—7,2) указывали на то, что барьеристки на полной дистанции могут иметь результаты в пределах 13,2—13,4 сек. Летом рубеж 14,0 преодолело много спортсменок, однако к результату 13,4 подошла всего лишь одна из них. Стало очевидно, что дистанция 100 м с/б требует от спортсменок гораздо более высокого уровня развития специальной выносливости.

Вероятно, недостаток специальной выносливости заставлял многих из тех мастеров, которые зимой имели на 50 м с/б результат 7,1—7,2 сек., летом, в разгар сезона, проходить этот отрезок чаще всего со скоростью 7,3—7,4. Видимо, для того чтобы свести разницу прохождения второй и первой половины дистанции к минимуму, необходима довольно значительная работа, направленная на повышение уровня специальной выносливости барьеристок на 100 м.

Чемпионка и рекордсменка страны в беге на 200 м с/б М. Никиторова (Ленинград, «Буревестник»)



В беге на 80 м с/б в целях воспитания этого качества сильнейшие барьеристки в основном применяли многократное пробегание на тренировке всей дистанции. Однако, по нашему мнению, применение только этого метода неприемлемо для спортсменок высших разрядов, выступающих в беге на 100 м с/б. Дело в том, что уже на 2—4-м пробегании возникают существенные нарушения в технике и ритме бега. А это может привести к приобретению неправильных навыков. Поэтому даже для спортсменок высших разрядов применение только многократного преодоления всей дистанции с целью воспитания специальной выносливости неправильно. Нам кажется, что здесь следует идти по пути сочетания в тренировке барьерного бега на разных отрезках и даже всей барьерной дистанции с различными отрезками гладкого бега.

Вероятно, при решении этой проблемы надо шире использовать опыт подготовки спринтеров и мужчин-барьеристов. Необходим и активный обмен опытом тренеров, готовящих спортсменок к бегу на новой дистанции. Но опираясь на опыт ведущих барьеристок, относительно легко переключившихся с дистанции 80 м с/б на 100 м с/б, мы не вправе забывать о подготовке новой смены. И она полностью должна отвечать тем требованиям, о которых довольно подробно было сказано В. Щенниковым в статье «Новая барьерная дистанция» («Легкая атлетика», 1969, № 3).

В этой связи хочется сказать несколько слов о подготовке юных спортсменок. Мы считаем ошибкой, что новая дистанция с высотой препятствия 84 см и расстоянием между барьерами 8,50 м была сразу же предложена и взрослым спортсменкам, и девушкам. Все это внесло хаос в подготовку юных спортсменок и привело к тому, что на соревнованиях можно было видеть не барьерный бег, а судорожные прыжки через препятствия.

Считается, что эта дистанция включена в программу юношеских соревнований для того, чтобы привлечь к участию в ней высокорослых спортсменок. Нам же кажется, что пока такое решение вопроса может только отлучить от барьерного бега девушек любого роста. Бессспорно, их дальнейшему спортивному совершенствованию не помогут излишнее напряжение, низкая скорость бега, ушибы и сходы с дистанции, то есть то, что мы видим у большинства участниц юношеских соревнований.

Мы не случайно в начале статьи сделали исторический экскурс, так как считаем, что в нашей стране был накоплен положительный опыт подготовки юных спортсменок к бегу на 80 м с/б. Теперь же мы можем отметить, что у нас уже имеется и определенный опыт перевода опытных спортсменок с дистанции 80 м с/б на 100 м с/б. Но вместе с тем надо признать, что мы еще не умеем готовить юных спортсменок сразу к бегу на 100 м с/б, поэтому неоправдан полный отказ от того, что уже хорошо проверено, и путь новых экспериментов, конечные результаты которых еще неизвестны.

Каждый, кто работает с юными спортсменками, да и со взрослыми барьеристками, знает, что наибольшую трудность здесь представляет не высота барьеров, а расстояние между барьерами — 8,50 м. Поэтому при определении длины и расстановки барьеров по дистанции для юных спортсменок необходимо очень внимательно подойти к решению этого вопроса, не проявляя излишней торопливости. По нашему мнению, стоило бы рассмотреть следующие предложения.

Для девочек младшего возраста (13—14 лет) сделать соревновательной дистанцией 80 м с/б (высота барьера — 76,2 см, расстояние — 7,80).

Для девушек среднего возраста (15—16 лет) — 80 м с/б (высота — 84 см, расстояние — 8 м) и 80 м с/б (высота — 76,2 см, расстояние — 8 м).

Для девушек старшего возраста (17—18 лет) — 100 м с/б (высота — 84 см, расстояние — 8,25 м) и 80 м с/б (высота — 76,2 см, расстояние — 8 м).

В. ИЛЬНИЧ, кандидат педагогических наук,
Л. ЧЕРЕНЕВА, мастер спорта

Вопросы, затронутые заслуженным тренером БССР Н. Толстопятовым в статье «Высота юношеских барьеров», напечатанной в № 7 журнала «Легкая атлетика» за 1970 г., несомненно актуальны. Можно было бы без оговорок согласиться с предложенными автором барьерными дистанциями для юношей, если бы у нас в стране существовали такие возрастные группы, о которых пишет Толстопятов, — 12—13 лет, 14—15 лет, 16—17 лет и старше 17 лет.

Однако в 1970 году соревнования всесоюзного и республиканского масштабов проводились по следующим категориям: старший возраст — юноши 1952—1953 г. рождения, то есть 16—18 лет, и средний возраст — юноши 1954—1955 г. рождения, то есть 14—16 лет. В городах и республиках проводятся состязания для младшей возрастной группы, то есть 12—14 лет.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ,

К сожалению, возраст участников определяется не по количеству полных лет на день соревнований, а только по году рождения. Поэтому бывают случаи, когда внутри одной возрастной группы один участник старше другого почти на 2 года. Например, участнику, родившемуся в декабре 1952 г., летом 1970 г. было восемнадцать с половиной лет, а участнику, родившемуся в январе 1953 г., только 16 с половиной. Однако они соревнуются на одних и тех же барьерных дистанциях. В большинстве случаев шестнадцатилетним, даже очень способным барьеристам, соревноваться на «мужской» дистанции 110 м рановато. Это положение усугубляется для младших возрастных групп, где подобная разница в возрасте еще более ощутима.

Тем не менее упорядочения возрастных категорий пока еще не предполагается. Так что нам остается решать, на кого ориентироваться при определении барьерной дистанции, — на тех, кто в скором времени должен перейти в следующую, старшую, возрастную группу, или на тех, кто только перешел в данную категорию из младшей? Иными словами — на сильнейших или на «среднего» барьериста?

Вопрос достаточно сложный. В первом случае, учитывая высоту барьеров и большое расстояние между ними, мы рискуем массовостью, а в другом случае, рослые, достаточно подготовленные барьеристы не смогут еще как минимум годы вырасти из детских штанишек. Кроме того, если расстояние между барьерами слишком мало, то, приспособившись к нему, высокие юноши приобретают ряд ошибок, от которых впоследствии будет трудно избавиться (атакующее движение маховой ноги внутрь или наружу, отсутствие прохода тазом за барьер и как следствие слишком высокое положение над барьером).

Все это было и тогда, когда старшие юноши бегали 110 м с/б с расстоянием между барьерами 8,5 м при высоте барьеров 91,4 см. Кстати, на Спартакиаде учащихся 1963 г. в Волгограде эту дистанцию бежали именно старшие юноши, а не мальчики 14—16 лет, как

пишет Н. Толстопятов. Действительно, на Спартакиаде 1963 и 1965 гг. участников в барьерном беге было больше, чем на Спартакиаде 1969 г., тем более на весеннем и летнем первенствах СССР среди юношей 1970 г. Но это прежде всего обусловлено разницей в системе зачета, а не изменением дистанции.

Но вернемся к основной проблеме. Одной из главных задач юношеского спорта является подготовка олимпийского резерва. Значит, и курс нужно держать на сильнейших. А как же массовость? А как быть тем, кто, несмотря на потенциальные возможности, еще чувствует себя неуверенно на высоких барьерах?

Массовость применительно к барьерному бегу я понимаю так: нам нужно как можно больше юных барьеристов, от которых через определенное время можно ждать результатов высо-

кого класса. Соревнования на низких барьерах, да еще с малым расстоянием между ними часто выигрывают юноши невысокого роста, рано сформировавшиеся, которые на барьеристов мало похожи, а ребята «барьерного склада» остаются в тени и в конце концов бросают тренировки. Им кажется невозможным когда-нибудь обогнать этих крепышей.

ДА ЛУЧШЕ

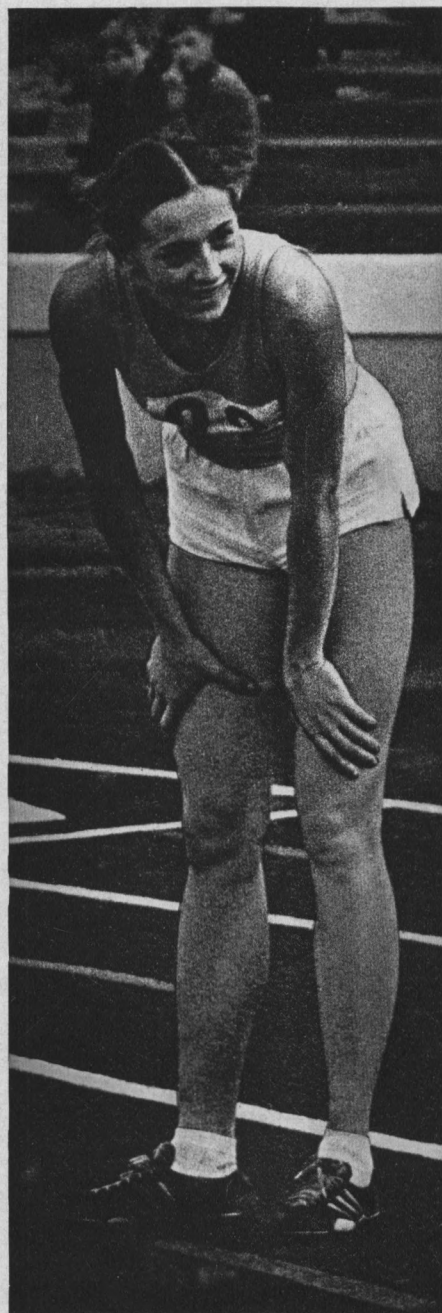
Значит, здесь верен принцип «Лучше меньше, да лучше». Ребятам еще физически и технически недоросшим до высоких барьеров не следует раньше времени выступать в соревнованиях. В тренировках им необходимо пользоваться барьерами, удобными для них и по высоте и по расстоянию, постепенно подводя эти величины под стандарты для данной возрастной группы.

Для 18-летнего барьериста, имеющего, как правило, стаж тренировок 4—6 лет, пробегание «мужской» дистанции 110 м не должно быть проблемой. То же можно сказать и о 16-летнем юноше и дистанции с высотой барьеров 100 см с расстоянием между ними 8,8 м.

Для младших мальчиков 14 лет у нас в Ленинграде проводятся соревнования в беге на 80 м с/б (высота барьеров 91,4 см и расстояние между барьерами 8,5 м). Многие ребята легко справляются с этой дистанцией.

Для самых маленьких у нас в спортивной школе Выборгского района в этом году проводились соревнования на следующие дистанции: мальчики 1958 г. рождения — 60 м с/б (расстояние до первого барьера 12 м, между препятствиями 6,75 м, высота — 76,2 см). Мальчики 1957 г. рождения — 60 м с/б (до первого барьера 13 м, между барьерами — 7,5 м, высота — 84 см). Мальчики 1956 г. рождения — 80 м с/б (до первого барьера — 13,72 м, между барьерами — 8,5 м, высота — 91,4).

Ю. БРИККЕР, тренер ДСШ
г. Ленинград

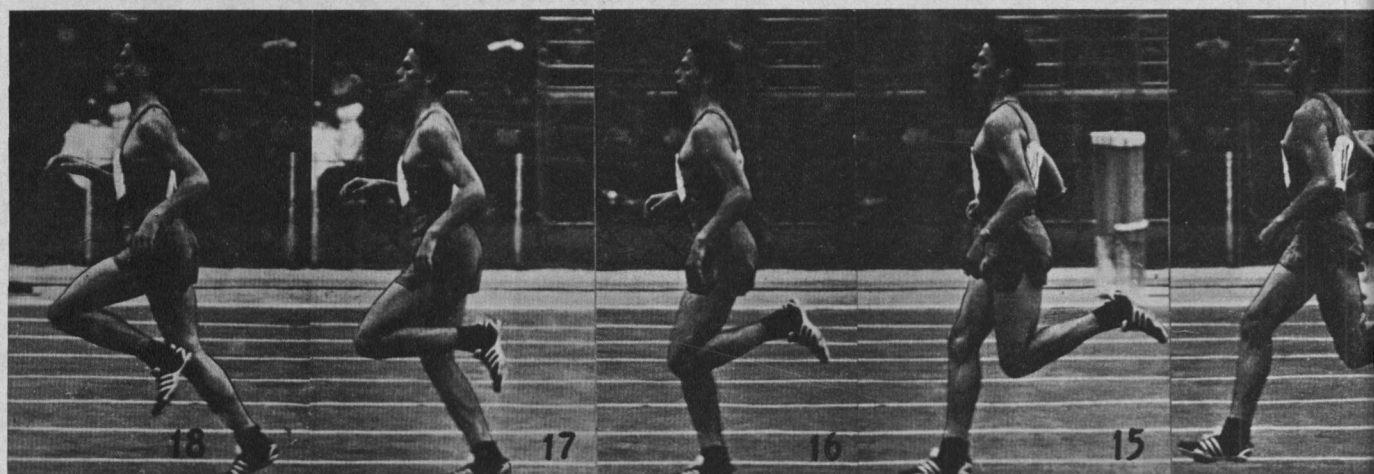
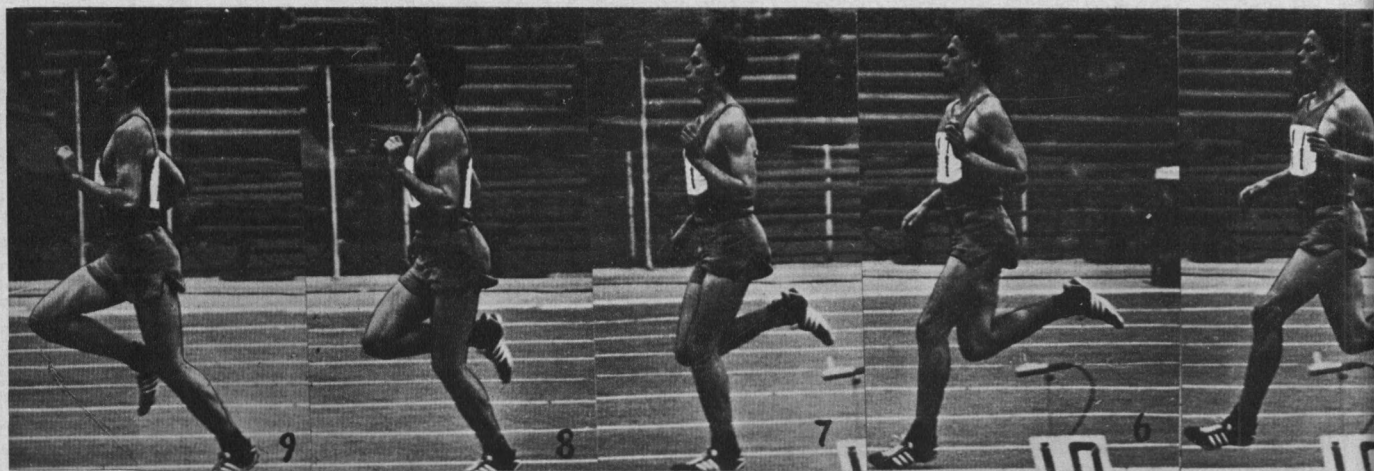


Ленинградка Т. Кондрашова завоевала на чемпионате страны три золотые медали

ПЕРЕСМОТР НЕОБХОДИМ!

Хотелось бы поддержать Н. Толстопятова в вопросе о пересмотре высоты существующих препятствий в юношеском барьерном беге. Мой опыт тренера говорит о том, что мы теряем достаточно много способных юных барьеристов при переходе в юниорскую и взрослую группы. В результате такого «скачка» некоторые мои ученики, имеющие результаты 14,0—14,5 на дистанции с низкими барьерами, терялись, когда им нужно было преодолеть препятствия высотой 106,7 см. И понадобилось много времени не только для перестройки техники, но и на то, чтобы убедить спортсменов в том, что они смогут преодолеть высокие барьеры так же быстро и свободно, как низкие.

В. МАЙРИГИН, тренер
г. Свердловск



СОСТАВ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

- | | |
|----------------|--|
| Л. С. ХОМЕНКОВ | — председатель совета, проректор по научной работе ГЦОЛИФК |
| В. Б. ПОПОВ | — зам. председателя совета, главный тренер сборных команд СССР по легкой атлетике |
| В. И. АЛЕКСЕЕВ | — старший тренер специализированной ленинградской легкоатлетической школы ДСО «Зенит» |
| Е. М. АРХИПОВ | — член совета, начальник отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР |
| А. Ф. БОЙКО | — член совета, старший тренер молодежной [мужской] сборной команды СССР по легкой атлетике |
| Г. П. ВОРОБЬЕВ | — член совета, врач сборных команд СССР по легкой атлетике |
| В. И. ВОРОНКИН | — член совета, заведующий кафедрой легкой атлетики ГЦОЛИФК |
| Г. В. КОРОБКОВ | — член совета, заведующий лабораторией легкой атлетики ВНИИФК |
| В. В. ЧИСТЯКОВ | — член совета, старший тренер женской сборной команды СССР по легкой атлетике |

НА ДИСТ

Евгений Аржанов (рост 1,78, вес 74) родился 22 августа 1948 г. Легкой атлетикой Евгений начал заниматься в 1966 г. Первым тренером молодого бегуна стал В. Валявко, под руководством которого Аржанов в короткий срок добился высоких результатов в беге на средние дистанции. В 1967 г. спортсмен победил на первенстве Советского Союза среди юниоров в беге на 800 м, а еще через год пробежал эту дистанцию за 1.47,2. В нынешнем году Аржанов стал чемпионом Европы в закрытых помещениях, улучшил рекорд страны до 1.45,5 и в августе одержал победу над сильнейшими европейскими бегунами на состязаниях Кубка Европы.

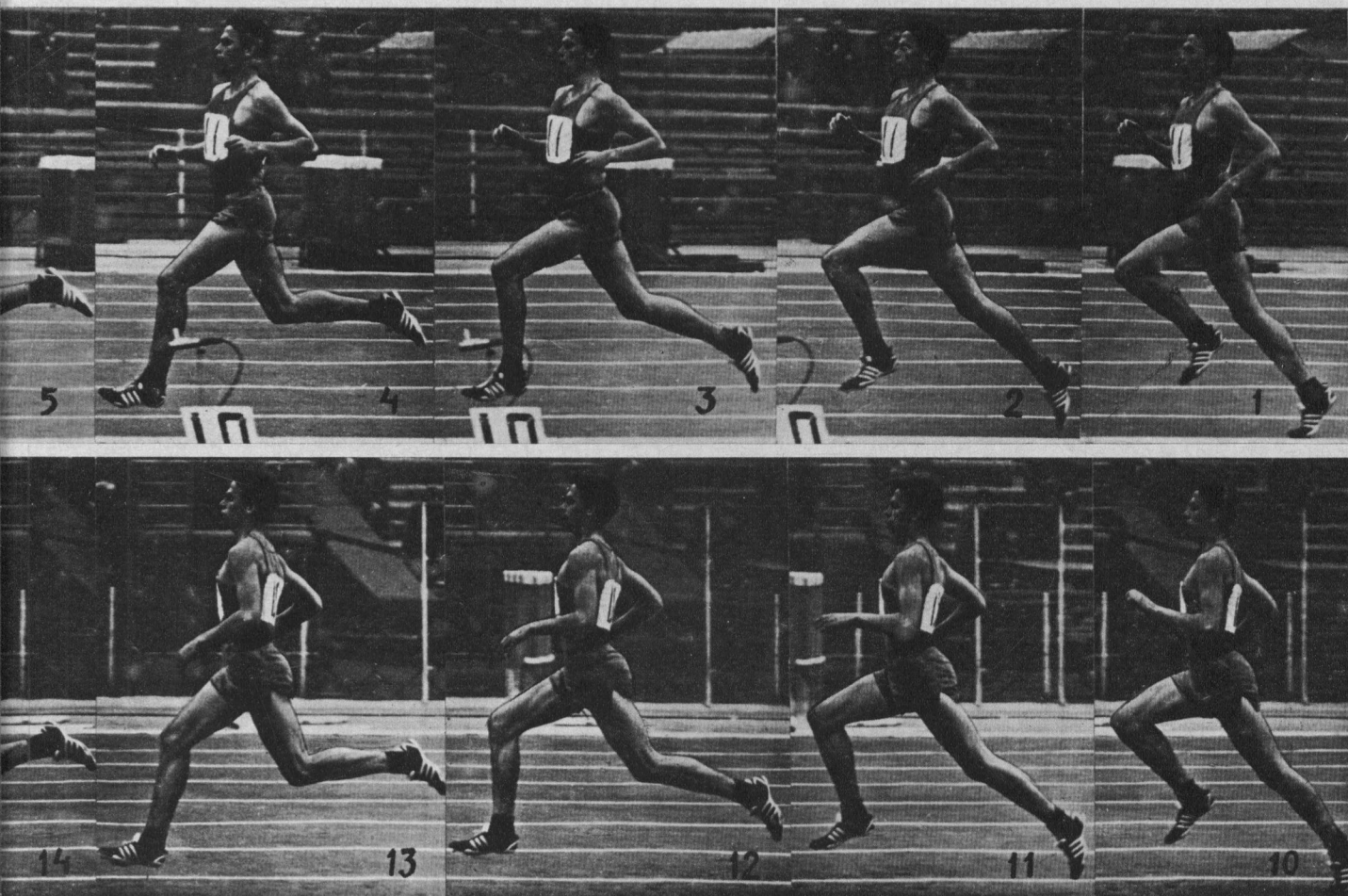
Отличная общая и специальная подготовленность сочетается у Евгения Аржанова со зрелым тактическим мастерством и рациональной техникой бега.

Характерной особенностью бега Аржанова является большая свобода и непринужденность движений. Из наших мастеров бега на средние дистанции в этом с ним мог бы сравниться, пожалуй, лишь В. Булышев, экс-рекордсмен страны в беге на 800 м. Туловище Аржанов несет прямо, немного наклоняясь в момент отталкивания, сохраняя тем самым инерцию движения. Плечевой пояс бегуна не

Подписка на журнал «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

принимается без ограничения
всеми отделениями связи
и общественными распространителями.
Стоимость подписки
на год 3 руб. 60 коп.





АНЦИИ ЕВГЕНИЙ АРЖАНОВ

Ю. ТЮРИН,
 мастер спорта СССР
 международного класса

напряжен, руки, согнутые в локтях, несколько выпрямляются на отмахе назад, кисть совершенно расслаблена. Таков внешний рисунок бега Аржанова, который мы видим на кинограмме, сделанной во время предварительного забега на первенстве СССР в Киеве в прошлом году. Частота съемки — 32 кадра/сек.

Проследим за тем, как спортсмен использует возникающие при беге инерционные и реактивные силы для формирования рациональной и экономной техники. После отталкивания (кадры 2 и 10) бедро толчковой ноги под действием инерции и силы тяжести опускается с ускорением вниз, описывая траекторию вокруг тазобедренного сустава (кадры 2—6 и 10—15). Хорошая подвижность в тазобедренном суставе позволяет Аржанову в это время не только расслабить мышцы, но и создать хорошее натяжение их, «зарядить» их для дальнейшей работы. Особенно важным является положение, которое мы видим на кадрах 6 и 15. Опускание бедра маховой ноги вниз в плоскости таза (колено маховой ноги расположено ниже колена опорной) уменьшает в момент постановки другой ноги на дорожку «стопорящие» силы реакции опоры.

В положениях, которые мы видим на

кадрах 6—7 и 15—16, происходит уменьшение углового ускорения бедра маховой ноги. Опускание таза в сторону маховой ноги заканчивается вместе с окончанием фазы амортизации (кадры 7 и 16). В следующий момент (кадры 8 и 17) начинается сокращение мышц тазобедренного сустава (происходит своеобразная «отдача» после предварительного натяжения) и скорость движения бедра увеличивается до 13,3 радиан/сек. Возникающая при этом реактивная сила маховой ноги увеличивает эластичное растяжение мышц опорной ноги, создавая дополнительное усилие при отталкивании. Бедро быстро достигает верхней точки (кадры 2 и 10), облегчая работу стопы в завершающей фазе отталкивания.

Основная ошибка, которая встречается в этой фазе у многих бегунов, — закрепощение маховой ноги в области таза. Это не позволяет им использовать те реактивные силы, которые возникают во время маха и которыми так хорошо пользуется Е. Аржанов. Другой характерной ошибкой является «ложное» расслабление мышц тазобедренного сустава, когда опускание таза в сторону маховой ноги продолжается и после фазы амортизации, налагая этим дополнительную нагрузку на опорную ногу. При этом со-

здается впечатление «тяжелого бега».

В момент отрыва опорной ноги от дорожки (кадры 1, 10, 18) в другой ноге, находящейся впереди и окончившей мах, возникает активный мышечный импульс, направленный в сторону, противоположную маху (напряжение двуглавой мышцы бедра), вызывающий ее торможение и опускание на грунт. Это движение Аржанов выполняет своевременно. В то же время у других бегунов мы видим зачасную опоздание торможения маховой ноги, и тогда шаг становится более длинным и затяжным. Некоторые начинают торможение бедра маховой ноги слишком рано, в фазе опоры, и тем самым дополнительно загружают стопу опорной ноги. При этом длина шага уменьшается, а темп бега увеличивается. Однако происходит такое увеличение темпа за счет малоэкономичной работы мышц. Этим приемом Аржанов пользуется только на финише, увеличивая частоту шагов. Большую же часть дистанции бегун проходит сохраняя экономичную структуру бега.

Принимая во внимание наличие рациональной, экономичной техники и большой запас выносливости у Е. Аржанова, можно полагать, что спортсмен может достичь отличных результатов и в беге на 1500 м.

Скорость и сила

Прыжки в длину долгое время по праву считались одним из самых сильных видов нашей женской легкой атлетики. Достаточно вспомнить успешное выступление на олимпийских играх и чемпионатах Европы В. Крепкиной, Т. Щелкановой, Н. Двалишвили, В. Литуевой, Н. Протченко, Т. Талышевой, победы наших спортсменок в матчевых встречах и международных состязаниях, владение мировым и европейским рекордом. Однако все эти успехи и победы относятся, к сожалению, пусть к недалекому, но все же прошлому.

На двух последних чемпионатах Европы наши женщины не смогли войти в число призеров в прыжках в длину, проиграны были также состязания Кубка Европы и матчи со спортсменами США, ГДР и Польши. Мировой рекорд дважды улучшался за последние четыре года и достиг 6,84, а рекорд СССР — 6,73, установленный еще в 1966 г., до сих пор незыблем... Ухудшение наших позиций в этом виде заметно и при сопоставлении средних результатов десяти лучших прыгуньи страны за последние годы: 1960 г. — 6,20; 1961 — 6,24; 1962 — 6,18; 1963 — 6,18; 1964 — 6,27; 1965 — 6,23; 1966 — 6,22; 1967 — 6,30; 1968 — 6,33; 1969 — 6,27. Как видим, средний результат 10 лучших в 1969 г. — 6,27 повторяет достижение пятилетней давности.

Объясняется ли это только сменой поколений, которая произошла в прыжках в длину у женщин за последние годы, или наше отставание в этом виде имеет более серьезные причины? Конечно, смена поколений — явление, которое редко проходит безболезненно в любом виде спорта. Но ведь за последние годы в сборную привлекались спортсменки, талант которых ни у кого не вызывал сомнений. Речь идет о Т. Капышевой, Т. Бычковой, Т. Коцарь, Н. Кройтер, Х. Ринге. О перспективности этих прыгуньи говорили и результаты, которые спортсменки показывали накануне «призыва» в сборную. К сожалению, за несколько лет пребывания в сборной команде никто из них не повысил своих достижений и не добился сколько-нибудь заметных успехов на международной арене.

Речь идет здесь о нескольких сильнейших наших мастерах, но положение осложняется еще и тем, что массовое мастерство в этом виде также находится на невысоком уровне. И причина здесь, на наш взгляд, кроется в области методики тренировок. Остановимся на этом подробнее.

Прыжки в длину с разбега кажутся на первый взгляд весьма простым упражнением. С точки зрения двигательного акта так оно и есть. Но сложность этого вида заключается в том, что он требует от спортсменов высокого уровня развития скоростных качеств, исключительной силы ног, отличной координации и гибкости. И главным из этих качеств является быстрота. Не случайно олимпийской чемпионкой в Риме стала В. Крепкина, которая почти не специализировалась в прыжках, но пробегала 100 м за 11,3. Не случайно в нынешнем сезоне чемпионкой страны стала А. Смирнова, по сути дела, новичок в прыжках в длину, но пробегаящая 100 м за 11,6. И таких примеров можно привести очень много.

Конечно, было бы идеальным вариантом, если бы прыжками в длину начинали заниматься девушки, добившиеся хороших результатов в беге на короткие дистанции. К сожалению, мы еще не так богаты хорошими спринтерами, чтобы многие из них «переквалифицировались» на прыжки в длину. Но это не снимает обязанности с нас, тренеров, неустанно заботиться о повышении скоростных возможностей наших учениц.

Конечно, эта сторона подготовки не остается забытой в нашей работе. Но как часто она ограничивается лишь пробегом коротких отрезков с низкого старта и с хода и многократными пробежками по разбегу. Но развить скоростные возможности лишь с помощью этих средств невозможно. На секторе спортсмены никогда не бегут с максимальной скоростью. Там она ограничена и подчинена определенному ритму. Для того чтобы прыгну стать по-настоящему быстрым, ему нужно тренироваться так же, как спринтеру. Он должен уметь пробегать с максимальной скоростью не только 100, но и 150, и 200 м. Такой запас скорости необходим ему для того, чтобы бежать по разбегу с оптимальной скоростью свободно, не напрягаясь, сохраняя достаточно сил для мощного отталкивания. Это касается как мужчин, так и женщин.

И еще одно замечание. В любом методическом пособии мы найдем указание о том, что полноценное развитие какого-либо качества невозможно без участия в соответствующих состязаниях. Для того чтобы нашим прыгуньям улучшить ре-

Надежда Кройтер родилась в 1947 г. Легкой атлетикой она начала заниматься в 1962 г. и через пять лет выполнила норматив мастера спорта международного класса, установив всесоюзный рекорд по группе юниоров — 6,36. Через два года Надежда сумела одержать победу на всесоюзных состязаниях в закрытом помещении с результатом 6,38.

Данная кинограмма была сделана во время состязаний на первенство СССР в Ленинграде 1968 г. На кинограмме — пятая попытка Кройтер — 6,02 (недоступные равно примерно 20 см).

На кадрах 1—9 мы видим основные фазы предпоследнего и последнего шагов разбега. Отталкиваясь на предпоследний шаг, спортсменка излишне прогибается в пояснице и откидывает плечи назад (кадр 1). Эта ошибка приводит к тому, что Надежда ставит ногу на грунт с пятки далеко впереди проекции о. ц. т. (кадр 4). Это, в свою очередь, вызывает падение беговой активности и уменьшение горизонтальной скорости. Постановка ноги далеко впереди проекции о. ц. т. приводит к чрезмерному сгибанию опорной ноги в последнем шаге (кадр 5) и затрудняет направление усилий под острым углом в заключительный момент отталкивания (кадр 6).

На последнем шаге Кройтер еще больше выставляет толчковую ногу вперед и фактически напрыгивает на планку (кадры 7—9). Снижение темпа бега на последних шагах привело к тому, что в тот момент, когда стопа толчковой ноги полностью находится на грунте, таз спортсменки расположен далеко сзади от опоры (кадр 9).

Отставание плеч и таза вызывает затем дополнительное увеличение нагрузки на толчковую ногу и излишнее ее сгибание (кадр 10). Из-за этого увеличивается и время отталкивания. К недостаткам следует отнести также недостаточный подбор голени маховой ноги (следствие потери темпа), что увеличивает время ма-

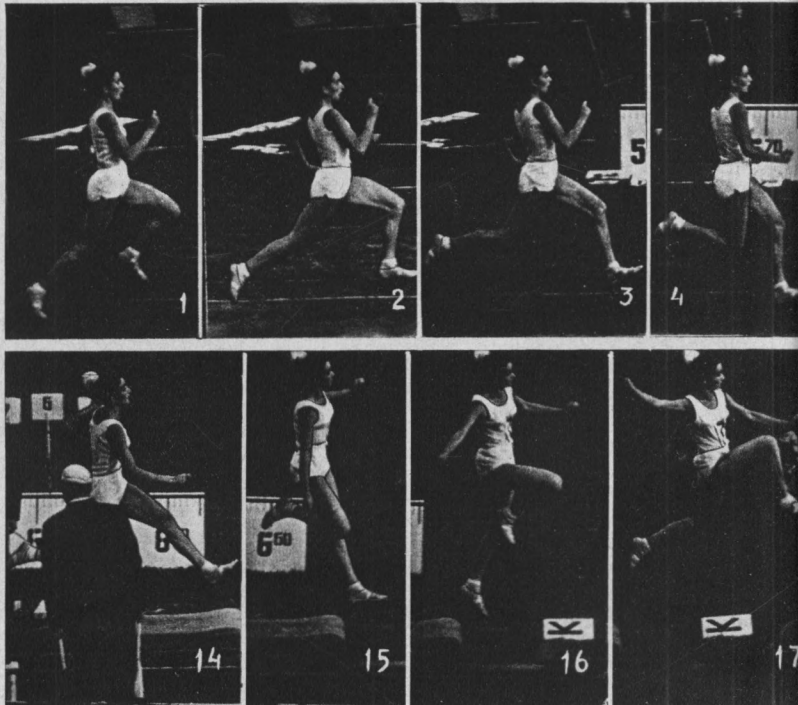
хового движения (кадры 9—12). Заключительную фазу отталкивания спортсменка выполняет достаточно активно. Характерным здесь является энергичная «атака пространства» грудью (кадры 12—13) и подъем плеч, облегчающий толчок.

В полете Н. Кройтер использует вариант «ножниц» — 2,5 шага. После отрыва от планки спортсменка производит смену ног по широкой амплитуде, сохраняя хо-

рошее равновесие с помощью круговых движений рук (кадры 14—18). Уверенному выполнению этой фазы прыжка во многом способствует большая подвижность в тазобедренном суставе (кадры 18—19).

Однако, приняв хорошее положение для подготовки к приземлению (кадр 19), Кройтер допускает в дальнейшем техническую погрешность, которая повлияла на уменьшение дальности прыжка.

ПРЫГАЕТ Н. КРОЙТЕР



зультаты в спринтерском беге, им необходимо стартовать в состязаниях в беге на короткие дистанции зимой и летом. Еще несколько лет назад такие старты у прыгунов были явлением довольно частым, но в последнее время спортсменки, специализирующиеся в прыжках, не выступают в спринте.

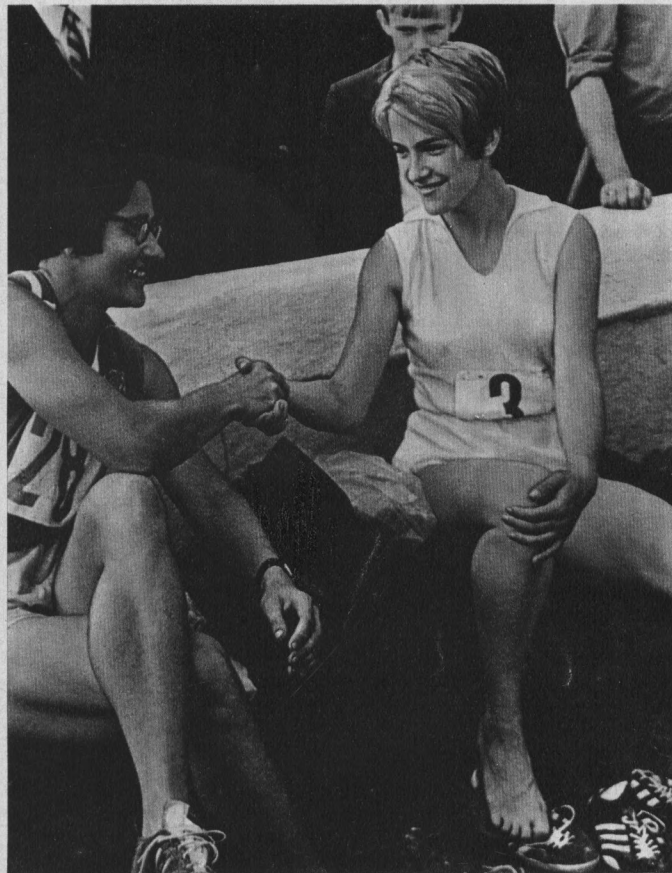
Вторым важнейшим качеством, от которого зависят достижения в прыжках в длину, является прыжковая сила. Эта сторона подготовки сейчас большинством спортсменок решается с помощью упражнений со штангой. Причем объем таких упражнений бывает подчас довольно значительным. Мне же кажется, что главным в силовой подготовке спортсменок должны быть все-таки прыжковые упражнения. Штангу, да и то небольшого веса, можно использовать лишь в прыжковых упражнениях и выпрыгиваниях с отягощением на плечах.

Работая над развитием специальной силы, нужно постоянно контролировать сдвиги в отдельных упражнениях. Иными словами, не просто выполнять упражнение, а выполнять его на результат. Если это прыжки или приседания со штангой, то нужно стараться добиться большего количества повторений в единицу времени (например, за 30 сек.). Если это прыжки через барьеры, то нужно постепенно повышать высоту препятствий или ставить их на большем расстоянии друг от друга. Только так вы сможете наблюдать динамику роста результатов в отдельном упражнении и в развитии качества.

Наблюдая тренировку разных спортсменок, я часто обращал внимание на то, что они почти всю работу проводят на секторе. Конечно, кропотливая работа над техникой необходима каждому. Но при этом не нужно забывать, что техника — это, образно говоря, лишь «канал, по которому происходит реализация качества». При этом чаще всего спортсменки выполняют на секторе те упражнения, которые им легко даются или получаются лучше других. Но разве не ясно, что, например, таким спортсменкам, как Т. Бычковой, Х. Ринге, у которых техника прыжка достаточно хороша, нужно главное внимание уделять развитию скорости?

Только в том случае, если мы ликвидируем слабые места (а ими, как я уже сказал, являются невысокая скоростная и в отдельных случаях специальная силовая подготовка), мы сможем рассчитывать на успех в предстоящем сезоне.

В. ВОЛКОВ,
заслуженный тренер СССР



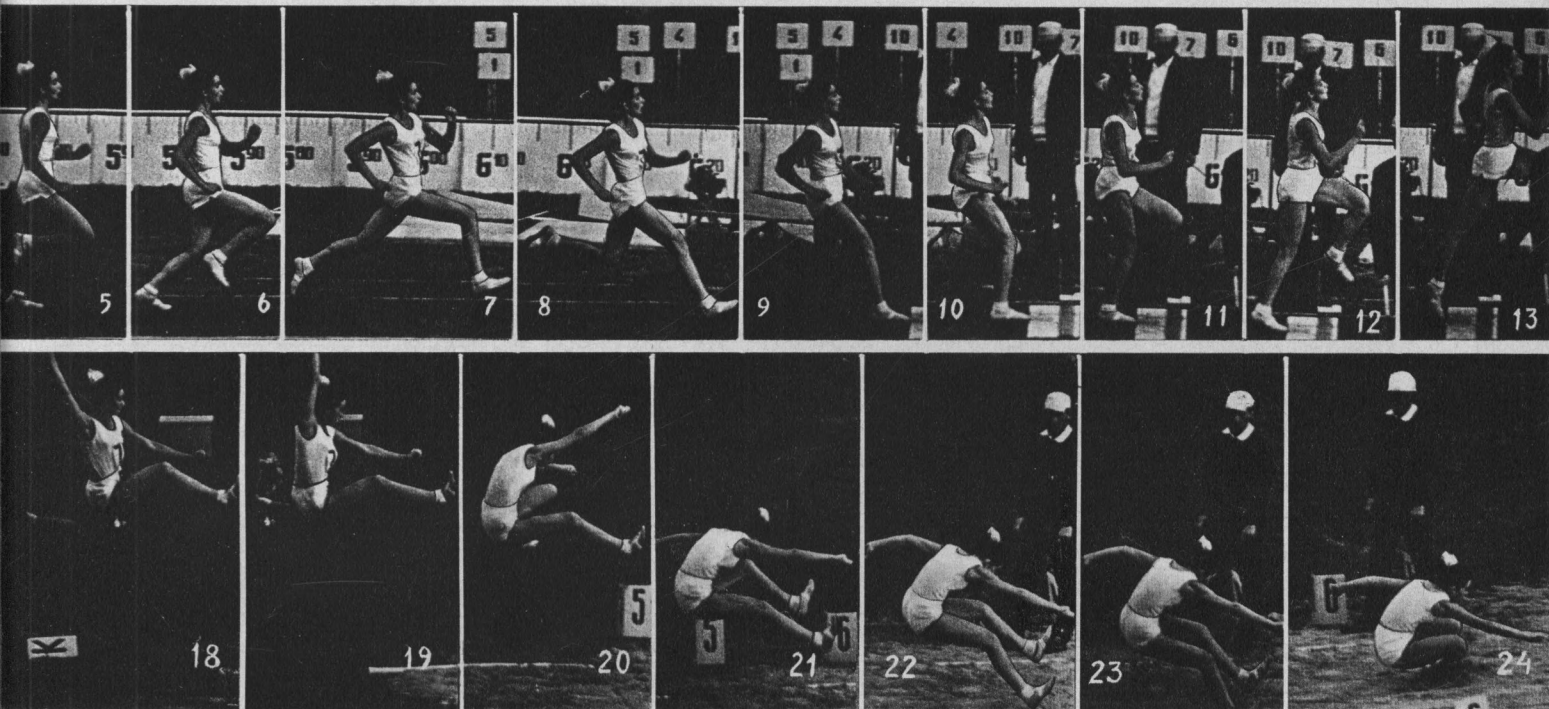
В. Тихомирова (Орел, «Спартак») поздравляет чемпионку страны по прыжкам в длину А. Смирнову (Минск, «Динамо»)

Спортсменка чрезмерно высоко поднимает бедро левой ноги, при выносе ее вперед, и это вызывает компенсаторное движение назад левой руки и плеча (кадр 21). Тем самым Надежда разворачивает корпус влево и опускает правое плечо (кадр 22). Естественно, это движение вызывает и опускание правой ноги, которая касается песка намного раньше левой (кадры 22—23), сокращая тем самым

длину прыжка на 20—25 см. Интересно, что в предыдущей попытке Кройтер сумела избежать опускания правой стороны корпуса и ноги и показала результат 6,35.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными причинами, мешающими Н. Кройтер показывать результаты порядка 6,50—6,60, являются недостатки в скоростной и силовой подготовленности спортсменки. Именно недостаточная сила

ног, и особенно мышц стопы, мешает ей выполнить активное отталкивание (обратите внимание на кадры 10—12), а слабые мышцы брюшного пресса не позволяют удерживать корпус в небольшом наклоне вперед во время последних шагов разбега. Недостаточная же скоростная подготовка и неуверенность в разбеге не дает возможности Кройтер удержать высокий темп до момента постановки ноги.



МЕТАНИЕ ЛЕГКИХ И ТЯЖЕЛЫХ СНАРЯДОВ

Целью наших исследований, по результатам которых и была написана наша статья, являлось изучение биомеханической структуры и специфики проявления скоростно-силовых качеств при метании копья и совершенствовании на этой основе методики применения специальных бросковых упражнений в процессе подготовки копьеметателей высшей квалификации.

При броске копья дальностью от 55 до 85 м начальная скорость вылета снаряда находится в пределах от 21 до 32,5 м/сек. При этом лучшему спортивному результату соответствуют наибольшая длина рабочего пути кисти с копьем и наименьшее время, затраченное на преодоление этого расстояния. Так, например, Я. Лусис при броске на 83,30 имел длину рабочего пути 219 см, а время 0,145 сек. У В. Кузнецова при броске на 81,61 эти показатели были равны 220 см и 0,156 сек.; у В. Цыбуленко (83,12) — 227 см и 0,166 сек.; у М. Паама (78,95) — 209 см и 0,16 сек.; у А. Балуева (75,12) — 202 см и 0,17 сек.; у Я. Сидло (85,56) — 223 см и 0,144 сек. В худших попытках длина рабочего пути уменьшилась от 6 см у А. Балуева до 14 см у В. Кузнецова. Несмотря на уменьшение рабочего пути, время броска увеличивалось на 0,025—0,038 сек.

Скорость движения снаряда в процессе метания нарастает постепенно, с резким «взрывом» в конце. Скорости перемещения тазобедренного, плечевого, локтевого суставов сначала возрастают, а затем резко падают. Снижение скорости происходит в следующей последовательности: сначала в тазобедренном суставе, затем в плечевом и локтевом.

Анализ кривых ускорений снарядов показывает волнообразный характер усилий, прикладываемых к копью, с их резким увеличением к концу метания. Максимум ускорения наблюдается за некоторое время до выпуска снаряда. В период, непосредственно предшествующий финалу броска, ускорение несколько падает, ускорения в тазобедренном и особенно в плечевом и локтевом суставах сначала возрастают, а затем падают и становятся резко отрицательными (то есть направленными против хода движения). Максимум отрицательного ускорения достигается вначале в тазобедренном, затем в плечевом, а потом в локтевом суставах. Резкое падение ускорения в плечевом и локтевом суставах соответствует моменту наибольшего увеличения скорости метаемого снаряда. Величины отрицательных ускорений весьма значительны. Так, например, в плечевом суставе ускорение достигает 19 м/сек².

Призер первенства СССР копьеметатель из Ангарска («Труд») В. Горовой



Такое изменение скоростей и ускорений представляет, как нам кажется, большой биомеханический смысл. Дело в том, что скорость вылета копья, как отмечено выше, весьма высока — до 30—33 м/сек. Это намного (примерно в 1,8—2,0 раза) больше той наивысшей скорости, которая может быть получена расчетным путем, как сумма максимальных скоростей одиночных движений в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. За счет каких координационных механизмов организм строит движения таким образом, чтобы достичь наивысшей скорости движения дистальных звеньев руки? В основе этого феномена, как нам представляется, лежит своеобразное «хлестообразное» выполнение движения. Биомеханическую суть «хлеста» можно объяснить так: в начале броска телу и руке, как многозвенным рычажным системам, сообщается некоторое количество торможения; затем происходит активное последовательное торможение в суставах снизу вверх, начиная с тазобедренного. Можно предположить, что при технически правильном исполнении общее количество движения в системе остается практически неизменным, а поскольку движущая масса уменьшается, это должно привести к значительному увеличению скорости дистальных звеньев руки. Поскольку массы туловища и проксимальных звеньев руки намного превышают массу дистальных, это приводит к значительному увеличению скорости кисти и снаряда. Можно полагать, что подобное «хлестообразное» выполнение движений с последовательной «волной» ускорений и скоростей от промаксимальных к дистальным суставам является биомеханической «сердцевидной» эффективной навывка в метаниях. Характеристики «хлеста» проявляются обычно тем четче, чем выше спортивная квалификация спортсмена. Поэтому совершенствование механизмов «хлестообразного» метательного движения должно стать одной из центральных задач в процессе подготовки копьеметателей высокого класса.

Каким же образом влияет на совершенствование техники метание легких (0,08, 0,15, 0,4, 0,6 кг) и тяжелых (1—7 кг) ядер?

При метании шарика весом 150 г максимум ускорения наблюдается за некоторое время до выпуска и достигает 44,45 м/сек². При выпуске снаряда ускорение несколько падает — до 44,05 м/сек². Ускорения сначала возрастают от нижних суставов к верхним, а затем падают до нуля и становятся резко отрицательными (направленными против хода движения). Падение ускорения идет в той же последовательности, как и его увеличение в начале движения. Наибольшей величины отрицательное ускорение достигает в плечевом суставе — 33,12 м/сек² и в локтевом — 22,06 м/сек².

Полученные данные дают основание утверждать, что при метании легких снарядов основные биомеханические характеристики выполнения движений проявляются гораздо более четко, чем при метании копья и ядра весом 800 г. Так, например, как отмечено выше, отрицательное ускорение в плечевом суставе достигает здесь величины 33 м/сек², в то время как при метании снаряда весом 800 г эта величина не превосходит 19 м/сек².

Факт, если так можно выразиться, «более хлестообразного» выполнения движений при метании легких снарядов говорит о том, что применение в тренировке бросковых упражнений с отягощением указанного веса будет полезно для дальнейшего совершенствования координационных механизмов «хлеста».

Для метания тяжелых снарядов характерна значительно меньшая степень проявления координационных механизмов «хлеста» по сравнению с метанием копья. Так, например, при метании ядра весом 3 кг отрицательное ускорение в локтевом суставе достигает лишь 9,19 м/сек². В то же время при метании тяжелых снарядов спортсмен более активно использует мощные мышцы туловища и нижних конечностей.

Таким образом, полученные данные дают основание полагать, что метание тяжелых снарядов, будучи полезно как средство увеличения силовых возможностей спортсмена, едва ли явится достаточно полноценным средством совершенствования координационных механизмов «хлестообразного» выполнения метания.

Эти положения были подтверждены в ходе педагогического эксперимента, основной задачей которого было сопоставление эффективности двух различных методов скоростно-силовой подготовки копьеметателей. Эксперимент длился с 1958 по 1965 г. и был проведен в два этапа, причем результаты первого этапа заставили несколько изменить его рабочую гипотезу.

Первый этап эксперимента был проведен в 1958—1961 гг. Рабочая гипотеза этого этапа состояла в предположении, что применение в тренировочных занятиях метания тяжелых снарядов одной рукой должно явиться одним из наиболее эффективных средств в подготовке копьеметателей. Следует сказать, что к началу эксперимента (1958 г.) лишь немногие спортсмены широко использовали подобные тренировочные средства. В тот период большинство копьеметателей делало акцент в тренировках на такие средства специальной подготовки, как броски отягощений двумя руками разными способами, рубка топором, упражнения со штангой и т. п. В те годы доказательство самой возможности и плодотворности широкого применения в тренировке метания тяжелых снарядов одной рукой имело существенное практическое значение.

Рабочая гипотеза второго этапа эксперимента (1962—1965 гг.) была существенно изменена. Основанием для этого послужили материалы описанных выше исследований. Метание тяжелых снарядов, судя по результатам экспериментов, должно было повысить ценным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Метание же легких снарядов, как мы предполагали, будет способствовать совершенствованию правильной навывка «хлестобразного» выполнения броска.

Учитывая это, было решено применять метание тяжелых и легких снарядов дифференцированно, в зависимости от индивидуального состояния спортсмена в данный промежуток времени; в частности, в зависимости от того, какая сторона подготовки спортсмена — уровень развития скоростно-силовых качеств или техника — отстает в настоящее время.

Таким образом, основная рабочая гипотеза второго этапа эксперимента заключалась в предположении, что индивидуализованное применение специальных упражнений в строгом соотношении с особенностями занимающихся на данном этапе тренировки будет более эффективным, чем глобальное применение одних и тех же (пусть даже весьма эффективных) тренировочных средств. Эксперимент был организован на базе групп повышения спортивного мастерства студентов ЦОЛИФКа. В группы входил также ряд сильнейших копьеметателей вузов Москвы.

Результаты эксперимента представлены в таблице.

Средние данные и границы колебаний прироста результатов спортсменов экспериментальных групп

Эксперименты	Метание копья (м)	Бег 30 м (сек.)	Тройной (м)	Метание ядра 4 кг двумя руками (м)	Метание ядра 150 г одной рукой (м)
I эксперимент	8,05 3,86—12,46	0,36 0,2—0,5	0,63 0,63—0,97	3,32 2,76—4,83	—
II эксперимент	10,46 8,47—16,36	0,24 0,1—0,4	0,63 0,1—0,4	4,93* 3,50—6,70	15,62 10,30—21,0

* Метание ядра 2,8 кг одной рукой.

Как видим, на втором этапе эксперимента достигнуты более значительные сдвиги в спортивных результатах. Это заметно уже из сравнения средних величин прироста. На втором этапе средний прирост равен 10,46 м, а на первом — лишь 8,05. Отметим при этом, что к моменту начала эксперимента испытуемые, принимавшие участие во втором этапе, имели более высокий спортивный результат и более длительный стаж в занятиях метанием копья. Общеизвестно, что наиболее быстрого роста результатов легче добиться у спортсменов низкой квалификации. Тем не менее в условиях нашего эксперимента темпы роста результатов на втором этапе были более значительными, нежели на первом. Это еще более поддерживает уверенность в большой эффективности методики, применявшейся на втором этапе.

Е. МАТВЕЕВ,
кандидат педагогических наук

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ МЕТАНИЙ

В зимнее время, особенно в тех местах, где нет специально оборудованных залов и манежей, метатели испытывают большие затруднения при работе над совершенствованием техники. Здесь на помощь им могут прийти специальные тренажеры, не требующие больших помещений и позволяющие проводить в одном и том же зале учебно-тренировочную работу и по другим видам спорта.

Не претендуя на авторство, я предлагаю чертежи нескольких тренажеров, облегчающих изучение и совершенствование техники отдельных элементов толкания ядра, метания диска и копья. Эти тренажеры с успехом применяли метатели нашего института.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ТОЛКАНИЯ ЯДРА (рис. 1)

Ядро крепится с помощью специального стержня на подвижной тележке, скользящей на роликах (лучше с подшипниками) по трубе. Труба закреплена под углом 40—45° верхним концом к стене. Чем длиннее будет труба, тем лучше. На верхнем и нижнем концах трубы устанавливаются амортизаторы — жесткие пружины с резиновыми пластинами. Нижний конец трубы нужно сделать регулируемым по высоте. Это позволит пользоваться тренажером спортсменам различного роста. Такой тренажер позволяет совершенствовать технику финального усилия, хорошо фиксируя положения правой руки (кисти и локтя).

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЕТАНИЯ ДИСКА (рис. 2)

Диск (лучше резиновый) крепится на подвижной раме так, чтобы он мог вращаться. С одной стороны к раме крепится рабочая пружина или резиновый жгут. С другой — резиновый жгут для амортизации обратного хода диска. Уровень рамы с диском регулируется на кронштейне специальным ограничителем, который можно переставлять по вертикали в отверстия. Это приспособление позволяет совершенствовать технику финального усилия.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЕТАНИЯ КОПЬЯ (рис. 3)

Металлическая трубка, имитирующая копье, крепится тросом, пропущенным через два блока, к грузу. На трубке можно сделать обмотку, как на копье. От трубки трос проходит через блок, смонтированный в пол. Блок делается съем-

ным и на удлиненной ноже, которая регулирует угол и положение трубки. Далее трос проходит через второй блок, закрепленный на стене на высоте 2—3 метров. От второго блока трос проходит к грузу. Вес груза регулируется съемными металлическими дисками с боковыми вырезами, которые накладываются на специальную площадку со стержнем. Груз движется внутри цилиндра, на дно которого кладется мягкая подкладка для уменьшения шума при работе. Большая длина троса позволит выполнить все бросковые шаги и финальное усилие.

Я считаю, что подобные тренажеры могут успешно применяться как при работе со студентами в вузах, так и в спортивных обществах. Хорошо было бы также разработать большее количество вариантов тренажеров, обобщить их описание и чертежи в отдельной брошюре.

Г. ШИКАЛОВ,
старший преподаватель
Калининского
политехнического
института, мастер спорта

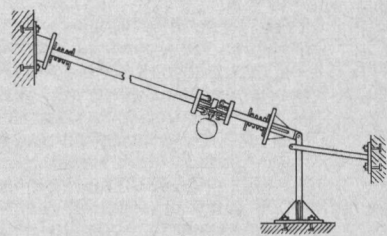


Рис. 1.

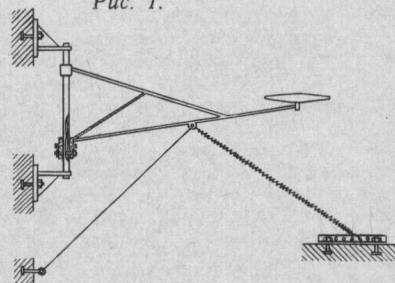


Рис. 2.

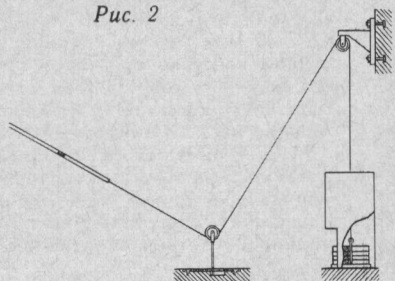


Рис. 3.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

Положительное воздействие интенсивной тренировочной нагрузки на функциональное и спортивное совершенствование, важность и необходимость такого характера тренировки в подготовке юных спортсменов отмечаются в ряде литературных источников последних лет.

Интенсивные нагрузки, применяющиеся на раннем этапе подготовки, при хорошем общем уровне тренированности спортсменов позволяют достигать лучшего функционального совершенствования и на этой основе — более высоких спортивных результатов. Создается как бы специфическая функциональная база, необходимая для применения высоких нагрузок при переходе в группу взрослых спортсменов. Тренировка такого характера представляется нам вполне оправданной и допустимой для организма юных легкоатлетов.

В целях выяснения влияния нагрузки повышенной интенсивности на функциональное и спортивное совершенствование юных спортсменов-бегунов на протяжении ряда последних лет нами осуществлялся экспериментальный поиск оптимальной нагрузки, которая бы переносилась организмом и приводила к лучшим результатам. Были последовательно апробированы различные компоненты повышения интенсивности (длина отрезков, скорость бега, интервалы отдыха). При этом контролировалось влияние нагрузки на организм, динамика спортивных результатов и состояние тренированности.

Исследования носили комплексный характер (применялись врачебно-педагогические и биохимические методики наблюдения) и проводились на легкоатлетах ДЮСШ Ленинградского Дворца пионеров им. А. А. Жданова — спортсменах 14—16-летнего возраста, имевших стаж занятий от 3 до 5 лет.

Были последовательно апробированы различные модели тренировки, в которых изучалось их влияние на развитие скоростных качеств и определялась реакция организма на нагрузку. Вначале было установлено, что более эффективное воздействие на организм оказывает тренировка, в которой сочетается бег на коротких и относительно длинных отрезках при жестких интервалах отдыха. Использование только коротких или только относительно длинных отрезков для развития скорости и скоростной выносливости оказалось менее эффективным.

Далее, уже используя оптимальное сочетание указанных отрезков, применялись различные интервалы отдыха. Оказалось, что при коротких паузах отдыха между повторно выполняемой беговой нагрузкой происходит лучшее функциональное совершенствование организма юных легкоатлетов и достигается более высокая динамика спортивных результатов. В ходе этих же исследований мы наблюдали, что интервал отдыха более эффективно воздействует на изменение нагрузки, чем длина пробегаемых отрезков (длительность работы). Эти данные являлись отправными для дальнейших исследований.

В последующей экспериментальной работе, проводившейся в течение трех лет, нами апробировались уже различные по интенсивности нагрузки, увеличивающиеся за счет общего объема и сокращения интервалов отдыха. В частности, в работе 1968—1969 гг. применялись два варианта тренировки. Вот как выглядели эти варианты:

1-я группа — бег 30 м (интервал 1 мин.) + 60 м (2 мин.) + 80 м (2 мин.) + 100 м (3 мин.) + 250 м — 3 серии (интервал отдыха между сериями 6 мин.).

2-я группа: бег 30 м (интервал 1 мин.) + 60 м (1,5 мин.) + 80 м (1,5 мин.) + 100 м (2 мин.) + 250 м — 4 серии (интервал отдыха между сериями 4 мин.).

Первая экспериментальная группа имела беговую нагрузку в одной тренировке 1560 м, а вторая — 2080 м при общем времени отдыха между пробежками, равным соответственно 42 и 40 мин. Иными словами, за счет сокращения интервалов отдыха нагрузка во второй группе была более интенсивной. Отрезки в обеих группах каждый раз пробегались с максимальной и близкой к максимальной скоростью. Экспериментальная часть тренировки проводилась сразу после разминки.

Тренировка такого содержания применялась 4 раза в неделю (раз на зимнем стадионе и 2 раза в зале при некотором уменьшении длины отрезков и использовании прыжковых упражнений между ними) в течение четырех месяцев зимнего периода, в летнем спортивном лагере и осенью в условиях открытого стадиона.

Для оценки сдвигов применялись контрольные тесты: бег на 30 м с ходу, 60 и 300 м со старта, а также повторный бег

20×30 м с ходу с интервалами 1,5 мин. (1-е испытание), 1 мин. (2-е испытание) и серийный бег 30 м с ходу + 100 м + 300 м (3 серии) с интервалами отдыха соответственно 1—2—4 мин. Одновременно определялась реакция организма на указанную нагрузку по данным врачебно-педагогических и биохимических наблюдений.

Результаты исследований показали, что у всех легкоатлетов значительно улучшились показатели в беге на контрольных отрезках, что, вероятно, было обусловлено применением более интенсивной тренировочной нагрузки. В ходе исследования, через два месяца после начала эксперимента, были проведены испытания в повторном беге 20×30 м с ходу с интервалами отдыха 1,5 мин. Испытания показали высокую степень удержания скорости бега на последних отрезках относительно первых. Время бега снижалось на 0,1—0,2, а у некоторых спортсменов удерживалось на том же уровне. Это наблюдалось как у юношей, так и у девушек, занимавшихся по программе 2-й группы.

Интересен тот факт, что абсолютная скорость на первом 30-метровом отрезке была выше исходной, показанной в начальных контрольных испытаниях. Это свидетельствует о том, что за два месяца тренировки повысилась абсолютная скорость и значительно возросла скоростная выносливость. Когда же эти испытания были проведены после четырех месяцев зимней тренировки, но уже в более трудных условиях (с интервалами отдыха 1 мин.), наблюдалось также незначительное ухудшение времени бега на последних отрезках (на 0,1—0,2 сек.), что можно расценивать как еще более возросшую скоростную выносливость при сократившихся интервалах отдыха. Каких-либо существенных различий между группами в этих испытаниях не наблюдалось.

Проведенные в эти же сроки испытания в серийном беге (30 м с ходу + 100 м + 300 м) — 3 серии показали, что нагрузка такого характера успешно переносится хорошо тренированными спортсменами, которые имели положительные сдвиги во втором испытании относительно первого. В отдельных случаях эта нагрузка тяжело переносилась легкоатлетами и особенно девушками. Например, по биохимическим показателям она протекала с высокой интенсивностью анаэробных окислительных процессов и была близка к предельной, если судить об этом по уровню молочной кислоты, который достигал 180—200 мг%, то есть величин, которые наблюдались нами только у взрослых легкоатлетов при максимальных физических напряжениях во время соревнований на приз братьев Знаменских.

Видимо, применявшиеся нагрузки были предельными или близки к предельным, и дальнейшее повышение их вряд ли было целесообразным, поскольку различий в приросте результатов между группами, имевшими разную интенсивность, не наблюдалось. Обращает на себя внимание и тот факт, что когда эта тренировка была применена к более юным спортсменам, с меньшим стажем занятий, она привела к меньшим сдвигам в беге на контрольных дистанциях.

Несмотря на глубокое функциональное воздействие нагрузки в обеих группах, наблюдалось нарастание тренированности от первых испытаний ко вторым, о чем можно было судить по меньшему накоплению молочной кислоты в крови и несколько большей мобилизации НЭЖК (неэстерифицированных жирных кислот) из жировых депо при выполнении указанной нагрузки.

По данным врачебно-педагогического контроля наблюдалось урежение пульса в покое, замедление скорости кровотока и более выраженная реакция по пульсу на нагрузку. Причем большое учащение пульса начиналось сразу после работы в первой серии, а затем стабилизация его и даже снижение в третьей серии беговой нагрузки. Все это можно было расценивать как улучшение функционального состояния системы кровообращения у юных легкоатлетов по мере нарастания тренированности.

Контрольные испытания, проведенные после 4-месячной зимней тренировки, показали, что у всех юношей улучшились результаты в беге на всех трех спринтерских дистанциях, а у девушек эти изменения были положительными только в беге на 60 м, а результат в беге на 300 м ухудшился. Вероятно, нагрузка для девушек была чрезмерно высокой.

Когда мы сопоставили результаты начальных и конечных контрольных испытаний в годичном цикле (таблица — сред-

ние данные группы), то стали видны разительные сдвиги у всех испытуемых в беге на 30 м с ходу, на 60 и 300 м. Вероятно, чередование интенсивной тренировки с определенными этапами снижения нагрузки позволили достигнуть в течение года хороших результатов.

Группы	30 м с ходу			60 м			300 м		
	1968	1969	разн.	1968	1969	разн.	1968	1969	разн.
I (16 чел.)	3,9	3,5	-0,4	8,6	8,0	-0,6	48,1	45,0	-3,1
II (11 чел.)	3,8	3,4	-0,4	8,7	7,8	-0,9	47,7	43,2	-4,5

Ярким примером эффективного воздействия применявшейся схемы тренировки служат результаты Д. Стукалова, который в 18-летнем возрасте установил высшее зимнее достижение страны в беге на 250 м с барьерами — 31,4, показал результат 51,9 на 400 м с барьерами, с которым по итогам года вошел во взрослую «десятку» страны. Показал результат I разряда на 1500 м — 4.02,0 — и был введен в юношескую сборную страны 17-летний А. Малышев. I разряд в беге на 100 м выполнил 16-летний Л. Шейнин.

Анализируя режим тренировки, который был апробирован в этих исследованиях, мы видим, что тренировочная работа

выполнялась на высоком функциональном уровне. Нагрузка, состоящая из бега на различных по длине дистанциях, на различных скоростях, при различных интервалах отдыха, создавала каждый раз новые, непривычные для организма условия, уменьшающие адаптацию к ним организма. Применявшаяся нагрузка характеризовалась выполнением большой мышечной работы скоростного характера, протекающей в значительной мере в условиях рабочей гипоксии.

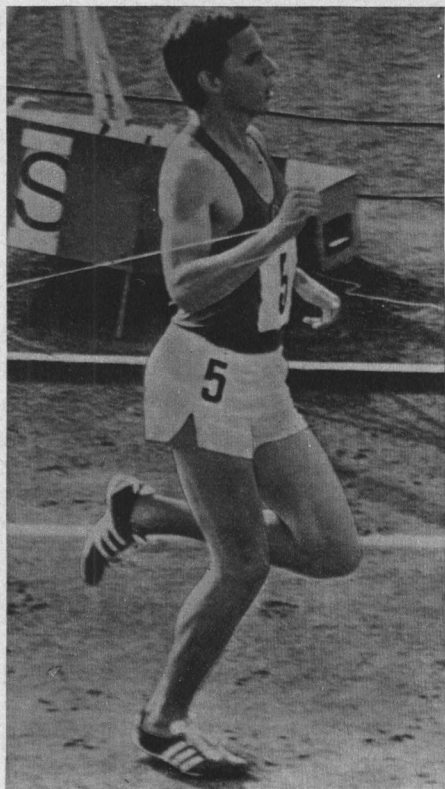
Все это привело к функциональным изменениям, выразившимся в развитии качеств быстроты и скоростной выносливости, и на этой базе к достижению высоких спортивных результатов.

Апробированные в эксперименте тренировочные нагрузки относительно высокой интенсивности вполне удовлетворительно переносились юными легкоатлетами, о чем свидетельствуют данные врачебно-педагогических и биохимических наблюдений. Тренировка такого характера приводит к значительным функциональным сдвигам, высоким показателям развития скоростных качеств. Однако дальнейшее повышение интенсивности нагрузки (в рамках проведенного эксперимента) и применение ее при недостаточном уровне тренированности нецелесообразно. В данном случае подход к решению этого вопроса должен носить строго индивидуальный характер.

С. КАЛЕДИН, Л. КАРПЕНКО, Л. ЛЕШКЕВИЧ, Н. ЧАГОВЕЦ,
кандидаты педагогических наук,
М. БОГУСЛАВСКИЙ, Т. ЯКИМЕНКО,
Л. МАКСИМОВА, А. ШЕХТЕЛ

ЛУЧШИЙ ЛЕГКОАТЛЕТ 1970 г.

НАШ КОНКУРС



Победитель всех крупнейших соревнований сезона в беге на 800 м Евгений Аржанов выигрывает в финале Кубка Европы

Зачетными соревнованиями нашего конкурса в сентябре были Всемирная универсиада, первенство Европы среди юниоров, чемпионат СССР и матч СССР — ГДР — Польша.

Победителями Универсиады стали Н. Чижова, В. Санеев, Т. Кондрашова, Р. Шарфетдинов и некоторые другие. Они получили зачетные очки, но перемещений в ведущей группе не произошло. А вот неудача М. Желобовского (девятое место в беге на 1500 м) лишила его места в десятке претендентов.

Пустующую ступеньку занял молодой прыгун из Донецка В. Подлужный, удостоенный трех золотых медалей европейского чемпионата юниоров. Продвинулся вперед и Д. Стукалов, выигравший бег на 400 м с/б и выступавший в составе команды СССР — победительницы эстафеты 4×400 м.

Наиболее существенные изменения произошли, как и следовало ожидать, после первенства СССР.

Неудача В. Дудина, имевшего до этого самый высокий в этом году средний балл 12,6, отбросила его на четвертое место с результатом 9,5.

Вперед, наконец, вышел Е. Аржанов (средняя оценка 10,8). Весь сезон он был среди претендентов на это место, не проиграл ни одного соревнования, но единоличным лидером стал лишь после первенства СССР.

На второе место вышел А. Бондарчук (10,4), на третье — Н. Чижова (9,75), также не проигравшая ни одного соревнования.

Пятой стала А. Лазарева, проигравшая 0,2 балла Дудину. В. Тихомирову подвело третье место в прыжках в длину. Со средним баллом 9 она опустилась на шестое место. В. Ляхов, незадолго перед матчем СССР — ГДР — Польша установивший рекорд СССР в метании диска, вышел на седьмое место (8,5).

Восьмой стала Л. Хитрина со своим прежним результатом 8,3. Последующие места (с девятого по двенадцатое) разделили В. Санеев, М. Саулите, В. Подлужный, Ф. Мельник, имеющие средний балл 8.

Очередное изменение в положение лидеров внес матч СССР — ГДР — Польша в Эрфурте. Порядок мест в первой тройке остался прежним, но Бондарчук и Чижова улучшили свои результаты и приблизились к Аржанову. Средний балл Бондарчука стал 10,6 Чижовой — 10.

Пока не подсчитаны очки в трех последних соревнованиях нашего конкурса: финале Кубка СССР, Кубке Лугано и пробеге Москва — Тарасовка. Кроме того, каждый вплоть до 31 декабря может улучшить свое положение установлением рекордов или лучшим результатом сезона в мире. И то, и другое принесет очки в нашем конкурсе.

М. ХАВЖУ,
судья всесоюзной категории

«ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ»
 ДЛЯ ЮНЫХ
 ЛЕГКОАТЛЕТОВ
 № 9

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

...двадцать советских легкоатлетов носят почетное звание олимпийского чемпиона. Вот их имена: Г. Зыбина — 1952 год, В. Крепкина — 1960, Э. Озолина — 1960, Н. Пономарева — 1952, 1960, И. Пресс — 1960, 1964, Т. Пресс — 1960, 1964 (дважды), Т. Тышневич — 1956, Л. Шевцова — 1960, И. Яунземе — 1956 и П. Болотников — 1960, В. Брумель — 1964, В. Голубничий — 1960, 1968, Р. Клим — 1964, В. Куц — 1956 (дважды), Я. Лусис — 1968, В. Руденков — 1960, В. Санеев — 1968, Л. Спирин — 1956, В. Цыбуленко — 1960, Р. Шавлакадзе — 1960.

...наши спортсмены впервые дебютировали на чемпионате Европы в 1946 году в Осло. Первой из всех участниц чемпионата поднялась на пьедестал почета Т. Севрюкова (толкание ядра). За все время участия наших спортсменов в европейских чемпионатах 56 легкоатлетов удостоивались этого высокого звания — А. Андреева — 1950 год, В. Богданова — 1950, Г. Быстрова — 1958 (дважды), 1962, М. Голубничая — 1954, Т. Данилова — 1969, Н. Думбадзе — 1946, 1950, Е. Ермолаева — 1958, Г. Зыбина — 1954, М. Иткина — 1954 (дважды), 1958, 1962, Л. Кепп — 1958, В. Крепкина — 1954, 1958, К. Маючая — 1946, В. Масловская — 1958, Э. Озолина — 1962, Н. Откаленко — 1954, Н. Полякова — 1958, Н. Пономарева — 1954, Т. Пресс — 1958, 1962 (дважды), Е. Сеченова — 1946 (дважды), Т. Севрюкова — 1946, Н. Смирничая — 1950, В. Тихомирова — 1966, И. Турова — 1954 (дважды), Р. Улиткина — 1954, Т. Ченчик — 1966, Н. Чижова — 1966, 1969, А. Чудина — 1954, Т. Щелканова — 1962 и П. Болотников — 1962, А. Бондарчук — 1969, В. Борзов — 1969, В. Брумель — 1962, Е. Буланчик — 1954, В. Гаврилов — 1969, А. Игнатъев — 1954, Л. Каляев — 1950, Н. Каракулов — 1946, 1950, Р. Клим — 1966, М. Кривоносов — 1954, В. Кудинский — 1966, Вас. Кузнецов — 1954, 1958, 1962, В. Куц — 1954, Ю. Литувев — 1958, Я. Лусис — 1962, 1966, 1969, Е. Маснинский — 1958, А. Михайлов — 1962, С. Попов — 1958, Л. Санадзе — 1950, В. Санеев — 1969, В. Скомоорохов — 1969, В. Сухарев — 1950, И. Тер-Ованесян — 1958, 1962, 1969, В. Труснев — 1962, В. Ухов — 1954, Л. Щербанов — 1950, 1954, А. Юлин — 1954.

...14—15 марта 1970 г. в венском «Штадтхалле» впервые был разыгран зимний чемпионат Европы. Восемнадцать советских легкоатлетов возвратились на родину с золотыми медалями — Н. Бесфамильная, Г. Бухарина, В. Попкова, Л. Самотесова, Н. Чижова и Е. Аржанов, В. Борзов, Е. Борисенко, А. Братчиков (две медали), В. Гаврилов, Ю. Зорин, И. Иванов, В. Колесников, А. Конников, С. Крючек, Т. Лепик, Б. Савчук, В. Санеев.

...11—13 сентября 1970 г. на парижском стадионе «Коломб» состоялись соревнования I чемпионата Европы среди юниоров. К состязаниям допускались юноши не старше 19 лет, девушки — 18. Десять наших юношей поднялись на верхнюю ступеньку пьедестала почета и стали первыми обладателями золотых наград — А. Блиянев, Е. Гавриленко, А. Жидких, А. Корношкин, С. Коровин, С. Кочер, В. Ловецкий, А. Нажимов, В. Подлужный (трехкратный чемпион), Д. Стукалов (двукратный).

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ



...Высокий сильный спортсмен размашистыми движениями раз за разом посылал диск далеко в поле. И после каждого броска стайка мальчишек мчалась к месту падения снаряда, чтобы побыстрее подать его атлету. После тренировки состоялся разговор.

— Дядя, а вы каким спортом занимаетесь?

— Легкой атлетикой. Десятиборец я. А не хотите ли вы тренироваться вместе со мной? Я вижу, вы все на лету схватываете. Диск у тебя, Вася, для первого раза неплохо летел. Тринадцатилетний Вася Кузнецов был счастлив. Уже на следующий день он явился на первую в своей жизни тренировку. Так началась спортивная карьера замечательного советского десятиборца Василия Кузнецова. А первым тренером будущего рекордсмена мира стал Федор Иванович Шуляцкий. Это было в 1944 году.

А через девять лет Василий Кузнецов, который тогда тренировался под руководством известного десятиборца и тренера Владимира Васильевича Волкова, впервые стал чемпионом Советского Союза. Еще через год, в 1954 г., Кузнецов установил рекорд СССР в десятиборье и одержал замечательную победу на первенстве Европы в Берне.

В 1956 г. состоялся дебют Василия Кузнецова на Олимпийских играх в Мельбурне. В борьбе с сильнейшими многоборцами мира он завоевал бронзовую медаль. Такой же награды он удостоился и на Олимпиаде в Риме. В 1958 г. Василий Кузнецов первым среди десятиборцев превышает рубеж 8 тысяч очков, устанавливая мировой рекорд — 8014 очков, и в том же году во второй раз выигрывает звание чемпиона Европы. Через год Кузнецов еще раз улучшает мировой рекорд в десятиборье, и мировая спортивная пресса признает его лучшим спортсменом 1959 года.

В 1962 г. в Белграде Кузнецов в третий раз выходит на старт чемпионата Европы. И в третий раз одерживает победу. Этого не удавалось еще ни одному десятиборцу!

За выдающиеся спортивные успехи заслуженный мастер спорта Василий Кузнецов был награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».

СОВЕТЫ ЮНЫМ СПРИНТЕРАМ



В. БОРЗОВ,
чемпион Европы,
заслуженный мастер спорта

Еще двадцать-тридцать лет назад специалистам и любителям спорта трудно было предположить, что спринтеры смогут пробегать 100 м быстрее 10,0 сек. Но вот то, что казалось несбыточной фантазией, осуществилось. Лучшие спринтеры мира развивают сейчас скорость 40—42 км в час, а мировой рекорд равен 9,9 сек. Ну, а дальше? Есть ли вообще предел достижениям в спринте? Люди, пытавшиеся определить такие пределы во всех видах спорта, много раз ошибались! Это доказано ростом рекордов на протяжении десятков лет. Беспредельны возможности для совершенствования и у спринтеров.

Когда я начинал свой спортивный путь, то не думал о рекордах, о том, чтобы стать чемпионом Европы. Я просто любил бегать. Бегал всегда: на работу и отцу, за покупками, в школу и из школы. Бег доставлял мне удовольствие, наслаждение. А тренироваться я начал в 12 лет.

Из первого номера своего маленького легкоатлетического журнала вы узнали, как надо правильно стартовать. Теперь я хотел бы дать несколько советов, которые пригодятся спринтеру.

Перед выходом на старт не надо гадать о возможном исходе забега. Необходимо сосредоточить все внимание на себе, забыть про соперников, про их титулы, совершенно не реагировать на окружающую обстановку — зрителей, другие виды соревнований.

После команды «Внимание!» у вас должно быть такое чувство, как будто вы уже бежите, но только на месте. Обычно пауза между командой «Внимание!» и выстрелом колеблется от 1 до 3 секунд. Это надо учитывать и стараться воспитывать у себя умение брать старт по выстрелу (после любой паузы). Переход от старта к стартовому разбегу и бегу по дистанции должен проходить плавно.

При беге по дистанции особое значение имеет умение бежать свободно, без излишних напряжений и вместе с тем с максимальной частотой движений и большой мощностью. Бег по дистанции должен напоминать как бы бег по горячей сковороде.

Во время бега несколько наклоняйтесь вперед, слегка прогибаясь в пояснице, голову держите прямо, на одной линии с туловищем, взгляд должен быть направлен вперед. Руки, со-

гнутые в локтях, двигаются энергично, в такт ногам и помогают сохранять скорость и поддерживать равновесие. На последних метрах дистанции подчас решается судьба всего состязания. Поэтому на финише стремитесь с максимальной скоростью пробегать несколько метров за ленточкой, чтобы не было никакого сомнения в вашей победе и, главное, не снижалась скорость на последних шагах.

При поражении, каким бы обидным оно ни казалось, не следует терять присутствия духа. Если вы правильно отнесетесь к причинам поражения, то получите мощный стимул для дальнейшей настойчивой тренировки, закалывания воли, сделаете важный шаг на пути к большой победе.

Настоящий спортсмен обязан осмысливать все, что он делает на занятиях, понимать, для чего он выполняет то или иное упражнение, усваивает его технику. Знать, с помощью каких упражнений развиваются те или иные физические качества. И на основе собственных наблюдений изобретать специальные упражнения, которые отражают его индивидуальные особенности. Важно правильно подбирать упражнения, определять дозировку, порядок их выполнения и отдых в спортивной тренировке. И что особенно важно — постоянный контроль за своим физическим состоянием и тренированностью. Внимательно относиться к травмам, даже небольшим. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться.

Юные друзья! Начинайте тренироваться и смелее выходите на старт. Чем раньше вы начнете тренировки, тем лучше. Не надо гнаться за легким успехом. Прежде необходимо стать сильным, научиться переносить утомительные тренировки, подчинить себя достижению большой цели в будущем.

ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТРЕНИРОВКЕ СПРИНТЕРОВ

А. Для овладения техникой бега

1. Бег с высоким подниманием бедра (рис. 1).
2. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.).
3. Прыжки с ноги на ногу (рис. 2).
4. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц (рис. 3).
5. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») (рис. 4).
6. И. п. — основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками как при беге. Это упражнение можно выполнять со скалкой или полотенцем на плечах (рис. 5).
7. Бег под уклон по наклонной дорожке (4—5°).

Б. Для воспитания быстроты



1. Пробегание отрезка 40—50 м.
2. Пробегание отрезка 50—60 м по ветру или за движущимся лидером.
3. И. п. — лечь на спину, руки в упоре на поясе. Беговое движение ногами (рис. 6).
4. И. п. — лечь на спину, руки прямо. Сгибание и разгибание ног до касания коленом груди и полного выпрямления (рис. 7).
5. То же, но и. п. — вис на гимнастической стенке (рис. 8).

В. Для воспитания силы

1. Бег в гору.
2. Бег по лестнице вверх (на третий-четвертый этаж).
3. Прыжки на одной ноге, потом на другой.
4. Прыжки с места в длину.
5. И. п. — присед на одной ноге. «Пистолет».
- Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
6. Многократные прыжки с ноги на ногу.
7. Поднимание голени с прикрепленным грузом 5 кг до горизонтали.

СТАРТ ПИОНЕРСКОГО ЧЕТЫРЕХБОРЬЯ

Где начинается спортивный путь будущего чемпиона страны, мира, олимпийских игр? В соревнованиях на первенство школы, а то и двора. А потом... Потом юный спортсмен оспаривает первенство города, республики и, наконец, участвует во всесоюзных юношеских турнирах. Их много проводится в нашей стране: «Олимпийская весна», «Веселый дельфин», «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Олимпийская снежинка», легкоатлетическое пионерское четырехборье «Дружба». О последнем из перечисленных соревнований и пойдет наш разговор.

Первые они были организованы польской газетой «Свят молодых», которая учредила для них свой приз в 1956 г. Проводятся эти соревнования для ребят не старше 14 лет. Они должны продемонстрировать свое умение в беге на 60 м, метании мяча на дальность, в прыжках в высоту и длину. Здесь борьбу за обладание призом ведут коллективы общеобразовательных школ. Победитель четырехборья в своей стране получает право участвовать в международном финале.

В нынешнем учебном году в нашей стране состязания пионерских дружин проводятся в шестнадцатый раз. На беговую дорожку и в секторы выйдут ребята двух возрастных групп (мальчики и девочки 1957—1958 и 1959—1960 гг. рождения). На пути к финалу всесоюзных соревнований, который пройдет в Ворошиловграде с 17 по 21 июня 1971 г., им предстоит преодо-

леть три этапа. На первом этапе, начавшемся в сентябре этого года, ребята соревнуются в пионерских дружинах. Победители первого этапа будут определены в апреле 1971 г. Затем (май 1971 г.) состязания продолжатся в городах (районах), областях, краях. На заключительном, третьем, этапе 18 лучших школьных коллективов страны будут соревноваться за право представлять нашу страну в финале очередного международного розыгрыша. В составе команд на втором и третьем этапах 6 мальчиков и 6 девочек старшей возрастной группы (1957—1958 гг. рождения). Победители личных соревнований определяются по наибольшей сумме очков в четырехборье. Командные результаты выводятся по сумме очков, набранных зачетными участниками (5 мальчиков и 5 девочек).

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Центральный совет Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина, редакция газеты «Пионерская правда» учредили для трех команд-победителей переходящие призы, а также дипломы, свидетельства, почетные грамоты. Памятными призами будут награждены и участники — победители в многоборье. Сто лучших команд получат грамоты редакции газеты «Пионерская правда» и Международного комитета по легкоатлетическому четырехборью «Дружба».

Бег и ВЕС

Проблемой веса интересуются больше всего люди, имеющие лишние жировые отложения. Касаясь ее, следует в первую очередь иметь в виду умение сохранить вес нормальным на долгие годы. К числу факторов, нарушающих нормальный обмен веществ в организме и влияющих на изменение веса, относятся переизбыток, конституционная и наследственная предрасположенность, характер, культура быта, индивидуальные особенности человека, его привычки, манера поведения, гигиенические навыки, традиции страны и многое другое. Все эти вопросы взаимосвязаны, взаимозависимы и влияют друг на друга.

Излишняя полнота возникает из-за несоответствия между поступлением и расходом питательных веществ в организме. Большинство больных ожирением (а здоровым человека, имеющего 15—20 кг лишнего веса, назвать нельзя) любят плотно поесть, и если они к тому же мало двигаются, то съедаемые пищевые вещества не окисляются, не сгорают в организме, не расщепляются до конечных продуктов, а превращаются в жир, который откладывается в жировую ткань. Она влияет на процессы всасывания пищевых веществ в организме, человек ест все больше и больше. Ткань эта паразитическая, она требует для своего разрастания все большее пополнение, при этом она вырабатывается почти из любого продукта. К тому же, когда человек не может сдерживать себя, его желудок растягивается, рефлекторно привыкает к большому объему пищи, и если вовремя себя не ограничить, то в будущем человеку придется дорого расплачиваться за свой чрезмерный аппетит.

При избытке веса человек все меньше и меньше двигается, ему не доставляет удовольствия длительная ходьба, а тем более бег. Из-за разрастания жировой ткани сердцу приходится работать при неблагоприятных условиях. При ожирении происходит нарушение процесса обмена веществ в сердечной мышце, к тому же обильное отложение жира в верхней половине туловища и живота приводит к высокому стоянию диафрагмы, ограничивающему ее подвижность. Высокостоящая диафрагма, в свою очередь, приподнимает сердце, а изменение положения сердца приводит к нарушению питающих его сосудов.

Бывает так, что даже занятия физической культурой не могут устранить излишки жировых отложений, если человек не может ограничить себя в пище. Конечно, занятия физическими упражнениями помогают нормализовать вес, но они ведь повышают аппетит, поэтому необходимо знать меру и норму питания.

Вот, например, многолетние наблюдения над занимающимися в группах здоровья и общей физической подготовки на Центральном стадионе имени В. И. Ленина в Лужниках, группах, состоящих в основном из людей в возрасте 30—50 лет и старше и имеющих или имевших лишний вес и нарушения обмена веществ различного характера. Первое время большинство из них, окончив занятия, немедленно отправлялись в буфет и буквально объедались: обильные порции сметаны, булочек, пирожков и прочего уничтожались молниеносно. Причем интересно, что быстрее всех «позиции в буфете» занимали полные, тучные мужчины и женщины. В результате занимающиеся, не причувствившие ограничивать себя в еде, прибавляли в весе по 2—3 кг в месяц, хотя двигательный режим их значительно вырос. Они занимались регулярно по два или три раза в неделю по полтора часа, при этом выдерживали большую физическую нагрузку. Но питание быстро восполняло расходы энергии. Такое положение наблюдалось во всех группах. Особенно это замечалось на людях, впервые начавших заниматься

физическими упражнениями и не имеющих представления о правилах двигательного режима и питания. Многие из них не придерживаясь нормы пищи, не соблюдали обязательного условия не есть полтора-два часа после занятий и не ложиться отдыхать сразу же после еды. Только те, кто выполнял требования режима питания, труда, отдыха и систематичности занятий физическими упражнениями и бегом, смогли нормализовать свой вес.

Частую нашим методистам приходится вести борьбу, чтобы занимающиеся выдерживали полтора-два часа после занятий без еды. А некоторых, как мы их называем, «злостных», нарушителей приходится выпроваживать из буфета принудительно, под угрозой отчисления из группы.

Особенно печально слушать о переизбытке у детей, которых систематически перекармливают заботливые мамы, папы и бабушки. Я сама лично наблюдала в столовой, как девочка 6—7 лет съела в обед 6 сосисок, суп, закуски и две булочки, а после всего этого доела бабушкину порцию. Несомненно, в будущем такие дети станут диабетиками, сердечниками, гипертониками, постоянными посетителями больниц и клиник, иждивенцами профсоюза и государства. А как несложно было избавиться их от неприятного недуга!

По мнению многих диетологов, обжорство является не меньшим социальным злом, чем алкоголизм. Оно калечит судьбы многих тысяч людей, сокращает им жизнь, лишает радости полноценного творческого труда, перегружает заботами их родных и близких, дает лишнюю работу врачам.

Дональд Г. Кулей, автор книги «Питайся так, чтобы быть всегда изысканным», писал, что современный человек слишком много ест и мало тратит мышечной энергии. Он приводит такие примеры: от одного куска торта весом 100 г человек получает 300 больших калорий, которые для своего расходования требуют трехчасовой стирки белья; от двух грецких орехов получается 80 б. кал, для расхода которых требуется ходить в течение 45 мин.; 3 чайные ложки сахара дают организму 60 б. кал, а чтобы израсходовать их, надо в течение одного часа гладить белье. Если человек совершит трехкилометровую прогулку, он израсходует только 115 калорий, а съедает обычно человек после этого массу продуктов, тогда как для возмещения энергии, потраченной на этот поход, достаточно лишь трех кусочков подсушенного хлеба.

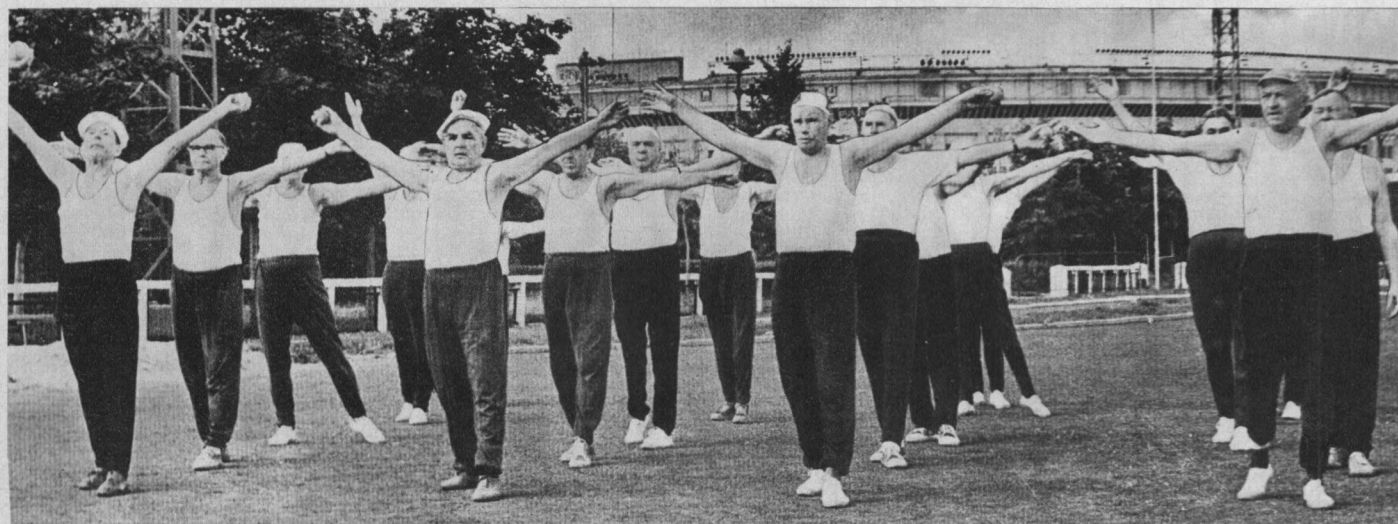
Для того чтобы похудеть, не обязательно сидеть на голодной диете, необходимо сбалансировать диету с движениями, приход энергии с расходом. Лучше есть всего понемногу и не выбрасывать из рациона отдельные продукты. Например, многие ежедневно ограничивают себя одним творогом, лишая свой организм таких питательных продуктов, как сливочное масло, яйца, рыба, мясо, дрожжи. Голодная диета, как правило, вызывает угнетенное состояние, так как часто из рациона выбрасываются нужные организму вещества, а плохое питание при занятиях физическими упражнениями вредно.

Огромное значение для нормализации веса имеют два фактора — умение ограничить себя в еде и занятия физическими упражнениями.

Среди физических упражнений наиболее эффективным для избавления от лишнего веса несомненно является бег. Регулярные занятия бегом активизируют процессы сгорания в организме, повышая доставку кислорода тканям, способствуют выведению из организма ненужных шлаков и, соответственно, нормализуют вес, избавляя от полноты.

Бегущему человеку необходима высокобелковая пища (мясо, рыба, яйца, молоко). Белки стимулируют основной обмен, они помогают сжигать пищу в организме. Тогда как углеводы быстро превращаются в телесный жир. Поэтому полным людям ограничение в приеме сахара, варенья и хлеба очень важно, если они желают похудеть. Впрочем, 50—80 г хлеба в день необходимы для окисления телесного жира.

Питание в дни тренировок зависит от ваших индивидуальных особенностей, привычек и возраста. Например, методисты стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках рекомендуют некоторым тренирующимся увеличивать калорийность пищи на 300—500 калорий в дни занятий. Профессор Никитин, наоборот, перед беговыми тренировками и соревнованиями сокращает рацион питания, и это, видимо, целесообразно, учитывая его возраст и характер творческого труда.



Более молодые мужчины, бегающие по 30—40 мин. два раза в неделю на стадионе в Лужниках и ежедневно дома, не снижали своего рациона, некоторые даже увеличивали его на 300—500 калорий, и вес их все же оставался нормальным. В то же время людям с излишней полнотой необходимо не добирать ежедневно часть дневного калоража, чтобы организм частично питался за счет сгорания своих жиров, иначе не будет расхода и уменьшения веса.

За одну тренировку, типа той, которую «Легкая атлетика» рекомендует в своих комплексах для начинающих (разминка на 20—25 мин. и легкий бег на 30—40 мин.), человек в среднем расходует до 500—700 б. кал. то есть теряет до 1—1,5 кг веса. Каждый человек, желающий похудеть или сохранить свой вес, может легко сбалансировать свою норму питания с нормой расхода энергии на тренировках. Разница даст сбавку веса.

Приведем примерную норму сочетания веса человека с питанием, необходимым для нормализации веса. При весе 60—62 кг человек потребляет около 2500 б. кал в день. Для похудения ему следует ограничиться 1600 б. кал. При весе 66—70 кг и норме в 2800 б. кал. в день достаточно принимать 1800 б. кал. При весе 76 кг и более и при норме 3000 б. кал — 2000 б. кал. Этот расчет сделан для людей, ежедневно или через день бегающих по 30—40 мин.

Впрочем, здесь не следует забывать о своих индивидуальных особенностях, которые неизбежно внесут определенные поправки в теоретические выкладки.

При здоровом сердце для полных и тучных людей большое значение имеет бег по пересеченной местности, бег в гору, по песку, зимой — по целине и по снегу. Бег по песчаной местности или по снежной равнине является значительной нагрузкой, вызывает выраженные сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, вовлекает в работу крупные мышечные группы опорно-двигательного аппарата, тренирует выносливость организма, усиливает все обменные процессы, он усиливает способность к сильному потоотделению и расходу энергии. Причем бегающим, особенно людям тучным, нужно специально надевать лишнюю майку, которую по возможности следует сменить как можно раньше. После бега обязательно используется горячий (в чередовании с холодным) душ или ванна, которые способствуют сгонке веса.

КОМПЛЕКС № 4 для женщин 30-45 лет

Четвертый месяц занятий

Время занятий — от 40 до 60 минут в зависимости от систематичности предыдущих тренировок. Если вы тренировались регулярно, время бега можно увеличить.

I часть. 20—30 мин. Ходьба (обычная, на внешней стороне стопы, на носках и др.). Общеразвивающие упражнения, описанные в № 8—10 «Легкой атлетики». В зависимости от самочувствия и

степени тренированности упражнении можно усложнить, увеличить количество повторений и интенсивность движений. Отдых между упражнениями следует проводить в ходьбе (можно в ходьбе на месте).

II часть. Бег трусцой, или медленный продолжительный бег в течение 15—20 или даже 30 минут. Во время бега можно периодически переходить на ходьбу в том случае, если почувствуете сильное утомление; затем опять можно продолжить бег в умеренном медленном темпе. Скорость бега по-прежнему остается такой же, с какой вы начинали бег на первых тренировках, интенсивность и темп бега не меняются.

Если три предыдущие месяца занятий вы бегали регулярно, то у вас должно по-

многочетная практика работы в группах здоровья позволила нам изучить вопросы изменения веса. Сейчас можно с полным основанием дать некоторые рекомендации для желающих похудеть. Полным людям, занимающимся оздоровительным бегом, нельзя ограничивать себя в потреблении воды. Но им следует исключить из своего рациона алкогольные напитки. Следует всегда хорошо и плотно завтракать, чтобы меньше есть в обед. Неплотный завтрак зачастую бывает причиной прибавления веса. Первый завтрак должен включать 25% всего дневного рациона, легкий второй завтрак должен быть спустя 2—2,5 часа.

Успех похудения — маленькие порции. Для этой цели хорошо дробное питание, при котором следует принимать пищу чаще, но маленькими порциями. Это приучает желудок к меньшему объему пищи и «угнетает» пищевой центр, тогда как редкое принятие пищи, наоборот, возбуждает его, а нерегулярное питание способствует ожирению. Для похудения хорошо принимать через день ложку рыбьего жира, чтобы обеспечить себя жирорастворимым витамином, так как обычно в обезжиренной диете витаминов не хватает (особенно зимой и весной). Обед лучше съедать в два приема: сначала полстакана соку, разбавленного водой (или просто воды), затем закуску и первое блюдо. Через час-полтора — компот и второе. При этом компот, кисель или сок лучше выпивать до еды.

В группах оздоровительного бега женщины с ожирением различной степени, занимаясь два раза в неделю, за два-три месяца сбавили по 3—5 кг. Причем все они снижали калорийность питания до 2000 б. кал в день, а многие использовали, кроме того, дробное питание. Отмечены случаи, когда за два года систематических занятий бегом постепенное снижение веса достигает 20—25 кг. Разумеется, все тренирующиеся чувствуют себя превосходно.

Всякий полный человек может усилием воли в течение двух-трех месяцев приучить себя к меньшему объему пищи (желудок при меньшем объеме и при частом дробном питании маленькими порциями будет сужаться). Таким образом, он добьется сокращения «прихода» калорий. Необходимый «расход» дадут беговые тренировки.

М. СОТНИКОВА,
старший научный сотрудник ВНИИФК

явиться желание бегать еще. Систематическая беговая тренировка в умеренном темпе создает определенный двигательный стереотип, который становится необходимым организму.

Регулярные пробежки вырабатывают определенные качества выносливости. Если с самого начала вы следили за своим пульсом, то легко обнаружите, что ваш пульс в покое стал реже. По наблюдениям сотрудников ВНИИФК, после трех-четырех месяцев занятий пульс становится реже на 6—10 и более ударов в минуту. Это показатель определенного улучшения состояния вашего здоровья.

И в этот период тренировок главным будет сохранить темп бега равномерным и невысоким.
III часть. Ходьба.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Начинавшие заниматься оздоровительным бегом в летнее время несомненно не могут отказать себе в этом удовольствии и зимой.

Однако зимние тренировки не всегда удобны и возможны, если не учитывать обстоятельства, которые помогут вам успешно тренироваться дальше. Прежде всего следует иметь в виду, что в холодные зимние дни, а чаще в последние дни осени, когда организм еще не привык к резким температурным перепадам, лучше пользоваться так называемой тренировкой «с двух заходов». Для этого сначала можно выйти на воздух только на 5—10 минут, пройтись и возвратиться в теплое помещение, чтобы согреться. Затем через 5—10 минут выйти на улицу и начинать пробежку в течение того времени, к которому вы привыкли за период летних тренировок.

Особенно важно соблюдать правило «двух заходов» начинающим, пожилым и людям, подверженным частым простудным заболеваниям. Им к тому же следует начинать с разминки дома.

Возможности бега зимой, конечно, ограничены, хотя первое время, когда снега еще мало, можно по-прежнему использовать поле стадиона, лесные тропинки, холмы. Когда выпадет глубокий снег, для бега придется использовать в основном аллеи парка, сверы, тротуар или обочину шоссе. При этом следует помнить, что в местах, где снег сгребается в большие валы, бегать по обочине шоссе не безопасно. Если вам придется бегать по снегу, то нагрузку следует уменьшить. Тот, кто летом без труда преодолевает по 30—40 минут за пробежку, при тренировке на дорожке, не очищенной от снега, должен бегать только 10—15 минут. Нагрузка в таком случае будет такой же, какую вы получали летом при беге за 30—40 минут.

Позаботьтесь о специальной одежде для занятий бегом зимой. Верхняя куртка должна быть длинной, закрывающей таз. Легкая непродуваемая и непромокаемая ткань не будет

стеснять движений. На тело лучше надевать две хлопчатобумажные майки, которые будут впитывать пот. Новичкам и тем, кто подвержен простудным заболеваниям, на майки можно надевать свитер. Носки зимой должны надеваться поверх брюк, чтобы внутри ботинок не попадал снег. Ботинки должны быть теплыми (кеды, полуботки и другая резиновая обувь для зимы не годятся). Подойдут и старые лыжные ботинки, если на них наклеить тонкую, не скользящую резину.

Людям, страдающим частыми простудными заболеваниями верхних дыхательных путей (тонзиллит, катары, трахеит, бронхит и пр.), перед выходом на улицу следует проделывать несколько глотательных движений и помассировать горло и подбородок. После этого можно спокойно выходить на любой мороз! Это правило следует соблюдать и при большой влажности воздуха.

Темп бега в первые холодные дни лучше сохранять тем же, что и летом, или даже несколько снизить, чтобы дать организму возможность приспособиться к нагрузке в непривычных метеорологических условиях.

Следует иметь в виду, что тем, кто имеет нарушения связочно-суставного аппарата (артриты, артрозы, тендовагиниты и пр.), следует в зимнее время держать в тепле больные суставы. Для этого во время сильного ветра или сырой погоды вниз рекомендуется надевать шерстяные рейтузы, а сверху непродуваемые брюки.

В случаях возможного охлаждения указанные места необходимо осторожно растереть руками (круговыми движениями) или пройти энергичным шагом, задевая (как бы массируя) коленом о колено, пока им не станет тепло.

В зимнее время надо быстрее менять мокрую, потную одежду. Перед выходом на улицу следует до тренировки хорошо очистить нос и носоглотку, чтобы на улице и во время бега не пользоваться носовым платком.

В самые первые годы после основания института легкая атлетика изучалась лишь в летние месяцы. Не было тогда и отдельной кафедры — легкоатлеты обучались вместе с лыжниками.

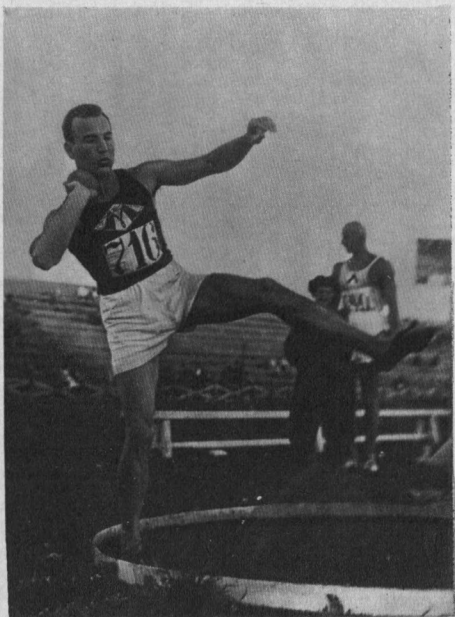
Первыми преподавателями по легкой атлетике были в то время бывшие спортсмены: участник Олимпийских игр 1912 г. А. Н. Шульц, рекордсмен страны в беге на короткие дистанции А. К. Бирзин, Ю. Н. Вонзблейн, П. П. Кутейников. Позднее, в период с 1924 по 1936 г. ответственным за курс легкой атлетики и лыжного спорта являлся выпускник института И. И. Гребенщиков. Программа обучения предусматривала получение знаний и навыков по вопросам техники отдельных видов и общей методики обучения.

Отсутствие учебников, методических пособий и, главное, опыта заставляло преподавателей и студентов непрерывно экспериментировать на занятиях и тренировках. В те годы все приходилось делать разом — и изучать самим, и учить других.

Среди студентов того времени были братья Борис и Владимир Дьячковы, Дмитрий Марков, Николай Озолин, Сергей Ляхов, Александр Шехтель, Николай Выставкин, Зосима Синецкий, Арам Тер-Ованесян, Зоя Романова. Многие из них уже тогда сочетали учебу в институте с тренерской практикой. Вели занятия с молодежью, объединенной в кружки по «профессиональной» принадлежности. Любовь к своей будущей профессии и огромный энтузиазм тех лет помогли бывшим студентам на всю жизнь сохранить увлеченность в избранном деле, творчески применять свои знания, постоянно искать новые пути.

В 1921 г. был создан спортивный клуб института (СКИ) и первым его председателем стал Б. С. Гиппенрейтер. Год спустя отпраздновали первый успех — женская команда института установила рекорд страны в эстафетном беге 10×1000 м — 41.16,2. А на Всесоюзной спартакиаде 1928 г. воспитанники института М. Подгаецкий, С. Ляхов, Д. Мар-

Победитель Всесоюзной спартакиады 1928 г. Д. Марков



ков, Н. Озолин и В. Дьячков стали победителями.

Кафедра легкой атлетики была организована в 1936 г. Ее первым заведующим стал Н. Г. Озолин, остававшийся на этом посту семнадцать лет, до 1951 г. Коллектив кафедры составляли в те годы замечательные педагоги — В. А. Андреев, Д. П. Марков, А. А. Гидрат, И. И. Антушев, В. И. Фетисов. Примечательно, что в то время в институте обучались и сильнейшие легкоатлеты, чемпионы и рекордсмены страны: З. Борисова, Т. Северюкова, К. Маючая, А. Андреева, А. Пугачевский, Л. Митропольский, Э. Мицис, К. Кудрявцев, М. Барылова, Б. Замбриборц, Н. Денисов и другие.

А когда началась война, многие легкоатлеты, преподаватели и студенты ушли добровольцами на фронт. Вернуться суждено было не всем... Среди тех, кто отдал свою жизнь за свободу и независимость Родины, были легкоатлеты А. Гидрат и А. Чернышев.

В послевоенные годы коллектив кафедры направляет свою деятельность на подготовку высококвалифицированных тренеров, способных воспитывать спортсменов международного класса.

Всему миру известны имена замечательных легкоатлетов — воспитанников института, многие из которых стали затем тренерами — Л. Щербакова, О. Федосеева, Н. Каракулова, М. Голубничей, О. Григалки, Е. Багрянцевой-Верхошанской. Четверо выпускников института носят звание олимпийских чемпионов — В. Куц, П. Болотников, Л. Спиринов и В. Брумель.

В настоящее время основной задачей большого коллектива кафедры, насчитывающей 36 преподавателей, является воспитание высококвалифицированных тренерских кадров. Решение этой важной задачи, естественно, возможно лишь при условии, что выпускники института получают в его стенах глубокие теоретические знания, будут иметь высокий уровень профессиональной и спортивной подготовленности,

овладеют навыками и методами научных исследований. Для того чтобы быть готовыми к решению таких задач, профессорско-преподавательский состав находится в постоянном творческом поиске, ведя большую научно-исследовательскую работу.

Эта работа посвящена следующим проблемам: созданию общетеоретических основ высшего спортивного мастерства, совершенствованию теории и мето-



Экс-рекордсмен мира Л. Щербаков

дики подготовки спортсменов высших разрядов и юных легкоатлетов, совершенствованию форм и методов подготовки кадров преподавателей. Самое активное участие в решении этих проблем принимают студенты, получая навыки исследовательской работы в научном студенческом кружке, руководителем которого является доцент Н. Г. Левицкий.

Наряду с большим объемом учебной, научной и спортивной работы коллектив кафедры принял участие в создании более 30 пособий по вопросам техники и методики тренировки легкоатлетов. Большая часть их переведена за рубежом.

В. ВОРОНКИН,
заведующий кафедрой легкой атлетики
ГЦОЛИФК

НАУКА—СПОРТУ

В Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры защищены следующие диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:

В. Н. Баранов. «Исследование объема специальных средств в тренировке бегунов на средние дистанции».

В работе дан анализ беговых нагрузок спортсменов разной квалификации в годичных циклах тренировки. Автор считает, что применение в подготовительном периоде повышенных объемов беговой нагрузки (до 200—280 км в месяц) оказывает положительное влияние на рост спортивных результатов спортсменов низших разрядов. Увеличение объема бега невысокой интенсивности дает больший прирост результатов в беге на 1500 м, чем на 800 м. Автор указывает, что параллельное развитие качеств общей и специальной выносливости в подготовительном периоде способствует приросту результатов на обеих средних дистанциях, а поэтапное развитие этих качеств дает улучшение результатов на дистанции 1500 м, тогда как в беге на 800 м результаты улучшаются незначительно.

В. И. Воронкин. «Обучение легкоатлетическим упражнениям слепых и их спортивное совершенствование».

В работе излагаются вопросы методики обучения легкоатлетическим упражнениям слепых, определяются особенности техники выполнения этих упражнений (на примерах бега и прыжков в длину) и отмечается, что при правильно поставленной учебно-тренировочной работе слепые могут достигать высоких спортивных результатов в беге, прыжках и метаниях (на уровне I разряда Всесоюзной спортивной классификации) и успешно выступать в соревнованиях, вплоть до международных, организуемых для слепых. В работе подробно раскрыты формы организации и проведения занятий со слепыми.

В. А. Запорожанов. «Рационализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов (на примере прыгунов и метателей)».

Работа посвящена выявлению с помощью факторного анализа взаимосвязей между различными скоростно-силовыми показателями, отбору на этой основе тестов и определению влияния занятий разного объема, интенсивности и направленности на состояние спортсменов. При разработке системы контроля автор различает перманентное состояние, остающееся длительное время неизменным, и текущее, подверженное скоротечным изменениям. Для определения этих состояний предлагаются соответствующие средства, методы, тесты. В работе показана эффективность микроциклов у прыгунов в предсоревновательной подготовке.

А. М. Зеленцов. «Исследование эффективности режимов чередования тренировочных нагрузок с отдыхом при выполнении скоростно-силовых сложнокординативных движений (на примере прыжков с шестом)».

На основании исследования различных режимов выполнения сложнокординативных упражнений в сочетании с отдыхом автор устанавливает, что для каждого режима характерны изменения сократительной способности мышц, проприоцептивной чувствительности, сопротивляемости мышц утомлению и проявлению специальной работоспособности как в тренировочном уроке, так и в восстановительном периоде. По его данным, критерием оценки величины тренировочной нагрузки и режима на уроке могут служить пульсовая кривая, температура кожи над работающими мышцами, изменение специальной работоспособности, количество упражнений. Увеличение тренировочной нагрузки за счет количества упражнений (до 35 и более повторений) приводит к изменению режима, снижению функционального состояния нервно-мышечной системы, затягиванию восстановительного периода. Наибольший эффект наблюдается через 21—30 часов после проведения уроков с оптимальным режимом.

Т. К. Мухамеджаров. «Исследование методики тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в среднегорье и их работоспособность в период реакклиматизации».

В горных условиях в первые 7—8 дней бегуны хуже переносят нагрузки, связанные с проявлением специальной выносливости. Поэтому автор на начальном этапе акклиматизации рекомендует снижать недельный объем скоростной нагрузки на 15—20% и на столько же увеличивать объем непрерывного бега умеренной интенсивности. Включение с третьего дня пре-

бывания в горах бега на коротких и средних отрезках способствует быстрее адаптации к нагрузкам, а непрерывный бег умеренной интенсивности отодвигает адаптацию. Участие в соревнованиях после 10 дней пребывания в горах улучшает работоспособность бегунов. Наиболее эффективно результаты тренировки в горах проявляются на 3—5-й день или спустя 2 недели после спуска с гор.

И. И. Никонов. «Экспериментальные исследования взаимосвязи функциональных возможностей и уровня спортивной техники у юношей 17—19 лет (на примере прыжка с фибергласовым шестом)».

На основе анализа техники прыжка с фибергласовым и металлическим шестами автор отмечает, что прыжки с фибергласовым снарядом предъявляют более высокие требования к функциональным возможностям спортсмена. Результаты и способ прыжка с фибергласовым шестом зависят от уровня развития мышечных групп, принимающих непосредственное участие в выполнении техники как первой, так и второй частей прыжка. В работе изложены различные варианты выполнения прыжка в зависимости от уровня функциональных возможностей прыгуна с шестом.

Сидху Амрик Сингх. «Педагогическая оценка некоторых показателей специальной физической подготовленности спринтеров».

В работе излагаются данные, характеризующие уровень функциональных возможностей нервно-мышечной системы спортсменов различных разрядов, которые могут быть использованы в спортивной практике для более полной и точной характеристики состояния организма спортсмена, выбора соответствующих средств и методов тренировочного воздействия.

Н. С. Смирнов. «Чередование работы и отдыха в тренировочном занятии и соревновании по прыжкам в длину с разбега (на примере спортсменов I—III разрядов)».

На основании проведенного исследования автор отмечает, что наивысшая работоспособность у прыгунов в длину I—II разрядов проявляется после разминки на пятую минуту отдыха, после одного прыжка на второй минуте, после трех прыжков на пятую минуте. У прыгунов III разряда наивысшая работоспособность проявляется на второй минуте отдыха после любой из этих работ. Во время соревнований и в тренировке в условиях среднегорья эти интервалы удлиняются. Оптимальные интервалы отдыха у спортсменов между очередными прыжками в соревнованиях составляют 3—6 минут. Если эти интервалы превышают 8 минут, то следует проводить дополнительную разминку перед вторым и третьим прыжками. Автор определяет фазу наивысшей работоспособности по пульсу и времени двигательной реакции, а также по чередованию прыжков с отдыхом. В одном тренировочном занятии он допускает не более 18 прыжков.

В. И. Чернобай. «Исследование некоторых динамических характеристик в спортивных упражнениях (на примере прыжков в длину с разбега)».

На основании применения различных методов исследования в работе раскрываются особенности динамики взаимодействия спортсмена с опорой при беге на скорость и в разбеге при прыжках в длину. На основе педагогических наблюдений, акселерометрии и педагогического эксперимента в работе предложены основные средства технического совершенствования и методики тренировки прыгунов в длину, способствующие повышению эффективности разбега и отталкивания.

В Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры защищены диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук:

В. Н. Тутевич. «Основы теории спортивных метаний».

В работе раскрываются основные закономерности построения движений спортсмена в процессе метания, которые должны помочь педагогу научить занимающихся более рационально выполнять свои движения, лучше использовать силу и увеличить дальность метания. В работе даны расчеты оптимальных углов метания легкоатлетических снарядов, приводятся методы увеличения эффективности использования силы спортсмена, анализ техники метания отдельных снарядов, предложения по совершенствованию процесса тренировки и обучения в метаниях.

Л. ПЕТУХОВА

КОНГРЕСС ИААФ

В мае этого года Международный олимпийский комитет принял решение — не допускать спортсменов ЮАР, страны, где господствуют апартеид и расовая дискриминация, к участию в Олимпийских играх 1972 года. Это решение поддержал и конгресс ИААФ, заседавший 30—31 августа в Стокгольме. Делегаты многих стран, выступавшие на конгрессе, гневно осудили политиканов из Южной Африки. Подавляющим большинством голосов конгресс решил временно не допускать легкоатлетов ЮАР ко всем международным соревнованиям, включая мировые чемпионаты, олимпийские игры, региональные чемпионаты, международные встречи и матчи. Вопрос об исключении федерации легкой атлетики ЮАР из ИААФ окончательно будет решен на следующем конгрессе.

На предыдущем конгрессе в Совет ИААФ был впервые избран представитель африканского континента Агабани (Судан). Теперь, признавая огромные успехи, достигнутые легкоатлетами развивающихся стран на международной арене, конгресс, по рекомендации Совета ИААФ, решил перевести ряд стран (Кению, Тунис, Гану и др.) из более низших групп в более высокие. Это означает, что теперь при решении каких-либо вопросов представитель Кении будет иметь не 2 голоса, как было ранее, а 6. Таким образом, значительно повысилась роль африканских государств в Международной федерации легкой атлетики.

Федерация легкой атлетики СССР выступила в свое время инициатором преобразования Европейского комитета в самостоятельную континентальную организацию. Это предложение было поддержано многими европейскими федерациями. В 1969 году в Бухаресте был обсужден проект устава и правил европейской ассоциации. Конгресс ИААФ в Стокгольме одобрил эти документы и назначил на 6—8 ноября в Париже учредительный конгресс Европейской легкоатлетической ассоциации (ЕАА). В настоящее время проводится работа по созданию африканской, азиатской ассоциации, ассоциации стран Латинской Америки, Австралии, Океании и Новой Зеландии.

Большое внимание делегатов конгресса привлек доклад представителей организационного комитета о ходе подготовки к Олимпийским играм 1972 года. Оргкомитет совместно с техническими делегациями представил на рассмотрение конгресса программу легкоатлетических соревнований на Олимпийских играх, которая была одобрена с незначительными поправками. Легкоатлеты будут выступать с 31 августа по 9 сентября включительно. Перед финалами будет предоставлен день отдыха. Учитывая возросшее число участников, а также значительное улучшение результатов в беге на 10 000 м, организаторы решили проводить предварительные забеги в этом виде, которые и состоятся в первый день соревнований. Финал бега на 10 000 м будет проведен 3 сентября. На буду-

щий год организаторы Олимпиады намереваются провести предолимпийскую неделю в сроки проведения Игр, программа которой предусматривает и состязания по легкой атлетике.

На Олимпийских играх предполагается применять электронные секундомеры и фотофиниш немецкой фирмы «Юнханс». Кроме того, специальное электронное устройство, так называемый «помощник стартера», будет использоваться для выявления спортсменов, «угадывающих» выстрел. Для этого специально сконструированные стартовые колодки соединяются с контрольным прибором, фиксирующим время, и с пистолетом стартера. Контрольный прибор фиксирует время реакции каждого бегуна, то есть время между выстрелом и моментом, когда спортсмен начал давить на стартовые колодки. Эксперименты, проведенные ранее, показали, что среднее вре-

МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ, УТВЕРЖДЕННЫЕ КОНГРЕССОМ ИААФ

Мужчины

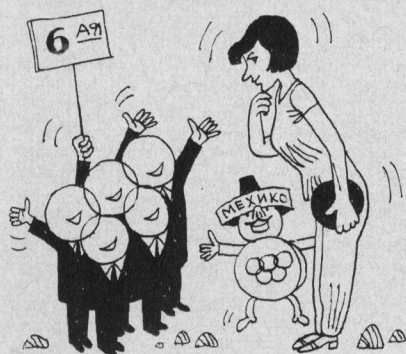
440 ярдов	44,7 Кэртис Миллз (США)	21.9.69 Ноксвилл
120 ярдов с/б	13,2 Эрвилл Холл (США)	19.6.69 Ноксвилл
Десятиборье	8417 Вильям Тумей (США)	10—11.12.69. Лос-Анджелес
4×200 м и		
4×220 ярдов	1.21,7 Команда Техасского университета (Д. Роджерс, Х. Вудс, М. Миллз, К. Миллз)	24.4.70. Де Мойн
Ходьба 30 миль	4:00.06,4 Христоф Хёне (ГДР)	18.10.69. Берлин
Ходьба 50 км	4:08.05,0 Христоф Хёне (ГДР)	18.10.69. Берлин

Женщины

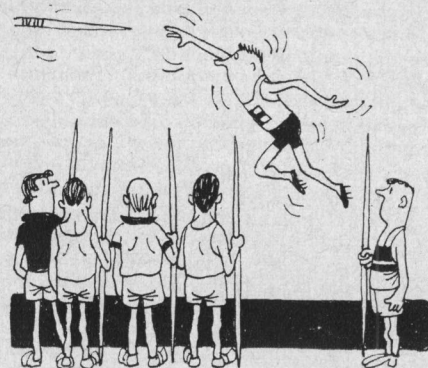
200 м	22,4 Чжи Чен (Тайвань)	12.7.70. Мюнхен
100 м с/б	13,0 Карин Бальцер (ГДР)	27.7.69. Лейпциг
	12,9 Карин Бальцер (ГДР)	5.9.69. Берлин
	12,8 Чжи Чен (Тайвань)	12.7.70. Мюнхен
200 м с/б	26,2 Чжи Чен (Тайвань)	25.5.69. Уолнат
	26,0 Памела Килборн (Австралия)	9.11.69. Брисбэн
	25,8 Памела Килборн (Австралия)	17.12.69. Томас Сэнт Хэмптон
1500 м	4.12,4 Паола Пиньи (Италия)	2.7.69. Милан
4×220 ярдов	1.35,8 Сборная Австралии (Э. Хофман, Р. Бойл, П. Килборн, Д. Лэми)	9.11.69. Брисбэн
4×440 ярдов	3.47,8 Сборная клуба «Энд-6.7.69. Дейтон жел» (США) (Д. Пири, Д. Ньюинг, Л. Иддингс, Д. Джэтон)	
4×800 м	8.33,0 Сборная ГДР (Г. Шмидт, К. Хофмайстер, В. Пёланд, Б. Виск)	4.10.69. Коттбус
Диск	62,70 Лизель Вестерман (ФРГ)	18.6.69. Берлин
	63,96 Лизель Вестерман (ФРГ)	27.8.69. Гамбург
Ядро	20,10 Маргитта Гуммель (ГДР)	11.9.69. Берлин
Пятиборье	5351 Лизель Прокоп (Австрия)	4—5.10.69. Вена

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ



Лиа Манолиу, выдающаяся румынская спортсменка, удивила спортивный мир, выиграв в Мехико золотую медаль в метании диска с результатом 58,28. Это было ее пятое выступление на Олимпийских играх (1952, 1956, 1960, 1964 и 1968 годы). Казалось, что Манолиу поставила «золотую точку» на своей спортивной карьере. Но так только казалось. Лиа Манолиу продолжает выступать в соревнованиях, причем очень успешно. На чемпионате Румынии 1970 г. она метнула диск на 59,48, установив национальный рекорд. А ведь ей сейчас 38 лет. Видимо, Манолиу ждет шестая Олимпиада...



мя стартовой реакции у спринтеров 0,16 сек. для мужчин и 0,17 сек. для женщин. Наилучшее время реакции, зарегистрированное в эксперименте, было 0,11 сек. Следовательно, любой участник, стартовая реакция которого будет лучше 0,1 сек., считается «угадавшим» выстрел, то есть сделавшим фальстарт. Сконструированная система в случае фальстарта будет подавать зрительный сигнал. Кроме этого, стартовые реакции всех участников будут регистрироваться на бумажной ленте. Новый прибор уже прошел апробацию на матче США — ФРГ и на чемпионате ФРГ.

Для успешного применения этого устройства на конгрессе была принята поправка к правилу 162 (§ 9), касающемуся стартовых колодок. Теперь это правило таково: «Участники олимпийских игр и региональных чемпионатов могут пользоваться только стартовыми колодками, разрешенными ИААФ и предоставленными организаторами соревнований. На всех других соревнованиях участники могут пользоваться своими собственными колодками, если они соответствуют стандартам, утвержденным ИААФ».

С 1 октября 1970 года в действие должно было вступить правило «белых туфель». Специальная подкомиссия по рекламе, занимавшаяся изучением этого вопроса, сочла нецелесообразным введение правила, запрещающего фирменный знак на беговых туфлях. Однако впредь спортсмены будут получать спортивный инвентарь и оборудование отдельных фирм только через национальные федерации. В свою очередь, ИААФ будет контролировать взаимоотношения между фирмами и национальными федерациями.

По рекомендации подкомиссии по рекламе и комиссии по статусу конгрессом принято новое правило 17 «Реклама внутри арены»: «Реклама внутри арены, ограниченной беговой дорожкой, или в любом другом месте, где проходят соревно-

вания, не разрешается. Фирменный знак на оборудовании, используемом внутри арены, должен быть единственным и не превышать по своим размерам 15×2,5 см. Реклама может иметь место за пределами стадиона и на самом стадионе, но за пределами места соревнования».

Среди ряда рекомендаций технической комиссии, одобренных конгрессом, особый интерес представляют следующие. К правилу 195 (§ 3), касающемуся десятиборья, внесена поправка о введении интервала 30 минут между видами всякий раз, когда это возможно. Эта поправка касается и соревнований по пятиборью. Конгресс одобрил также рекомендацию женской комиссии, разрешающую проведение соревнований в пятиборье в один день.

Женская комиссия констатировала также, что соревнования в эстафетном беге 4×400 м и 4×440 ярдов получили международное признание; что касается эстафет 4×800 м и 4×880 ярдов, то они хотя и стали очень популярными, но пока нет необходимости включать их в программу олимпийских игр и региональных чемпионатов. Однако женская комиссия просила включить эти эстафеты в программу международных соревнований. Вопрос о международном признании дистанции 200 м с/б пока остается открытым. Представители ряда стран (ГДР, США, Великобритании, Австралии) представили свои предложения по усовершенствованию этого вида. Но пока никаких определенных решений по этому вопросу не было принято. Федерациям различных стран рекомендуется самим экспериментировать в поиске наиболее оптимального варианта.

Конгресс одобрил рекомендацию женской комиссии о международном признании бега на 3000 м с тем, чтобы в дальнейшем в этом виде легкой атлетики проводить регистрацию мировых рекордов.

Т. КОЗЛОВА

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УНИВЕРСИАДЫ

Турин

2—6 сентября

МУЖЧИНЫ. 100 м. Шенке (ГДР) 10,5; Грин (США) 10,5; Равеломантоса (Мадаг) 10,5; Новош (Пол) 10,6; Триана (Куба) 10,6; Монтес (Куба) 10,6; Грин (ВБ) 10,6; Клерк (Швейц) 10,8. В. Салея (10,6) и А. Корнелюк (10,5) не вышли в финал. **200 м.** Рейнольдс (ВБ) 21,0; Шенке (ГДР) 21,0; Грин (США) 21,1; Вернер (Пол) 21,1. **400 м.** Улан (США) 45,9; Еллингхаус (ФРГ) 46,2; Каретт (Фр) 46,3; Тернер (США) 46,3; Савчук (СССР) 46,6; Братчиков (СССР) — восьмой (47,0). **800 м.** Кемпер (ФРГ) 1,49,1; Уимболт-Льюис (ВБ) 1,49,2; Арза (Панама) 1,49,5. **1500 м.** Арезе (Ит) 3,52,7; Киркбрайд (ВБ) 3,52,9; Дель Буэно (Ит) 3,53,0; Желобовский (СССР) — девятый (3,54,9). **5000 м.** Пуклаков (СССР) 13,56,4; Волленберг (ФРГ) 14,00,8; Циндоло (Ит) 14,01,4; **10 000 м.** Шарфетдинов (СССР) 29,02,2; Лейн (ВБ) 29,08,8; Тэгг (ВБ) 29,22,2. **110 м с/б.** Хемери (ВБ) 13,8; Никкель (ФРГ) 13,8; Лиани (Ит) 13,9; Моралес (Куба) 14,0; **400 м с/б.** Джеймс (США) 50,2; Райберт (ФРГ) 50,4; Стукалов (СССР) 50,7; Скатена (Ит) 50,8; Суарес (Исп) 51,4. **3000 м с/п.** Желев (Болг) 8,32,6; Холден (ВБ) 8,36,6; Койяма (Яп) 8,38,0; Тихов (Болг) 8,38,4. **4×100 м.** Польша 39,2; Куба 39,2; СССР 39,4; Франция 39,6; ФРГ 39,7; Великобритания 40,0. **4×400 м.** США 3,03,3; СССР 3,04,2; Франция 3,04,4; Великобритания 3,05,3; ФРГ 3,06,3; Италия 3,08,3.

Высота. Гаврилов (СССР) 2,18; Аццаро (Ит) 2,15; Ион (Рум) 2,15; Мэтцдорф (США) 2,15; Алекса (ЧССР) 2,12; Томизава (Яп) 2,12; Тихани (Венг) 2,12. **Длина.** Леруилл (ВБ) 7,91; Робинсон (США) 7,78; Хайнетт (ВБ) 7,76; Стекеч (Юг) 7,67; Беер (ГДР) 7,65; Хлопотнов (СССР) — восьмой (7,57). **Тройной.** Савнев (СССР) 17,22; Лудкин (СССР) 17,00; Дреммель (ГДР) 16,93; Корбу (Рум) 16,69; Джентиле (Ит) 16,45; Арета (Исп) 16,35;

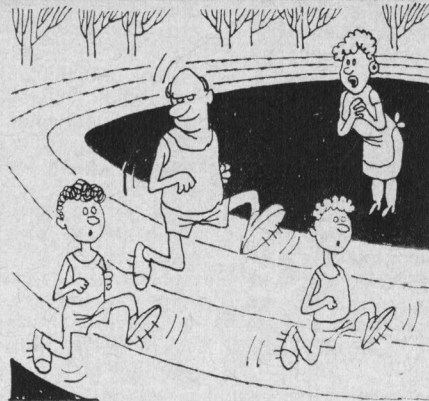
Зауер (ФРГ) 16,34; Пруденсио (Браз) 16,29. **Шест.** Нордвиг (ГДР) 5,46 (рекорд мира); Папаниколау (Гр) 5,42; Траканелли (Фр) 5,30; Энгель (ФРГ) 5,20; Исаков (СССР) — седьмой (4,80). **Ядро.** Бризник (ГДР) 19,97; Войкин (СССР) 19,30; Грабе (ГДР) 19,06; Глекклер (ФРГ) 18,75; Надь (Венг) 18,46. **Диск.** Мурани (Венг) 60,16; Ной (ФРГ) 58,62; Симеон (Ит) 58,22. **Копье.** Немет (Венг) 81,94; Чик (Венг) 80,32; Ялошински (Пол) 79,84. **Молот.** Заксе (ГДР) 72,34; Хмелевский (СССР) 68,54; Амвросьев (СССР) 66,80.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Мейснер (ГДР) 11,5; Ван ден Берг (Нид) 11,6; Балло (Венг) 11,7; Кобиан (Куба) 11,7; Никифорова (СССР) — восьмая (12,0); Жаркова не попала в финал (12,1). **200 м.** Мейснер (ГДР) 22,7; Балло (Венг) 23,2; Ван ден Берг (Нид) 23,5; Кобиан (Куба) 23,7; Сабо (Венг) 23,7. **400 м.** Сикора (Ав) 52,8; Трусте (Куба) 53,5; Пентон (Куба) 53,8. **800 м.** Хоффмейстер (ГДР) 2,01,8; Сикора (Ав) 2,01,9; Бурнелайт (ГДР) 2,02,2; Сила (Рум) 2,02,6; Николич (Юг) 2,04,1; Лигеткути (Венг) 2,06,1; **100 м с/б.** Сукневич (Пол) 13,0; Подесва (ГДР) 13,4; Буфану (Рум) 13,5; Страшиньска (Пол) 13,6; Антария (СССР) в финал не попала (13,8). **4×100 м.** СССР 44,7; Венгрия 45,1; ФРГ 45,4; Нидерланды 45,6.

Высота. Хрепневник (Юг) 1,86; Попеску (Рум) 1,83; Гузенбауэр (Ав) 1,83; Лазарева (СССР) 1,83; Гертиг (СССР) 1,77; Лазова (Болг) 1,71; Проньяри (Алб) 1,71. **Длина.** Розендаль (ФРГ) 6,84 (0—6,79—0—6,70—6,69—6,84) — рекорд мира; Винтилла (Рум) 6,35; Ямашита (Яп) 6,17; Гарбей (Куба) 6,17; Самуэль (Куба) 6,13; Эйслер (Кан) 6,11; Кройтер (СССР) — девятая (6,06). **Ядро.** Чижова (СССР) 19,51; Фридель (ГДР) 17,03; Берендонк (ФРГ) 15,82. **Диск.** Илльген (ГДР) 62,04; Берендонк (ФРГ) 56,87; Вестерман (ФРГ) 56,46; Шпильберг (ГДР) 55,84. **Копье.** Яворсна (Пол) 56,16; Видош (Венг) 55,16; Эверт (СССР) 50,00. **Пятиборье.** Кондрашова (СССР) 4884; Ангелова (Болг) 4859; Стерк (Нид) 4828; Сколобанова (СССР) 4793.

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ ● ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ ●

Копьеметатели энергично «осваивают» 90-метровый рубеж. Шесть человек входят сейчас в «Клуб Педерсена», первым покорившего заветный результат: финны Йорма Киннунен — 92,70; Паули Невала — 92,64; наш Янис Лусис — 91,98; норвежец Терье Педерсен — 91,72; американец Марк Мюрро — 91,44 и Манфред Штолле из ГДР — 90,86. Чаще всех — девять раз — метал копье за 90 метров Янис Лусис.



Необычные семейные соревнования провел некогда известный десятиборец Фил Малки, мировой рекорд которого, установленный в 1961 году, так и не был признан ИААФ. 37-летний Фил Малки в течение двух дней состязался со своими двумя сыновьями по полной программе десятиборья. На этот раз победил опыт. Отец набрал 6607 очков, 15-летний Фил — 5733 очка, а 14-летний Тим — 5126 очков. Эти состязания будут проводиться ежегодно.

Конкурс читателей „Кубок-70“

Отгремели выстрелы стартовых пистолетов, позади остались волнующие поединки легкоатлетов на «Королевском стадионе» в Стокгольме и «Непштадионе» в Будапеште. Пришла пора и нам подвести итоги конкурса «Кубок-70» среди читателей, который мы объявили в преддверии главной легкоатлетической «премьеры» европейского сезона. Непрерывным потоком в течение двух недель шли в редакцию открытки с прогнозами исхода соревнований. Знатоки «королевы спорта» нашей страны и из-за рубежа вдумчиво, со знанием дела подошли к составлению своих прогнозов и вынесли их на суд жюри. После подсчета выяснилось, что на конкурс поступило 468 открыток с ответами.

Среди участников конкурса мы встретили и «ветеранов» наших разнообразных конкурсов и викторин, и читателей, впервые принявших в них участие. Приятно отметить, что все они истинные любители легкой атлетики, которым понятны и дороги судьбы легкоатлетического спорта в нашей стране. Все они искренне желали успеха нашим сборным командам. «Главное — не наша победа в конкурсе, а успех в финале советских ребят и девочек» — таково общее пожелание любителей спорта. Но, увы, эти «надежды» так и остались несуществующими. Впервые почетные переходящие призы Кубка Европы сменили адреса, проследовав из Москвы через Будапешт и Стокгольм в Берлин, где будут храниться у наших немецких друзей до четвертого розыгрыша.

Но вернемся к нашему состязанию. По условиям, на сей раз проводилось два конкурса — отдельно по результатам женского и мужского финалов. Кому достанутся мужские и женские Кубки Европы? Кто станет победителем в отдельных видах программы финала и принесет наибольшее количество очков в копилку своей национальной сборной? Как распределятся места стран в общекомандном зачете? За каждый правильный ответ начислялось одно очко. Если победителем называли спортсмена какой-то страны, а на самом деле выигрывал не он, а его со-

отечественник, то участник конкурса получал половину очка.

За несколько дней до розыгрыша Кубка трудно было точно сказать, кто из спортсменов войдет в команды. Но определенную «помощь» читателям оказали полуфиналы Кубка, где картина уже немного прояснилась, выявились фавориты и видны были контуры будущей борьбы в финале. Впрочем, Кубок — это своеобразное состязание, где случается всякое. Здесь порой верх неожиданно берет заведомый аутсайдер. Такое бывало во время двух предыдущих розыгрышей, такое произошло в некоторых видах и на сей раз.

Итак, конкурс по женскому Кубку Европы. Сразу отметим в ответах любителей спорта высокий процент «пападания». Многие назвали в числе наиболее вероятных победителей Р. Мейсснер, Р. Шмидт, К. Бальцер, Х. Розендал, К. Ильген, Р. Фукс, Н. Чижову (единственная из победителей Кубка, названная первой во всех ответах участников конкурса), сборную ГДР в эстафетном беге 4×400 м и командное зачете. Лишь немногие предвидели победный финиш в беге на 100 м олимпийской чемпионки в пятиборье И. Микклер-Беккер и ее подруг в эстафете 4×100 м. Большинству претендентов на призовые места «спутала карты» не стартовавшая в беге на 400 м рекордсменка мира М. Нефвилл. В отдельных ответах мелькали фамилии Т. Сукневич, А. Лазаревой, Л. Вестерман, Д. Яворской, Г. Хоффмейстер. Их относительная неудача не позволила жюри конкурса поставить заветные очки на открытках многих читателей, претендовавших занять места на нашем пьедестале почета. Наиболее трудным для всех участников мужского и женского конкурсов оказался вопрос о распределении национальных сборных в командном первенстве. Для всех, кроме... одного.

А. Возный из г. Коломыя Ивано-Франковской области сумел правильно расположить женские команды в их легкоатлетической таблице о рангах. Набрал 12 очков, он получил третий приз редакции журнала «Легкая атлетика».

А победителями конкурса после тщательной проверки ответов всех участников жюри признало читательницу из г. Чебоксары **Ф. Чимрову** и неоднократно участника и призера наших конкурсов **Хейно Нугиса** из Таллина (и на сей раз Нугисы принимали участие всей семьей и показали высокие результаты в обоих конкурсах). Они набрали одинаковую сумму очков — 14 из 19 возможных. В своих прогнозах они допустили лишь небольшие просчеты. Четвертое и пятое места заняли В. Агапов из г. Мелекесса Ульяновской области и Я. Туулевский из совхоза «Арду» Харьковского района Эстонской ССР. У них по 12 очков.

По 11 очков набрали одиннадцать участников: Я. Альвер (Таллин), преподаватель В. Белов (г. Сафоново Смоленской области), инженер из Омска В. Боринцев, В. Гарнич из Заполярья, студент IV курса Вильнюсского инженерно-строительного института И. Даунис, А. Зинуров (Ташкент), Л. Лепешкина из Таллина, саратовец П. Матвеев, наша читательница из Болгарии **Боряна Михайлова** (жюри единодушно решило присудить ей специальную премию как лучшему зарубежному участнику конкурса), С. Степанов из Рязани и В. Тимофеев (г. Елабуга Татарской АССР). 10 очков набрали девятнадцать человек, 9 очков у двадцати трех участников конкурса, 8 очков имеют 42 читателя и т. д.

Если победители женского конкурса блеснули завидной дальновидностью, то на пути участников мужского конкурса встретилось очень много явно «непредвиденных рифов», обойти которые было под силу лишь редким эрудитам. Многих участников конкурса подвели неудачные выступления советской и французской сборных, «незапланированная» травма В. Борзова и успешное выступление Лундмарка, Дреммея, Шенке, Никичюка. Но среди читателей нашлись знатоки «королевы спорта», которые предвидели и победы этих спортсменов. Победу немецкого спринтера «запланировал» в своих ответах москвич А. Дураченков, успех Никичюка — Б. Верховцев из Могилева-Подольского Вин-

ницкой области, Лундмарка — А. Томсон из Таллина, немецкого тройника Дреммея назвал в своих ответах первым один из призеров конкурса Х. Лева (Таллин). Это оказались единственные знатоки, назвавшие легкоатлетов, которые по традиции кубковых соревнований преподнесли свои сюрпризы.

Самый каверзный вопрос, как и в женском конкурсе, был связан с расстановкой команд в порядке занятых мест. Никто из участников не сумел сделать это точно и правильно.

Однако и в мужском конкурсе победитель набрал 14 очков. Им оказалась жительница Вильнюса **Римма Дауните**, которой мы и присуждаем первый приз. Вторым призером стал **Х. Лева** из Таллина — 13,5 очка. Волей жребия третьим призером стал **Й. Эрлицкас** (пос. Свирканча Литовской ССР), менее повезло его землякам студентке М. Тарасоните (Вильнюс) и А. Висоцкису (Вильнюс), а также Альфреду Нугису (Таллин). Все они набрали по 13 очков.

В число финалистов мужского конкурса вошли механик холодильных установок А. Дураченков из Москвы и горьковчанин Е. Шор. У них по 12,5 очка. Далее идет группа из семи человек: А. Виноградов из г. Жодино Минской области, А. Колбенева из Ворошиловграда, Х. Каарман (пос. Локса Харьковского района Эстонской ССР), Н. Лучников (г. Лысьва Пермской области), наш болгарский друг М. Маринов (г. Троян), инженер из Брянска Е. Тантлевский и ленинградец В. Тульцев, набравшие по 12 очков. По 11,5 очка у пяти участников, по 11 набрали двадцать шесть участников конкурса и т. д. Приз «самому юному среди знатоков» будет вручен 15-летнему ленинградскому школьнику **В. Терентьеву**.

Итак, определены восемь победителей нашего конкурса и названы читатели, приславшие наиболее правильные ответы. Мы благодарим всех читателей, принявших участие в нашем конкурсе «Кубок-70», и надеемся на их дальнейшее участие в подобных состязаниях.

ЖЮРИ КОНКУРСА

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЛКАНСКИХ ИГР

Бухарест 13—16 августа
МУЖЧИНЫ. 100 м. Караси (Юг) 10,2; Палагеоргопулос (Гр) 10,3; Замфиреску (Р) 10,4. **200 м.** Караси (Юг) 21,0; Замфиреску (Р) 21,2; Криван (Юг) 21,2; **400 м.** Пуиу (Р) 46,5; Коцуван (Юг) 47,2; Цорцис (Гр) 47,4. **800 м.** Медимурец (Юг) 1,48,1; Копривица (Юг) 1,48,8; Унгуряну (Р) 1,49,5. **1500 м.** Медимурец (Юг) 3,49,8; Атасанов (Б) 3,50,3; Джорджевич (Юг) 3,50,9; **5000 м.** Корица (Юг) 14,12,6; Желев (Б) 14,12,8; Тихов (Б) 14,14,6. **10000 м.** Корица (Юг) 30,08,2; Тихов (Б) 30,08,6; Мустаца (Р) 30,16,2. **Марафон.** Акташ (Тур) 2:27,51,2; Расимов (Б) 2:31,02,0; Сколоблук (Р) 2:31,25,8. **4×100 м.** Югославия 40,0; Болгария 40,4; Греция 40,5. **4×400 м.** Югославия 3,08,4; Греция 3,10,0; Болгария 3,10,1. **110 м с/б** Пертя (Р) 14,1; Стойчевич (Юг) 14,2; Димитров (Б) 14,2. **400 м с/б.** Цорцис (Гр) 50,7; Ратей (Р) 50,8; Бурна (Р) 51,8. **3000 м с/п.** Желев (Б) 8,47,4; Дима (Р) 8,48,8; Иорданов (Б) 8,50,4. **Ходьба 20 км.** Караисифоглу (Р) 1:34,15,8; Максим (Р) 1:36,02,2; Стойков (Б) 1:37,46,2.
Высота. Коуссулас (Гр) 2,11; Иоан (Р) 2,11; Богданов (Б) 2,08. **Длина.** Сарунас (Р) 7,69; Захария (Р) 7,61; Спасоевич (Юг) 7,57. **Тройной.** Корбу (Р) 16,65; Чохина (Р) 16,40; Стойковский (Б) 16,10. **Шест.** Папаниколау (Гр) 5,40; Хлебаров (Б)

4,90; Писталу (Р) 4,90. **Ядро.** Иванчич (Юг) 18,54; Лемонис (Гр) 17,97; Господинов (Б) 17,04. **Диск.** Артарски (Б) 56,70; Наги (Р) 55,88; Кампитсис (Гр) 54,34. **Копье.** Силаги (Р) 76,16; Миленски (Б) 75,46; Динев (Б) 73,44. **Молот.** Бабаниотис (Гр) 68,94; Манолов (Б) 64,24; Миндов (Б) 64,02. **Десятиборье.** Сокол (Р) 7771; Джуров (Б) 7657; Селки (Р) 7628.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Гот (Р) 11,5; Казандеева (Б) 11,7; Павличич (Юг) 11,7. **200 м.** Венкова (Б) 23,9; Гот (Р) 24,0; Павличич (Юг) 24,2. **400 м.** Вадеску (Р) 54,1; Силаги (Р) 55,0; Златева (Б) 55,0. **800 м.** Николич (Юг) 2,02,3; Силаги (Р) 2,02,5; Фита (Р) 2,06,2. **1500 м.** Николич (Юг) 4,20,4; Андрей (Р) 4,23,5; Милосевич (Юг) 4,24,6. **100 м с/б.** Вуфану (Р) 13,5; Ангелова (Б) 13,7; Мирча (Р) 14,0. **4×100 м.** Болгария 45,9; Румыния 46,0; Югославия 46,4. **4×400 м.** Румыния 3,39,2; Болгария 3,43,7; Югославия 3,47,2. **Высота.** Попеску (Р) 1,85; Хрепвник (Юг) 1,83; Вончи (Р) 1,76. **Длина.** Вискополян (Р) 6,43; Ангелова (Б) 6,23; Винтила (Р) 6,12. **Ядро.** Христова (Б) 17,82; Салажан (Р) 15,48; Манолу (Р) 14,94. **Диск.** Катарама (Р) 57,28; Манолу (Р) 56,00; Стоева (Б) 54,66. **Копье.** Продан (Р) 50,10; Станчу (Р) 49,02; Моллова (Б) 48,40. **Пятиборье.** Ангелова (Б) 4920; Винтила (Р) 4723; Фогич (Юг) 4434.

Командный зачет. Мужчины. Румыния 153; Болгария 137; Югославия 123; Греция 91; Турция 17. **Женщины.** Румыния 135; Болгария 101; Югославия 73; Греция 8.



В издательстве

«Физкультура и спорт»

вышла в свет книга:

В. Садовский «Барьерный бег»

В массовой серии «Библиотечка легкоатлета» вышло 2-е издание брошюры В. В. Садовского «Барьерный бег». Книга значительно переработана по сравнению с 1-м изданием. В нее включены новые разделы о барьерном беге на 100 и 200 м для женщин. Больше внимания уделено методам развития качеств, необходимых барьеристам, приводятся новые данные о тренировке сильнейших зарубежных спортсменов. В прошедший период широкое распространение получили тарзановое и другие синтетические покрытия беговых дорожек, в связи с чем произошли некоторые изменения в технике и методике тренировки в барьерном беге. Все эти изменения также нашли свое отражение в данном издании.

Барьерный бег относится к числу наиболее сложных видов легкой атлетики. И сложность здесь заключается не только в преодолении препятствий — умении правильно перешагнуть барьер. Весьма важны ритмичность и прямолинейность бега. Только хорошо тренированный спортсмен, в совершенстве владеющий техникой преодоления препятствий, ритмом и темпом бега по дистанции, может добиться высоких результатов. В книге достаточно подробно излагаются как основы техни-

ки барьерного бега, так и особенности темпа и ритма бега на различных дистанциях, а также бега по повороту.

Приступая к описанию техники бега на 110 м с/б, автор подчеркивает, что это типичное скоростное упражнение, поэтому спортсмен, специализирующийся на этой дистанции, должен быть отличным спринтером. Барьеристу очень важно с самого начала научиться правильно брать старт. При хорошем старте спортсмен может быстро перешагнуть первый барьер, а это, в свою очередь, даст ему возможность сконцентрировать внимание на ритме бега между барьерами и преодолении следующих препятствий.

На 400-метровой барьерной дистанции достижение высоких результатов в большой степени зависит от ритма и темпа бега. Автор подчеркивает целесообразность применения смешанного ритма бега, когда в начале дистанции расстояние между барьерами пробегается в меньшее количество шагов, а в конце дистанции, когда силы спортсмена иссякают, — в большее количество шагов. Такой ритм бега применяют лучшие барьеристы мира и рекордсмен страны В. Сноурохов. Интересны в книге таблицы прохождения

отрезков дистанции 110 и 400 м с/б сильнейшими барьеристами мира на олимпийских играх.

Следующий раздел книги посвящен тренировке барьеристов. С самого начала автор нацеливает занимающихся на систематическую круглогодичную тренировку по хорошо продуманному плану. В книге приводятся задачи и средства тренировки, излагаются особенности тренировок по периодам. Из тренировочных средств подчеркивается особое значение специальных упражнений спринтера-барьериста, которые должны применяться постоянно в течение всего года. Далее даются примерные тренировочные планы для спортсменов, специализирующихся на той или иной дистанции, а также недельные планы наших лучших барьеристов.

Особо останавливается автор на значении всестороннего физического развития в подготовке барьеристов. Автор указывает, что «рост спортивных результатов возможен только при

овладении техникой барьерного бега на основе развития необходимых барьеристу физических, моральных и волевых качеств». Для повышения общего физического развития спортсменам рекомендуются разнообразные упражнения, которые в книге классифицируются по группам.

Представляют интерес данные о сильнейших зарубежных барьеристах — К. Бальцер, П. Килборн, М. Кейрд, Л. Келхауне, В. Давенпорте, М. Лауре и выдержки из дневников тренировки Г. Дэвиса, Г. Поттигетера, Д. Хемери, Г. Хенниге. Автор указывает, что все они тренируются ежедневно и имеют большой тренировочный стаж.

Книга рассчитана на тренеров и спортсменов-разрядников, избравших своей спортивной специальностью бег с барьерами, но может быть полезна легкоатлетам других специальностей, поскольку барьерный бег вырабатывает качества, необходимые и спринтерам, и прыгунам, и метателям.

Наша обложка: Полуфинал бега на 100 м на первенстве СССР 1970 г.

Фото В. Ун Да-сина

На четвертой странице обложки: Яму с водой преодолевает рекордсмен СССР В. Дудин (Вильнюс, Вооруженные Силы).

Фото В. Ун Да-сина

На страницах журнала фото В. Ун Да-сина, Б. Светланова, Г. Туровой, Н. Волкова, Е. Волкова (все Москва) и В. Галлактионова (Ленинград).

Кинограммы В. Папанова

Главный редактор В. С. Родиченко

Редакционная коллегия: В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, А. Ю. Карпавичус, Ф. О. Куду, В. В. Пахомов, Д. А. Пертенава, В. В. Петровский, В. Б. Попов, И. А. Тер-Ованесян, Л. С. Хоменков.

Художественный редактор К. С. Солнцева

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

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

Рукописи и фотоснимки не возвращаются

Сдано в набор 29/IX 1970 г. Подписано к печати 19/X 1970 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90¹/₈. Учетно-изд. л. 7,4. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А02273. Зак. 1847. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс
70 482
Цена 30 коп.

9-48

70482

Цена 30 коп.

