



11

JSSN 0024 - 4155

НОЯБРЬ 1983

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**РЕЗЕРВУ-  
ГАРАНТИЮ  
КАЧЕСТВА**

**БЕГ  
НА СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ**

**ЖЕНСКОЕ  
КОПЬЕ**

**БЕГ  
И ЗДОРОВЬЕ**  
ЖУРНАЛ  
В ЖУРНАЛЕ

**Второе место  
на Кубке Европы  
по многоборьям  
заняла семиборка  
Екатерина Смирнова**



**СМИРНОВА  
СНОВА  
ВПЕРЕДИ**

**ДОСТИЖЕНИЕ  
ЮНИОРКИ**

На проходившем в Швехате (Австрия) чемпионате Европы среди юниоров советские легкоатлеты завоевали 13 золотых, 16 серебряных и 5 бронзовых медалей. У спортсменов ГДР 14 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых наград.

Было установлено 4 мировых юниорских рекорда. В числе рекордсменов и ленинградка Елена Топчина, сумевшая преодолеть планку на высоте 1,94.

Когда в начале августа в своем родном Ленинграде Лена сумела прыгнуть на 1,90 и стать чемпионкой турнира юных атлетов социалистических стран «Дружба», радости ее не было предела.

— Шесть раз пыталась я преодолеть 1,90 в прошлом и нынешнем сезонах. Но планка как заколдованная падала. Злилась я ужасно на себя. Казалось, возьми я эту высоту — и дальше будет легче. И вот — сбилось. Я очень довольна, особенно, что сумела сделать это на глазах у моих земляков, на глазах моих родителей, младшей сестры, которые пришли поболеть за меня, — так сказала Лена после победы.

В Австрии на юниорском чемпионате Европы Лена смело расправилась с высотой 1,91 со второй попытки. И первый прыжок 16-летней спортсменки на 1,94 был безукоризненным.

Специалисты утверждают, что была близка Топчина к успеху и в одной из попыток на высоте 1,96.

Новая рекордсменка мира учится в 10-м классе 504 средней школы города на Неве. Легкой атлетикой она занимается с 11 лет (с 1977 г.) в СДЮШОР Кировского горно. Кстати, из этой же школы и еще один чемпион Европы — Евгений Борин (метание диска).

Занимается Лена с самого начала у тренера Валентины Ивановны Никифоровой.

Лена считает, что до большого мастера ей еще далеко (хотя, прыгнув на 1,94, она выполнила норматив мастера спорта международного класса) и ей много над чем предстоит поработать. Примером для Топчиной является рекордсменка и чемпионка мира Тамара Быкова.

— Я бывала с Тамарой на тренировочных сборах, видела, как она трудится, и поразила ее самоотверженности, трудолю-

бию, умению отдавать всю себя во имя победы и рекордов. Очень хочу быть похожей на Тамару, — говорит она.

**НОВАЯ  
РЕКОРДСМЕНКА**

7 сентября в Одессе спортсменка из Ульяновска Раиса Садрейдинова (1952 г.) завоевала титул чемпионки СССР в беге на 10 000 м. При этом она установила новый мировой рекорд — 31.27,57. Таким образом, Садрейдинова во втором в своей жизни состязании на 10 000 м значительно улучшила прежнее рекордное достижение Людмилы Барановой — 31.35,01.

Садрейдинова занимается бегом с 1973 г. На дистанции

**Раиса Садрейдинова,  
рекордсменка мира  
в беге на 10 000 м**



800 м личное достижение спортсменки — 2.02,8 (1980 г.), 1500 м — 4.05,7 (1980 г.), 3000 м — 8.41,05 (1983 г.). Ее первый результат в беге на 10 000 м был 31.55,02 (1982 г.).

Садрейдинова заняла третье место на Кубке Европы-83 по марафонскому бегу. В этом виде ее лучший показатель — 2:38.08,00. Садрейдинова была призером чемпионатов страны. Но рекорд в Одессе — первое большое достижение бегуньи.

Следует отметить, что женский бег на 10 000 м приобретает все большее признание. В августе на заседании совета ИААФ в Хельсинки было решено провести соревнования в этом виде на очередном Кубке мира 1985 г. в Канберре и на первенстве мира 1987 г. в Риме. Совет ИААФ также постановил обратиться к Международному олимпийскому комитету с просьбой о включении женского бега на 10 000 м в программу Олимпийских игр 1988 г.

**ПОБЕДА  
ТРЕТЬИМ  
СОСТАВОМ**

Очень убедительную, и даже легкую, победу одержали десятиборцы СССР в Киеве в матче со спортсменами США. Гости отстали на 3370 очков. Можно сказать, что в Киеве соревновался третий состав, резерв нашей команды. Эти атлеты, за исключением Сергея Желанова, пока не имели особенно больших успехов. А победителем стал Евгений Овсянников (1963 г. р.), набравший 8053 очка. Тренеры советской команды отмечают, что, хотя американские десятиборцы не слишком проявили себя в матче, нужно быть готовыми к тому, что именно из их числа в скором времени могут появиться сильные соперники.

В 1979 г. в пятиборье Екатерина Смирнова была сильнейшей. Она победила на Спартакиаде и набрала лучшую сумму года — 4834 очка. В то время она уверенно выигрывала у многоборки из ГДР Рамоны Нойберт. Но начались травмы, и следующие два года пришлось потратить Екатерине на их лечение. Все сначала, шаг за шагом начинала Смирнова и к тому же в новом многоборье — семиборье. А соперницы вырвались далеко вперед.

И вот в 1983 г. она вновь стала лучшей в нашей команде. Смирнова победила на Универсиаде. Заняла шестое место на первенстве мира, тогда как две другие наших многоборки выжили из соревнования. А на Кубке Европы она уже уступила только Нойберт. За прошедшее лето Смирнова прибавила к личному рекорду около 500 очков. И в 1984 г. она решительно настроена идти дальше.

Журналисты спросили у Нойберт, от кого она ждет серьезной конкуренции в будущем году.

— Прежде всего от Екатерины Смирновой, — ответила рекордсменка мира. — Она действительно очень сильная спортсменка.

**НАША ОБЛОЖКА.**



11 сентября миллионы советских людей стали участниками праздника бега



№ 11'83 (342) ноябрь  
ежемесячный спортивно-методический журнал  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
Резерву — гарантию качества	1
<b>Хоменков Л.</b> Аспекты подготовки атлетов высокого класса	4
<b>Коробов А., Волков Н.</b> Бег на средние дистанции	6
<b>Бег и здоровье</b> (журнал в журнале)	9
<b>Андреев В.</b> Познакомьтесь	15
<b>Юлин А., Папанов В.</b> На дистанции Анна Абразена	16
<b>Матвеев Е., Гигаури И., Крузе Э., Лусис Я.</b> Женское копье: почему мы отстаем	18
<b>Полозков А.</b> Когда на трассе скороходы...	21
Где резервы у резерва?	23
<b>Шедченко А.</b> Радость победы и радость участия	24
<b>Константинов А.</b> Ленинград принимает «Дружбу»	26
<b>Конин А.</b> Успех юниоров в Швехате	27
<b>Бокк Э.</b> Главная задача наших дней	32
<b>Чернов Е.</b> Виктор — значит победитель! «...Самый быстрый человек»	

#### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН, Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. Н. КАЛЯСЬЕВ** (ответственный секретарь), **В. С. КАЮРОВ** (главный редактор), **Н. И. ПОЛИТИКО, В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ, Е. Б. ЧЕН** (редактор отдела «Техника и методика»)

Редакторы отделов: **Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина, А. К. Шедченко**

Художественное оформление **Н. Н. Левитской**  
Редактор **Л. И. Тареева**

## резерву — гарантию качества

Нынешний легкоатлетический сезон был богат на турниры самого высокого ранга, обильным был и урожай на рекордные результаты. И вот на фоне всех этих ярких событий как-то в тени остался VII чемпионат Европы среди юниоров, который прошел сразу же после чемпионата мира в австрийском городе Швехате и который сто́ит, чтобы уделить ему особое внимание. Ведь речь идет о выступлении наших молодых атлетов, кто не сегодня-завтра придет на смену нашим олимпийцам, вольется в ряды главной сборной команды страны. А что это так будет, в том нет никакого сомнения. Практика показывает нам немало примеров того, как вчерашние юниоры за один-два года вырастали в спортсменов экстракласса, поднимались на высшие ступеньки олимпийского пьедестала. Достаточно здесь вспомнить спортивный путь У. Бейера из ГДР, его соотечественники М. Гер, польского прыгуна Я. Вшолю, англичанина Д. Томпсона, болгарки А. Тодоровой, наших олимпийцев Ю. Седых, Д. Кулы и Л. Кондратьевой, В. Киселева. А разве успехи первых чемпионов мира Г. Авдеевко и С. Бубки, спортсменки из ГДР Х. Дауте не лишнее доказательство тому? Лишь год назад они выступали в юниорском возрасте. Так что есть все основания полагать, что многие молодые атлеты — победители и призеры нынешнего чемпионата Европы через год-другой смогут войти в число сильнейших спортсменов мира. Впрочем, об этом красноречиво говорят результаты победителей чемпионата Европы ленинградки Е. Топчиной, ворошиловградца Ю. Сергиенко — оба с успехом выступили в секторе для прыжков в высоту, шестовика из Ташкента Р. Гауллина, одессита Р. Мищенко, быстрее всех пробежавшего барьерную дистанцию 400 м, метателя молота из Днепропетровска С. Дорожона — все эти спортсмены установили высшие достижения чемпионатов континента. Мы вправе ожидать дальнейшего роста мастерства и от других наших спортсменов, успешно выступивших на нынешнем юниорском чемпионате. Доброго слова заслуживают и наставники наших чемпионов, кто все эти годы воспитывал и привел к победам своих учеников — В. И. Никифорова, С. И. Старых, В. Р. Коган, Н. Е. Личман, Д. А. Семашко и многие другие. В том, что в активе сборной команды страны оказались 13 золотых, 16 серебряных и 5 бронзовых медалей — их тоже большая заслуга. Если сравнить выступление наших атлетов на прошлом чемпионате, где было завоевано всего 4 золотые награды, то можно отметить, что сделан шаг вперед.

На этот раз большая часть наших юниоров подошли к главному старту в своей наивысшей спортивной форме: 54 процента участников команды в Швехате установили

# резерву — гарантию качества

свои личные рекорды. Это высокий показатель подготовки команды. Более того, из одиннадцати высших достижений, установленных на чемпионате, 4 пришлось на советских спортсменов, 3 на их сверстников из ГДР, 2 — ФРГ, и по одному на юниоров Чехословакии и Болгарии. Надо отметить, что в этом году заметно выросло и мастерство юных советских легкоатлетов, которые успешно выступили на традиционных международных соревнованиях «Дружба». То есть можно говорить о том, что выступление резерва на всех его уровнях в нынешнем году прошли успешно. Теперь необходимо приложить все усилия, чтобы успехи наших сборных молодежных команд на международной арене были стабильными и чтобы постоянно рос их уровень мастерства.

Для этого у нас есть все условия: более 14 тыс. специалистов работают сегодня с молодежью, в достаточном количестве располагаем мы стадионами, легкоатлетическими манежами. Только все это надо использовать в полной мере, извлекать максимум отдачи.

Однако наш оптимизм не означает, что в развитии нашей юношеской и юниорской легкой атлетики мы приблизились сегодня к вершинам. Последняя спартакиада школьников, молодежные игры, матчевые встречи с ГДР, соревнования «Дружба», наконец, даже VII чемпионат Европы среди юниоров показывают, что проблем еще много. Слабым местом в подготовке молодых спортсменов до сих пор остается беговая программа. Это относится к спринту, стайерскому бегу и бегу на средние дистанции. Естественно, отсутствие крепкого, стабильного резерва в этих видах создает проблемы и для нашей взрослой сборной команды. Сегодня не может не насторожить тот факт, что из 10 видов спринтерского бега наши юниоры завоевали лишь одну золотую медаль, в то время как их сверстники из ГДР увезли на родину шесть наград высшего достоинства. А из семи видов бега на выносливость в списках победителей не оказалось ни одного советского спортсмена. Заметны пробелы и в подготовке наших многоборков. Л. Никитина хоть и выступила на уровне личного рекорда, но это позволило ей занять только 7-е место. Да и нынешний рекорд страны в этой возрастной группе заметно уступает мировому показателю, отставая почти на 400 очков.

Как известно, благополучное состояние наших молодежных сборных команд, их успешное выступление на международных аренах, качество резерва предопределены хорошей работой на местах, в частности работой спортивных школ. Здесь мы вынуждены высказать немало критических замечаний. Скажем сразу, деятельность наших школ, их вклад в подготовку резерва неравнозначны. Причем если некогда слабые коллективы сегодня начинают подтягиваться, налаживать работу, дают определенную отдачу, то наши маяки — сильнейшие школы страны — остановились в своем росте, а то и вообще снизили КПД работы. Это можно отнести к ленинградским СДЮШОР им. Алексея и «Динамо», школам киевского и ростовского горно, харьковской СДЮШОР «Металлист», «Авангард» из Донецка, иркутской специализированной школе «Локомотива». Слабо работают многие спортивные школы Российской Федерации. На Украине, например, в прошлом году было подготовлено 23 мастера спорта международного класса, а в РСФСР в два раза меньше. И это при всем том, что численность отряда российских специалистов в три раза больше их украинских коллег. Согласимся, что подготовка мастеров спорта международного класса в юниорском возрасте не показатель, хотя с этим можно было бы поспорить: ведь мы говорим о завтрашних олимпийцах как о потенциальных победителях и призерах. Но и в подготовке перворазрядников российские организации также явно уступают украинским. Совсем плохо дела обстоят в Среднеазиатских республиках, особенно в Таджикистане и Туркмении, где за прошлый год подготовили спортсменов I разряда соответственно 20 и 13 человек. Это итог работы за год.

Возьмем другой уровень: подготовку в наших спортивных школах мастеров спорта — подлинного резерва сборных команд страны. Так, за прошлый сезон в Киргизии этот норматив покорился только одному спортсмену, а в Туркмении вообще не выросло ни одного мастера спорта. В Армении на 264 тренера пришлось всего два подготовленных мастера спорта, в Грузии и того меньше: на 406 специалистов один мастер. Однако школы и наши традиционно сильные легкоатлетические центры тоже значительно снизили показатели. Например, Ленинград делегировал на

нынешний чемпионат Европы трех своих представителей, двое из которых поднялись на высшую ступеньку пьедестала. И эти двое — воспитанники СДЮШОР Кировского района, в то время как в городе насчитывается 20 (!) спортивных школ, где заняты 279 специалистов, 3 из которых имеют высшую категорию, а 54 — первую. Аналогичный итог можно было бы подвести и в работе спортивных школ Москвы, которых насчитывается в столице 25.

За последние пять лет широкое распространение в стране приобрела организация спортивных классов при общеобразовательных школах. Как показывает практика, спортивные классы уже вносят свой вклад в развитие юношеской легкой атлетики. В их организации в первую очередь должны быть заинтересованы наши спортивные школы. Чем больше у нас будет спортклассов, тем эффективнее станет работа самих школ, тем меньше издержек будет при отборе, меньше потерь при подготовке резерва. Словом, спортивные классы — это не прихоть, а веление времени. Как же обстоят у нас тут дела? Скажем сразу, организация спортивных классов еще не носит массового характера. На сегодняшний день мы имеем чуть больше 7 тыс. спортивных классов, где есть группы легкоатлетов, в то время как общеобразовательных восьмилетних и средних школ у нас насчитывается более 96 тыс. И снова придется говорить, что в Таджикистане до сих пор не открыто ни одного спортивного класса по легкой атлетике, единицы их в Армении, Киргизии, Грузии. Картина, как видим, отнюдь не радостная.

Как известно, важную роль в воспитании легкоатлетического резерва призваны играть тренеры. Качество резерва, мастерство юных спортсменов во многом зависит от квалификации специалистов. Вооруженный современной методикой, использующий передовой опыт специалист всегда работает на перспективу, а не на сиюминутный результат. Поэтому руководителям спортивных организаций необходимо в корне менять свое отношение к тренерской учебе, постоянно заботиться о повышении их квалификации. Судя по статистическим отчетам, этот вопрос на сегодняшний день остается открытым. Скажем, в Азербайджанской ССР из 186 специалистов только 13 имеют первую категорию и 15 — вторую,

в Туркмении вообще нет тренеров первой категории, которые работали бы с юными атлетами. В Армении таковых насчитывается только 6, а в Киргизии и Таджикистане по 5. О какой подготовке качественного резерва можно говорить в таком случае, о воспитании каких чемпионов и рекордсменов? Нет крепкого резерва, нет и мастерства во взрослой легкой атлетике, значит, плохи дела и в сборных командах. Это подтверждают, кстати, итоги прошедшей VIII летней Спартакиады народов СССР.

Такое положение создалось, конечно же, не вдруг, не сразу. Можно прямо говорить, что на протяжении долгого времени во многих союзных республиках, даже в наших традиционных легкоатлетических центрах, подготовке резерва уделялось мало внимания, работа велась нецеленаправленно, зачастую подменяясь решением проблем местного характера: выиграть командой первенство области, района, города. Не подвергалась многим годам анализу работа тренеров, слабо велся контроль за их деятельностью, что, в свою очередь, позволяло специалистам работать с прохладцей, без перспективы, без ответственности за порученное дело.

Конечно, есть у нас немало коллективов, которые работают с большой эффективностью, постоянно готовят крепкий резерв, ежегодно делегируют своих представителей в сборные команды. Здесь можно отметить работу тренерских коллективов СДЮШОР «Авангард» из Запорожья, харьковского «Динамо», одесского СКА и ШВСМ, «Калева» из Тарту, школ-интернатов Ворошиловграда, Ленинграда и многих других. Словом, есть у нас маяки, и есть о них что рассказать. И мы еще не раз вернемся к опыту их работы. Главное, надо постоянно помнить: состояние нашего легкоатлетического резерва, качество его подготовки во многом зависит от тех целей, которые ставятся перед юными атлетами, специалистами, от эффективности их работы, от того внимания, которое будут уделять руководители этому важному звену нашего легкоатлетического спорта. Ведь именно резерв — тот самый фундамент, от надежности которого зависит крепость всей пирамиды нашей легкой атлетики. Сегодня работать лучше, чем вчера, — таким должен стать девиз каждого тренера, руководителя.

**В ОБЪЕКТИВЕ**



**ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА**



**ЧТО ЗНАЛ О НЕМ  
СПОРТИВНЫЙ МИР ДО  
ЭТОГО ПРЫЖКА!  
ЧТО ВСЕГО ЛИШЬ ГОД  
НАЗАД ОН ПРЫГНУЛ  
ТОЛЬКО НА 2,22.  
НО В ХЕЛЬСИНКИ  
ГЕННАДИЙ АВДЕЕНКО  
ПРЕОДОЛЕЛ ПЛАНКУ  
НА ВЫСОТЕ 2,32 И  
ТЕПЕРЬ СПОРТИВНЫЙ  
МИР ЗНАЕТ СВОЕГО  
ЧЕМПИОНА!**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Исполнилось 70 лет Леониду Сергеевичу Хоменкову.

Вся жизнь Л. С. Хоменкова посвящена служению спорту, и прежде всего легкой атлетике.

Выпускник ГЦОЛИФКа, мастер спорта СССР Л. Хоменков в 30-е годы работал старшим тренером городского совета одного из спортобществ. Под его руководством тренировались сильнейшие спортсмены тех лет. А затем — организационно-административная работа. Более 20 лет Леонид Сергеевич работал в Спорткомитете СССР. Государственный тренер СССР по легкой атлетике, начальник Отдела легкой атлетики, начальник Управления массовых видов спорта, заместитель председателя Спорткомитета СССР. А по существу, Л. С. Хоменков всегда оставался руководителем советской легкой атлетики и вложил большую долю труда в подготовку сборной команды страны к Олимпийским играм в Мельбурне, Риме, Токио, Мехико. Не порывал он связи с легкой атлетикой и будучи ректором ГЦОЛИФКа, а затем директором ВНИИФКа. В 1955 г. он становится первым главным редактором журнала «Легкая атлетика», затем главным редактором «Научно-спортивного вестника ВНИИФКа».

Вот уже много лет Л. С. Хоменков возглавляет Федерацию легкой атлетики СССР и пользуется заслуженным авторитетом у спортсменов, специалистов легкой атлетики и всей спортивной общественности страны. Более 30 лет Леонид Сергеевич является членом Совета Международной легкоатлетической любительской федерации (ИААФ) и долгие годы — первым вице-президентом.

Всю свою жизнь Л. С. Хоменков обобщает и научно обосновывает опыт тренерской работы. Он автор многочисленных методических пособий, успешно защитил кандидатскую диссертацию, а затем докторскую. Талант организатора, doskonaльное знание предмета, большой опыт тренерской работы, интуиция педагога всегда были ему верными помощниками в решении поставленных задач.

Советское правительство высоко оценило большую производственную и общественную деятельность коммуниста Л. С. Хоменкова, наградив его орденами Красной Звезды, Трудового Красного Знамени, двумя орденами «Знак Почета» и медалями. Л. С. Хоменков награжден также Олимпийским орденом.

Спортивная общественность страны, члены редакционной коллегии и редакции журнала сердечно поздравляют Леонида Сергеевича с 70-летием и желают ему доброго здоровья, успеха во всех делах и начинаниях, большого счастья.



**Д**инамичность развития высших спортивных достижений и мировых рекордов, анализ эмпирических данных спортивных тренировок, обобщение научных исследований привели к формулировке концепции современной системы спортивной подготовки атлетов высокого класса. В основе построения этой концепции лежат системообразующие аксиомы: целевая направленность, комплексность, взаимосвязь и взаимодействие частей, единство и управляемость целостной системой.

Советские специалисты рассматривают систему спортивной подготовки как многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения и эффективной реализации функциональных возможностей спортсменов. Составными частями (элементами) этого процесса являются прогнозирование спортивных достижений, модельные характеристики соревновательной деятельности и основных сторон подготовленности, отбор перспективных спортсменов, тренировка, соревнования и направленное восстановление, комплексный контроль.

Развитие процесса формирования теоретических основ подготовки высококвалифицированных спортсменов позволило четко сформулировать теорию оптимального функционирования системы подготовки. В современной спортивной подготовке, рассматриваемой с позиции этой теории подчеркивается жизненность, актуальность основополагающих принципов, раскрывающих сущность процесса воспитания высококвалифицированных спортсменов. Это:

— единство физического и духовного совершенствования. Партия добивается того, чтобы человек воспитывался у нас не просто как носитель определенной суммы знаний, но прежде

всего как гражданин социалистического общества, активный строитель коммунизма с присущими ему идейными установками, моралью и интересами, высокой культурой труда и поведения. Любая научно обоснованная методика подготовки спортсменов высокого класса повисает в воздухе, если коллектив спортсменов духовно не объединен выдвинутыми перед каждым спортсменом в отдельности и в целом перед сборной командой смелыми идеями, порой находящимися в зоне «сверхзадач». И эту идейность в сборных командах страны, союзных республик и спортивных обществ необходимо поднимать на более высокий уровень, так как именно здесь заложены большие резервы;

— единство общей и специальной подготовки; органическая взаимосвязь физической, технической, тактической, интеллектуальной и морально-волевой, теоретической и психологической подготовки на всех этапах спортивного совершенствования;

— преемственность всех звеньев тренировочного процесса, его непрерывность и последовательность, оптимальность и индивидуализация, специфичность и целенаправленность, которые обеспечиваются строго определенной взаимосвязью эффективности занятий в условиях круглогодичной и многолетней подготовки на всех этапах становления спортивного мастерства;

— соразмерное повышение тренировочных нагрузок со строгим варьированием объема и интенсивности, характера и направленности, волнообразным изменением их параметров в зависимости от этапов, периодов и циклов подготовки (принцип оптимальности). Центральное место в теории оптимального функционирования системы под-

**Большая совместная работа объединяет председателя Федерации легкой атлетики СССР, первого вице-президента ИААФ Л. С. Хоменкова с А. Такачем из Югославии, членом совета ИААФ**

готовки высококвалифицированных спортсменов занимает выбор адекватных возможностям организма нагрузок, которые дают наибольший эффект. То есть речь идет об интенсификации целостного процесса спортивной тренировки на всех этапах и периодах становления и развития мастерства спортсменов;

— четкое построение спортивной подготовки как системы определенных циклов, последовательно развертывающихся во времени, согласно закономерностям периодизации тренировок, обеспечивая планомерное, целенаправленное развитие спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (принцип индивидуализации). Эффективное планирование и управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов основывается на точном знании допустимых границ изменения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки, что, в свою очередь, требует от специалистов и тренеров высокого профессионального мастерства, умения находить оптимальные соотношения между тренировочной работой и восстановлением функциональных возможностей организма, выявления потенциальных сил и выбора лучших путей для повышения эффективности тренировки;

— органическое объединение в целостную систему всей совокупности факторов, определяющих и обуславливающих высокие спортивные достиже-

# аспекты подготовки атлетов высокого класса

ния (принцип системности). При этом сам процесс подготовки спортсменов рассматривается как единство тренировки, соревнований и системного использования других факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект (специальные средства и методы, условия, способствующие повышению спортивной работоспособности и восстановлению);

— направленности методики воспитания квалифицированных спортсменов как на развитие суммарной работоспособности, выраженной в спортивном результате, так и на достижение заданных функциональных параметров двигательной деятельности, обеспечивающих максимальную активность и устойчивость органов и систем и их функциональной взаимосвязи. Все это требует формирования педагогики высшего спортивного мастерства, которая должна решать вопросы раскрытия глубинных (резервных) возможностей человека как личности и его организма как биологической системы. В этом случае необходима строгая индивидуализация (принцип индивидуализации) спортивной подготовки, основанная на изучении резервных возможностей каждого выдающегося спортсмена, изыскании наиболее эффективных именно для него средств и методов формирования и реализации двигательного потенциала.

Передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки атлетов высокого класса и научные исследования подтвердили жизненность и другого методического положения, сущность которого заключается в том, что с ростом спортивного мастерства резко возрастает специфика, соответствующая индивидуальным особенностям данного атлета и его резервным возможностям. В связи с этим установившиеся в нашей практике понятия о периодизации спортивной тренировки на уровне спорта высших достижений видоизменяются с учетом спортивной специализации, целей и задач, которые поставлены перед данным атлетом. С одной стороны, индивидуальные планы тренировки являются инструментом руководства, а с другой — они должны способствовать проявлению творческой инициативы тренеров и спортсменов. Одна из важнейших задач непосредственного руководства тренировочным процессом заключается в том, чтобы дать возможность

тренерам и спортсменам творчески конкретизировать общие положения, содержащиеся в современной системе подготовки, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Индивидуальные планы подготовки необходимо рассматривать как творческий союз спортсмена, тренера и ученого.

И, наконец, следует иметь в виду третье методическое положение — широкое проникновение в практику подготовки атлетов нетрадиционных форм, методов и средств, а также различного рода тренажерных устройств, которые дают возможность задавать спортсменам требуемые физические и психологические нагрузки, овладевать более совершенной спортивной техникой.

Основываясь на методологии системного подхода, современная подготовка высококвалифицированных спортсменов требует:

— целостного моделирования намечаемой, прогнозируемой подготовленности спортсмена, включая не только конечный спортивный результат, но и конкретные показатели физической, технической, тактической, психологической готовности к высшему достижению;

— системного отбора средств и методов подготовки в соответствии с данной моделью соревновательной деятельности (при этом средства или методы, как бы они ни казались эффективными, не могут рассматриваться в отрыве от системы, вне целостной методики подготовки);

— системного построения тренировки и календаря спортивных соревнований.

Спортивные соревнования при известных условиях являются одним из наиболее эффективных факторов спортивного совершенствования. На современном этапе они все шире используются как средства совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства, а также (что особенно важно в определенных периоды подготовки) как средство максимального повышения тренированности, воспитания специфической соревновательной выносливости и психической устойчивости.

Спорт высших достижений все теснее сближается с наукой. Подобно творческой лаборатории спорт прототипирует новые пути, ведущие к раскрытию резервных возможностей человека. Ученые идут по пути ис-

пользования всех возможностей, которые дает вариативность психики и двигательной деятельности.

Исследования биомеханической структуры техники выдающихся спортсменов и их физического потенциала, педагогические наблюдения за процессом их подготовки и участия в соревнованиях (т. е. в экстремальных условиях) являются исходным материалом для формирования представлений «о спортивных результатах будущего».

Так, например, сравнительный анализ циклограммы толкания ядра В. Олбритоном на 21,89 показал, что если бы спортсмен толкал ядро способом не «поступательного движения», а использовал бы «вращательную технику» толкания ядра (как это делает А. Барышников), то его физический потенциал позволил бы достичь результата 23,17. Ученые считают, что в будущем предпочтение будет отдаваться «вращательной технике», что именно в этом способе заложены «биомеханические возможности» для толчка на 26,82, а при соответствующем «отборе спортсменов и их развитии» результат может быть улучшен до 30,50.

Машинная обработка циклограммы прыжка В. Брумеля на 2,28 позволила определить его «стопорящую горизонтальную силу». Эти же данные были определены при анализе циклограммы прыжка Р. Фосбери на 2,24 на Олимпиаде в Мехико. Соединив морфологические параметры В. Брумеля, его горизонтальную скорость, скорость движения отдельных сегментов его тела, его мышечные взрывные способности, т. е. «потенциал В. Брумеля», и сопоставив с биомеханической структурой прыжка способом «фосбери», ученые пришли к выводу, что результат 2,50 вполне реален.

Многие специалисты полагают, что в ближайшие годы рекорд мира в беге на 5000 м достигнет 12,55,0, а в беге на 10 000 м — 27,00,0. Таких результатов сумеют добиться спортсмены 26—28 лет, имеющие рост 175—176 см при весе 60—61 кг. Эти атлеты должны специализироваться в беге на длинные дистанции в течение 10 лет, причем последние 5 лет вести ежедневную тренировку с повышенными нагрузками. Общий объем беговой подготовки — 10 000 км в год, из которых 30% — интенсивный бег. В течение 5 лет спортсменам

необходимо ежегодно участвовать в 25 различных соревнованиях (на дистанциях от 400 м до марафонской), из них в 12 — на основной дистанции.

Рассматривая проблемы подготовки атлетов высокого класса, особо следует подчеркнуть, что массовое развитие физической культуры в стране и обеспечение на этой основе роста высших спортивных достижений — одно из преимуществ, характерная черта советского физкультурного движения. Ибо только на этой основе можно обеспечить систематический, стабильный во времени рост спортивных достижений.

В связи с этим сегодня очень важны исследования, помогающие сделать эту основу еще более прочной. На это нацеливает нас постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». Один из главных путей к этому — научная разработка поурочных программ годичной и многолетней подготовки, предназначенных для спортсменов разных возрастов и квалификаций. Такие программы, разумеется, не догма, они должны применяться творчески, соответственно индивидуальным особенностям. Вместе с тем поурочные программы — наиболее верный путь для внедрения в широкие массы занимающихся спортом передовой, научно обоснованной методики подготовки, включающей в себя весь комплекс средств и методов планирования и контроля, нагрузок и восстановительных мероприятий, воспитания в духе коммунистической морали.

В спорте высших достижений отражены новейшие данные самых разнообразных областей науки: биологии, физиологии, биохимии, психологии, педагогики, спортивной медицины, электроники, кибернетики и других наук. Список научных дисциплин все время расширяется, и, несомненно, новые научные направления найдут свое отражение в практике спорта.

**Л. ХОМЕНКОВ,**  
доктор педагогических наук,  
заслуженный тренер СССР

# Бег на средние дистанции

ФАКТОРЫ  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Целью тренировки в беге на средние дистанции является изменение функций определенных систем организма спортсмена, а необходимым условием достижения этой цели — знание факторов, обуславливающих спортивный результат.

Наиболее важным фактором является физическая подготовленность, которую прежде всего характеризуют высокая степень развития мышечной силы (или величина максимальной алактатной мощности) и потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Исследованию этих проблем, их обоснованию и посвящена настоящая работа, которая, мы надеемся, поможет тренерам правильно расставить акценты при организации и проведении тренировочного процесса.

На спортивный результат влияют внутренние факторы, свидетельствующие о функциональном развитии организма спортсмена, и внешние: квалификация участников состязания, место проведения соревнований, покрытие беговой дорожки, социальная атмосфера (наличие зрителей, телетрансляция соревнований) и др.

При выборе направленности тренировки следует акцентировать внимание на внутренних факторах. К наиболее значимым из них относятся: высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, аэробные и анаэробные (энергетические) возможности, техника выполнения упражнений, тактика ведения спортивной борьбы и психическая подготовленность (эмо-

циональная стабильность, способность к мобилизации в стрессовой ситуации и т. п.).

Если скоростно-силовые и энергетические возможности спортсмена составляют факторы потенции, то техника, тактика и психическая подготовленность объединяются в факторе производительности. Последний указывает, насколько эти потенции реализуются в конкретной соревновательной деятельности.

Скоростно-силовые резервы бегуна зависят от содержания сократительных белков в скелетной мышце и их ферментативных свойств. Максимальная мышечная сила лимитируется длиной миофибрилл, что генетически обусловлено, и количеством актина, которое меняется под воздействием тренировки.

Скорость и мощность мышечного сокращения характеризуются уровнем АТФ-азной активности миозина<sup>1</sup>. Как известно, в быстро сокращающихся белых мышечных волокнах (МВ) она значительно выше, чем в медленно сокращающихся красных. Первые иннервируются большими мотонейронами<sup>2</sup>, генерирующими импульсы высокой частоты, и входят в состав быстрых двигательных единиц (ДЕ)<sup>3</sup>. Вторые иннервируются малыми мотонейронами, генерирующими низкочастотные импульсы, и являются составной частью медленных ДЕ. При невысоких частотах раздражения, которые характерны для упражнений умеренной мощности, в работу вовлекаются в основном медленные ДЕ. Когда час-

тота раздражения превысит порог для быстрых ДЕ, дальнейшая интенсификация упражнения будет все больше зависеть от участия быстрых ДЕ. Другими словами, чем больше их вовлекается в работу, тем выше скоростно-силовые характеристики мышц. Мощность упражнения (для бегуна — скорость бега), при которой начинают включаться быстрые ДЕ, называется пороговой.

Биоэнергетические возможности спортсмена являются главным фактором, лимитирующим проявление выносливости. Образование энергии при мышечной работе осуществляется аэробным или анаэробным путем. В зависимости от способа энергопродукции существуют три обобщенных свойства организма, составляющих основу специальной выносливости бегуна: — алактатная анаэробная способность, связанная с продуцированием энергии за счет внутримышечных запасов АТФ<sup>1</sup> и КрФ<sup>5</sup>;

— гликолитическая анаэробная способность, обеспечивающая выполнение работы с помощью анаэробного гликолиза<sup>6</sup>. Последний сопровождается образованием молочной кислоты (МК) или лактата в организме; — аэробная способность, позволяющая совершать работу посредством окислительного процесса, для которого характерно увеличение кислородного потребления в функционирующих мышцах.

1. Миозин — АТФаза — фермент, расщепляющий АТФ. От АТФазной активности миозина зависит скорость сокращения мышечных волокон.

2. Мотонейроны — нервные клетки, от которых идут нервные импульсы, вызывающие сокращение скелетных мышц.

3. Двигательная единица состоит из мотонейрона, его аксона и мышечных волокон, иннервируемых этим аксоном.

4. АТФ (аденозинтрифосфат) относится к высокоэнергетическим фосфатным соединениям. Единственным прямым источником энергии для мышечного сокращения служит расщепление АТФ.

5. КрФ (креатинфосфат) — высокоэнергетическое фосфатное соединение. Конечные продукты расщепления КрФ — креатин и свободный фосфат. Энергия от расщепления КрФ немедленно и непосредственно используется для ресинтеза (восстановления) АТФ.

6. Гликолиз — распад углеводов в организме без участия кислорода с образованием молочной кислоты. Освобождающаяся при этом энергия используется для обеспечения физической работы.

Перечисленные свойства оцениваются по предельной скорости выработки энергии в конкретном процессе (энергетическая мощность), по величине запасов энергетических веществ или по метаболическим сдвигам в организме (энергетическая емкость) и степени использования энергии аэробных и анаэробных процессов для выполнения специфической нагрузки (энергетическая эффективность).

**Максимальная мощность алактатного анаэробного процесса (МАМ)** свидетельствует не только об уровне развития специальной выносливости, но и характеризует скоростно-силовые качества бегуна. Обычно для определения МАМ применяются контрольный бег на 20—30 м с ходу и различные виды прыжков.

**Алактатная анаэробная емкость (ААЕ)** оценивается временем удержания максимальной скорости бега. Это качество имеет важное значение при резкой смене темпа по дистанции и финишном ускорении. ААЕ оценивается по результатам контрольного бега на 60—150 м или по количеству повторных 30-метровых отрезков, преодолеваемых в полную силу.

**Алактатная анаэробная эффективность [ААЭ].** По этому критерию данный процесс значительно превосходит другие способы образования энергии. Внутримышечный КПД за счет алактатной энергопродукции составляет около 40%, в то время как для окислительного и гликолитического процессов значения КПД не превышают 22—26%. В настоящее время надежные и простые методы оценки ААЭ пока отсутствуют.

**Гликолитическая анаэробная мощность [ГАМ]** в наибольшей мере проявляется в беге от 400 до 800 м. По ГАМ можно судить о способности удерживать высокий темп, производить значительные ускорения во время соревновательного бега, эффективно финишировать. Эквивалентом ГАМ служит лучший результат на дистанции 300 или 400 м.

**Гликолитическую анаэробную емкость [ГАЕ]** можно охарактеризовать как способность организма работать в долг, терпеть накопление больших величин лактата, бороться с утомлением. Как правило, этими качествами отличаются бегуны высшей квалификации. ГАЕ определяется по результатам бега 3×300 м с одномоментными интервалами отдыха.

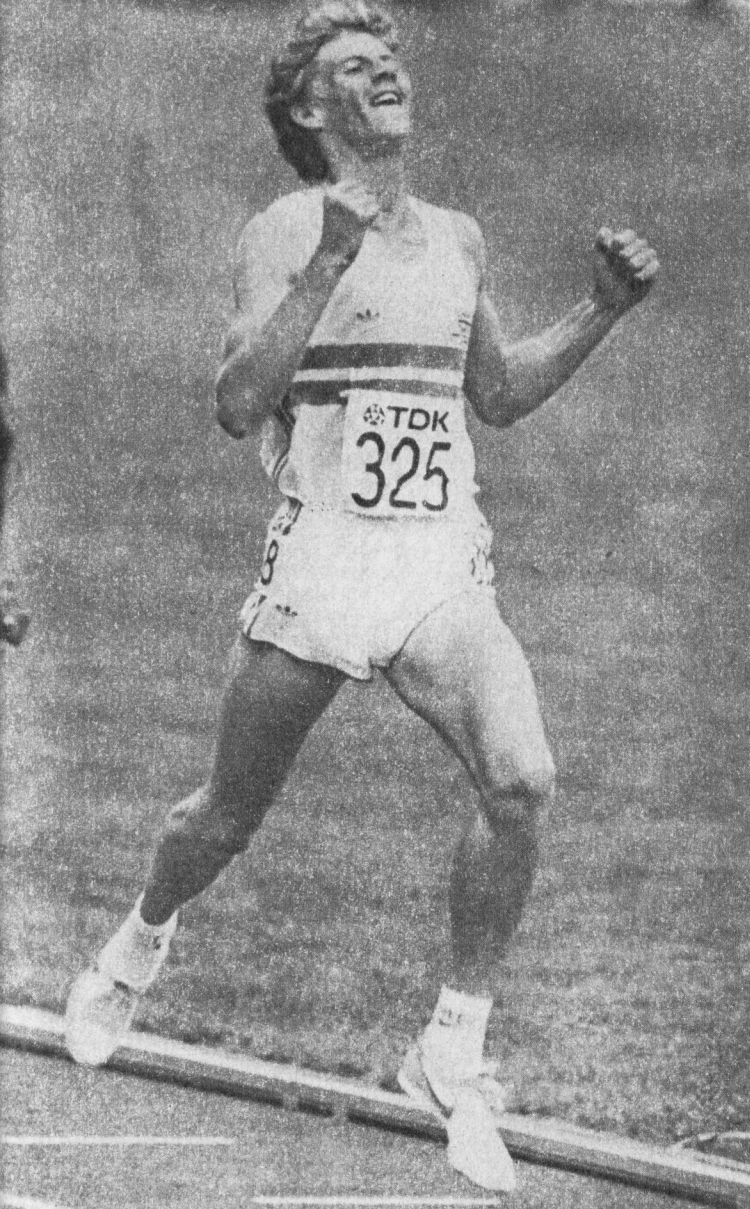
Таблица

Относительное участие аэробных и анаэробных процессов при энергетическом обеспечении бега на разных дистанциях

Показатели	Дистанции, м								
	100	200	400	800	1500	3000	5000	10000	
Общие затраты энергии (кал/кг)	256,6	358,3	591,3	833,9	1404,3	2979,6	4455,3	8434,9	
В том числе	Образование энергии в аэробном процессе (кал/кг) %	9,5 3,7	30,5 8,5	113,0 19,1	364,5 43,7	1029,5 73,3	2693,0 90,4	4186,0 93,9	8228,5 97,6
	Образование энергии алактатно-анаэробным путем (кал/кг) %	91,6 35,2	112,5 31,4	154,2 26,1	152,0 18,2	155,0 15,1	160,1 5,0	147,2 3,3	142,0 1,7
	Образование энергии в гликолитическом анаэробном процессе (кал/кг) %	155,5 60,6	215,3 60,1	324,1 54,8	317,4 38,1	215,8 11,6	126,5 4,7	122,1 2,8	64,4 0,7

99,5 100 100 100 100 100,1 100 100  
кал = = = = = = =





**Гликолитическая анаэробная эффективность (ГАЭФ)** — это отношение внешней механической работы к количеству образованной МК. Оценивается ГАЭФ на основе прямых измерений содержания МК в крови после контрольного бега на 600 м (количество накопленной МК делится на длину дистанции).

**Аэробная мощность (АМ)** характеризуется уровнем максимального потребления кислорода (МПК) и объединяет широкий круг функций, связанных с поступлением, транспортом и утилизацией кислорода в организме. По АМ можно судить о способности длительно поддерживать высокую скорость бега и переносить объемные тренировочные нагрузки. Мощность аэробной производительности оценивается критической скоростью бега, при которой достигается МПК. Наилучшим способом его установления считается тест с прогрессивно возрастающей скоростью бега (рис. 1).

Как показывает график, потребление кислорода (ПК) при относительно умеренных скоростях увеличивается линейно, затем постепенно приближается к

границе МПК. Перпендикуляр, опущенный из точки пересечения прямой с линией, соответствующей МПК, позволяет довольно точно установить критическую скорость ( $V_{кр}$ ).

**Аэробная емкость (АЕ)** определяется суммарным объемом работы, выполняемой за счет аэробного процесса, и характеризуется запасами энергетических веществ, которые могут быть использованы в качестве окислительных субстратов. Поскольку эти запасы практически неисчерпаемы, то при оценке АЕ принято использовать значение так называемой максимальной аэробной емкости (МАЕ), которое представляет произведение величины ПК на предельное время ее удержания ( $МАЕ = ПК \times t_{пред}$ ).

**Аэробная эффективность (АЭ)** устанавливает, в какой мере энергия аэробных процессов преобразуется в механическую работу при беге. Как уже отмечалось, КПД этого способа энергопродукции составляет около 22%. АЭ играет важную роль в проявлениях выносливости, определяя экономичность бега. АЭ особенно важна в начальной фазе вработывания, при постоянной смене темпа на ди-

К титулу чемпиона Европы, завоеванному в Афинах, Стив Крэм (Великобритания) добавил нынешним летом и титул первого чемпиона мира в беге на 1500 м

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Рис. 1

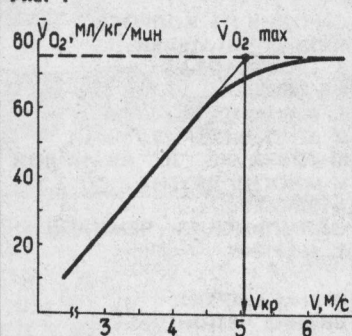


Рис. 2

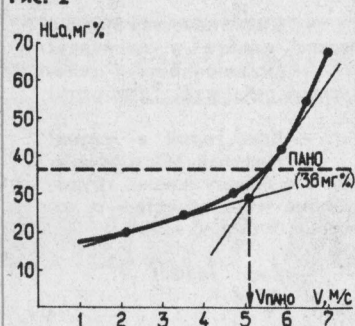
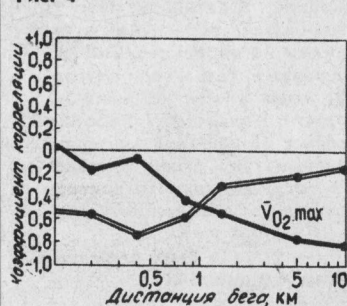


Рис. 3



Рис. 4



станции и оплате кислородного долга. АЭ оценивается по кислородному эквиваленту работы (то есть по количеству кислорода, затраченного на 1 м пути или на каждый шаг), а также по значению пороговой скорости (скорость ПАНО), при которой еще возможно сохранить устойчивое состояние по потреблению кислорода. Расчет ПАНО целесообразно производить при повторном пробегании  $6 \times 1000$  м с последовательно возрастающей скоростью. По окончании

каждой пробежки измеряется содержание МК в крови. На основе полученных данных строится график, позволяющий корректно рассчитать скорость ПАНО (рис. 2).

При низких скоростях бега (до ПАНО) концентрация МК варьирует незначительно, так как основную нагрузку несут медленно сокращающиеся ДЕ, имеющие выраженные аэробные свойства. В беге со скоростью выше скорости ПАНО потребление кислорода уже не в состоянии компенсировать производимые энерготраты. Это приводит к тому, что наряду с медленно сокращающимися красными МВ в работу все больше вовлекаются быстро сокращающиеся белые МВ, обладающие высоким анаэробным гликолитическим потенциалом. Образование МК при этом резко усиливается. Смена метаболических состояний в организме наблюдается при концентрации МК в крови, равной 4 ммоль (36 мг%). Скорость бега, при которой отмечается заметное накопление МК, обозначается как скорость ПАНО.

Описанные факторы в той или иной мере влияют на спортивный результат. В зависимости от индивидуального скоростно-силового и энергетического потенциалов спортсмена, его специализации и т. п. доля их вклада может существенно меняться. Иллюстрацией этому служат данные о корреляции показателей МПК и максимального кислородного долга с достижениями в беге на различных дистанциях (рис. 3).

Как видно из диаграммы, преимущественное влияние аэробной мощности на результаты в беге обнаруживается в стайерских дисциплинах. В спринге оно не столь существенно. Параметры анаэробной емкости тесно коррелируют с достижениями на коротких и средних дистанциях. Что касается стайерского бега, то здесь удельный вес этих параметров резко снижен.

Относительное участие аэробных и анаэробных процессов в различном по продолжительности и интенсивности беге показано на графике (рис. 4), где отражена зависимость «скорость — предельное время».

Толстая сплошная линия, соединяющая точки рекордов мира, соответствует изменениям средней скорости бега с увеличением его продолжительности. Результат на каждой дистанции складывается из двух компонентов: аэробной работы, бес-

печиваемой текущим потреблением кислорода, и анаэробной — связанной с использованием внутримышечных запасов креатинфосфата (КрФ) и гликогена. Анаэробные процессы ограничены значением критической скорости, соответствующей максимальному потреблению кислорода. Анаэробная работа обусловлена приростом скорости бега за счет алактатного (КрФ) и гликолитического процессов в функционирующих мышцах. На графике эти процессы представлены точечной и штрихпунктирной линиями.

Уровень результатов в беге определяется высотой стояния кривой (максимальная скорость соответствует уровню развития скоростно-силовых качеств) и градиентом снижения скорости с увеличением длины дистанции, зависящим от соотношения аэробного и анаэробного образования энергии. На участие этих источников в обеспечении бега на разных дистанциях указывают данные таблицы.

Развитие ведущих факторов, а также доля вклада аэробных и анаэробных процессов в энергетику бега существенно изменяются под влиянием тренировки. В ходе ее совершенствование функциональных возможностей спортсмена должно происходить последовательно. На первых этапах тренировочного цикла необходимо обеспечить преимущественное развитие аэробных функций и только после этого целесообразно наращивать объем работы, воздействующей на анаэробные качества. Как правило, первоначальная адаптация к нагрузке осуществляется за счет улучшения критериев энергетической мощности, затем емкости и лишь в последнюю очередь путем роста показателей эффективности. Данные завершенных исследований свидетельствуют о том, что у бегунов высшей квалификации величина МПК, отражающая их аэробную мощность, изменяется вследствие тренировки незначительно. На рост результатов в этом случае в основном оказывает влияние аэробная эффективность.

Расширение функциональных возможностей у мастеров бега на средние дистанции тесно связано с развитием скоростно-силовых качеств, и в частности с МАМ. Ее высокий уровень создает предпосылки для быстрого развертывания аэробных процессов в тканях. Поэтому при подготовке высококвалифицированных бегунов главный упор следует делать на создании скоростно-силовой базы и уже на ее основе повышать аэробную эффективность.

**Ан. КОРОБОВ,**  
кандидат педагогических наук,  
**Н. ВОЛКОВ,**  
кандидат биологических наук

**ЧИТАТЕЛЬ  
БЕРЕТ ИНТЕРВЬЮ**

## СЕГОДНЯ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

**В. ТРОФИМОВА  
ИЗ ПЕНЗЫ,  
Б. РЯБЦА ИЗ МОСКВЫ,  
Л. МУРАВЬЕВА ИЗ ПЕРМИ,  
КИРОВЧАНКИ Л. ИВАНОВОЙ  
И МНОГИХ ДРУГИХ  
ОТВЕЧАЕТ  
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН  
В. МАРКИН.**

**Виктор МАРКИН:  
ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА  
ОБЯЗЫВАЕТ**

— Какие качества больше всего цените в человеке?  
— Порядочность, целеустремленность. Доброту!

— Ваш герой в жизни?  
— Николай Островский. За его жажду жизни, трудолюбие и те качества, о которых я сказал выше.

— Ваше хобби?  
— Спорт!

— Ваш любимый цвет?  
— Голубой. Цвет нашего сибирского неба. Такого голубого неба я еще нигде не видел.

— Вы работаете или учитесь?

— В прошлом году закончил медицинский институт, факультет педиатрии. Со временем хочу стать спортивным врачом. Когда учился в институте, трудно было совмещать занятия в вузе с тренировками и выступлениями на соревнованиях. Но успевал делать и то, и другое. За годы учебы не было ни одного «хвоста». Работаю сейчас на кафедре лечебной физкультуры Новосибирского государственного университета. Работы хватает!...

— Трудно быть олимпийским чемпионом?

— Честно сказать — трудно. Много встреч, выступлений, перед коллективами. Времени зачастую не хватает. К тому же к чемпионам всегда повышенный интерес. В смысле житейского плана приходится каждый свой шаг обдумывать. Все обращают внимание. Ведь по тебе, говоря высоким стилем, равняются, на тебя хотят быть похожими, особенно молодые ребята. Каждый мой

поступок, уверен, расценивается по-особому.

— Вы женаты? Если нет, то какой вы видите спутницу своей жизни.

— Женат. Сынишке будет скоро два годика. Супругу зовут Елена. Она младше меня на два года. Волосы каштановые, глаза карие. Рост метр шестьдесят три. По профессии тоже медик. Добрая, терпеливая. Требовательная! Именно она заставила меня закончить институт без «хвостов». Серьезная, но когда радуется — веселье через край. Хорошая хозяйка, заботливая мать. О лучшей спутнице жизни не мечтаю.

— Что труднее: завоевать титул олимпийского чемпиона или его отстоять!

— Защитить титул чемпиона, конечно, много труднее. Помнится, когда мы приступили к серьезным тренировкам, у нас с тренером была одна задача — попасть в сборную команду страны и участвовать в Московской олимпиаде. Теперь же, когда стал олимпийским чемпионом, приходится думать еще и о том, как не проиграть. Титул олимпийского чемпиона обязывает ко многому. С точки зрения психологии. Вот и приходится трудиться, как говорится, в поте лица. Делать работу большую, нежели раньше. А времени свободного ведь несколько не прибавилось. Больше того, даже убавилось: общественная работа, выступления перед школьниками, молодежными коллективами. Не откажешься ведь! А потом, раньше было как: выиграл, проиграл — особо не казнишь себя. Сейчас же каждый хочет тебя обогнать, а запас нервной энергии небеспредельен...

## НАША ПОЧТА

«Занимаюсь легкой атлетикой с 13 лет и очень люблю этот вид спорта. Бегаю в основном 400 м. В журнале я прочел, что рекордсменом мира на эту дистанцию является американец Ли Эванс. Очень хотелось бы побольше узнать об этом спортсмене».  
г. Павлово на Оке,  
Горьковская обл.

**А. ПЕРЕЖОГИН**

Рекордсмен мира на 400 м негритянский легкоатлет Ли Эванс родился в феврале 1947 г. в г. Мадере штата Калифорния. В число сильнейших бегунов мира он вошел после своей по-

беды на Панамериканских играх 1967 г., где показал результат 44,9. В следующем году Эванс дважды имел время 45,0 и считался одним из претендентов на победу на XIX Олимпийских играх. В Мехико он победил в предварительном забеге — 45,3, в четвертьфинале занял второе место, а в полуфинале установил новый олимпийский рекорд — 44,8. В финале острое соперничество Ли Эванса и второго представителя американской команды, также негритянского спринтера, Ларри Джеймса принесло выдающиеся результаты: первым с новым мировым рекордом — 43,8 финишировал Эванс, а Джеймс проиграл победителю всего 0,1 с. В последний день олимпийских состязаний Эванс вместе с Л. Джеймсом, Р. Фрименом и В. Мэттьюзом установили еще один мировой рекорд в эстафете 4×400 м — 2.56,1. Во время церемонии награждения призеров на 400 м трое негритянских атлетов вышли в черных беретах и подняли вверх сжатые кулаки, протестуя против расовой дискриминации.

«На первенстве УССР среди школьников в Мелитополе произошел такой случай. Во время соревнований по прыжкам в высоту у девушки на предельной высоте [1,75] в последней попытке одна из участниц при переходе планки ударила ее сверху тазом. Планка прогнулась в месте излома (ее сломали перед последней высотой), но не упала. Когда планка установилась, судья на виде поднял белый флажок и сказал «Есть». Но тут подошел главный судья соревнований и заявил, что отменяет решение судьи по прыжкам, мотивируя тем, что «планка упала бы, не будь она сломана». А если бы не упала? А разве не было вины главного судьи в том, что на стадионе не оказалось запасной планки! В результате такого необоснованного решения юная участница соревнований лишилась занятого места и звания кандидата в мастера спорта. Имел ли право главный судья принимать такое решение?»

Донецк

**Е. РОЙЗЕН,**  
тренер

Главный судья был не прав. Если планка осталась лежать на стойках, значит, прыжок должен быть засчитан.

# БЕГ и здоровье

журнал  
в журнале



ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

*пусть так будет каждый день*

ДЕНЬ  
БЕГУНА — 83

Это был необычайный день — 11 сентября 1983 г. День, который почти вся страна провела в спортивном костюме. Это был традиционный Всесоюзный день бегуна, на старты которого вышли десятки миллионов человек самого разного возраста, как говорится, от мала до велика.

Массовые оздоровительные соревнования прошли во многих городах, деревнях, селах, рабочих поселках. Стадионом стала вся наша необъятная Родина — от Москвы и до самых окраин, повсюду теперь полюбился оздоровительный бег, дарящий людям радость и здоровье.

В столице еще была глубокая ночь, а на берегу Тихого океана у восточных окраин страны стремительно просыпалось утро. А вместе с ним быстрый разгон набирали состязания Дня бегуна, под знаком которого проходило воскресенье 11 сентября.

Первыми померялись силами на самых различных дистанциях жители Петропавловска-на-Камчатке. Около 30 тысяч любителей бега выступили в легкоатлетическом мемориале в честь одного из героев Всесоюзной спартакиады 1928 г. дальневосточного спринтера Тимофея Корниенко.

Ранним утром многие жители Южно-Сахалинска вместе с газетами и журналами получили и листовку, приглашающую





Среди участников традиционного пробега на призы академика С. П. Королева, который состоялся осенью нынешнего года в подмосковном Калининграде, было много юных бегунов, которые уверенно преодолели дистанцию 10 км

на старты Дня бегуна и в которой рассказывалось о пользе оздоровительного бега, давались советы начинающим. На приглашение откликнулись десятки тысяч физкультурников.

В Хабаровске Всесоюзным днем завершился месячник оздоровительного бега, в котором приняло участие в общей сложности около полумиллиона человек — это своеобразный рекорд. Среди участников пробегов оказалось 128 производственных бригад, которые соревновались под девизом: «Всей бригадой — на стадион!» А вот у 708 семей девиз был чуть иной: «Всей семьей на старт!»

На Корабельной набережной Владивостока свыше 4 тысяч докеров, моряков, других работников порта вышли на трассы оздоровительного бега. Интересно и такая деталь: 11 сентября в ряды физкультурников в полном составе встал коллектив средней школы № 75 во главе с директором и педагогами.

В Новосибирске около 15 тысяч человек выступили в традиционном марафонском пробеге, трасса которого пролегла от областного центра до Академгородка. Ученые, студенты попробовали свои силы в трудном испытании, которое большинством выдержали на «отлично».

Финалом праздника бега в Уфе стал финиш звездной эстафеты, которую пронесли команды всех районов столицы Башкирии. Каждый, кто пожелал выступить в соревнованиях, мог получить консультацию относительно самостоятельных заня-

тий, записаться в КЛБ или группу здоровья. Во время проведенного накануне месячника бега в республике было создано 9 новых КЛБ, 20 групп здоровья.

Самые отважные бегуны Ульяновска вышли на старт впервые проведенного городского КЛБ 100-километрового пробега. Такие сверхмарафоны получают все большее распространение в нашей стране, оказывают по плечу многим поклонникам длительного бега.

Еще два года назад в Азербайджане не было ни одного КЛБ. А нынче их насчитывается уже около сотни. «Джейран», «Хазар», «Тонус», «Кентавр» и другие клубы пользуются ши-

выбрана такая трасса? Именно 1777 лет назад было основано это село. В столь почтенном Александровском не только молодежь, но и убеленные сединами ветераны увлекаются оздоровительным бегом.

Центральные улицы Краснодара 11 сентября были предоставлены для проведения массовых мероприятий Всесоюзного дня бега. Свыше 12 тысяч поклонников трусцы успешно закончили различные дистанции. Многие были награждены памятными призами.

В Таллине около 3 тысяч физкультурников пробежались по своеобразному «Олимпийскому кольцу», трасса которого связывала Певческое поле, олимпийский парусный центр и живописные окрестности Пириты. Праздник здоровья в Эстонии удался на славу.

На Украине старты Дня бегуна привлекли около 10 миллионов человек, что почти на миллион больше, чем было в прошлом году. Интересно прошли состязания в Киеве, Виннице, Новой Каховке и других городах республики.

Завершались соревнования Всесоюзного дня бега в нашей стране в Молдавии. В Кишиневе громадным стадионам стал парк имени В. И. Ленина в Долине роз. По его аллеям были проложены самые различные дистанции, на которые вышли и дети, и их родители, а также дедушки и бабушки. Каждому нашлась трасса по душе. Около 60 тысяч специальных карточек извлекли на финише дистанций оздоровительной ходьбы и бега в Тирасполе. Примечательно, что здесь основной забег возглавляли олимпийские чемпионы, которым также по душе оздоровительный бег.

Карусель стартов не прекращалась на территории нашей страны до поздней ночи. Мы смогли рассказать лишь о самых ярких, запоминающихся событиях этого большого праздника здоровья, который никого не оставил равнодушным. После него много новых новобранцев влились в ряды физкультурников, подружилось с оздоровительным бегом. В этом его главный итог.

В общем, Всесоюзный день бегуна явно удался. Хороший получился день. В спортивном костюме, с задорной улыбкой, с хорошим бодрым настроением, подаривший миллионам людей радость общения с прекрасным миром физкультуры и спорта.



рокой популярностью у жителей городов республики. КЛБ взяли на себя инициативу по организации праздника бега и сумели привлечь десятки тысяч любителей бега.

«Олимпийская тропа» — дистанция в Сосновой роще Калуги — была проложена еще в год Московской олимпиады. С тех пор она никогда не пустует. 11 сентября десятки тысяч жителей города с большой пользой для здоровья провели здесь свой досуг.

Уже десятки миллионов человек закончили соревнования на востоке нашей страны, когда эстафету праздника Дня бегуна наконец-то приняла Москва. Практически в каждом районе столицы действовали трассы здоровья. Наибольшее количество физкультурников привлекли дистанции, проложенные в Крылатском, на олимпийской велодорожке, вокруг Олимпийской деревни, в Лужниках. Свыше миллиона москвичей вышли 11 сентября на старт.

В одном из старейших сел Ставропольского края Александровском любители бега состязались на символической дистанции: 1777 м. Почему была

# ШКОЛЬНИКИ и оздоровительный бег

БЕГ  
и ЗДОРОВЬЕ

Известно, что вопросы физического воспитания детей тесно связаны с проблемой их здоровья. Современные условия жизни советских людей резко снизили частоту тех форм заболеваний, которые в прошлом тяжело отражались на здоровье детского населения. В общем комплексе факторов, способствующих укреплению здоровья подрастающего поколения, сегодня все большую роль играет государственная система обязательного физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях.

Однако усложнение учебных школьных программ автоматически сократило двигательную активность, увеличило дефицит мышечной работы школьников. Это, естественно, отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Особенно это касается тех детей, которые в связи с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья и слабым физическим развитием не могут выполнять полностью обязательную программу физического воспитания, предусмотренную для основной группы учащихся.

Специальными исследованиями установлено, что двигательная активность учеников 1-го и 2-го классов падает на 50% по сравнению с дошкольниками, а старшеклассники 75% всего времени бодрствования не двигаются. После 7-го урока у школьников снижаются основные показатели кардиодинамики. Особенно страдают от дефицита двигательной активности школьники 5-х и 6-х классов: учебные нагрузки у них особенно велики, требуют напряженности, а физиологические процессы в организме в этом периоде особенно сложны.

В целом последствия гипокинезии на протяжении всего периода обучения в школе являются причиной отставания в физическом развитии и физической подготовленности даже вполне здоровых школьников, что, в свою очередь, обуславливает ограничение в выборе будущей профессии, недостаточное владение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, а в дальнейшем трудности при прохождении военной службы.

Между тем современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню всесторонней физической подготовленности на всех этапах индивидуального развития человека. Традиционная система физического воспитания в школь-

ном возрасте, предусматривающая двухразовые в неделю обязательные занятия по физической культуре для всех медицинских групп, не покрывает дефицита их двигательной активности. Это в немалой степени усугубляется недочетами в проведении занятий: их малой моторной плотностью, слабой эмоциональностью, однообразием методических подходов и нередко отсутствием должной материальной базы. Мало используются круглогодичные занятия на открытом воздухе.

Вместе с тем имеются резервы для более полноценного использования разнообразных средств массово-оздоровительной физической культуры как для здоровых школьников (основной медицинской группы), которые в силу тех или иных обстоятельств не могут заниматься спортом в ДЮСШ, так и для школьников, относимых к подготовительной или даже к специальной медицинской группе.

Одним из средств является оздоровительный бег, уверенно завоевывающий в последние годы популярность среди людей всех возрастов.

При методически правильном использовании оздоровительного бега у детей школьного возраста постепенно развиваются благоприятные изменения в жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несколько увеличиваются масса и размер сердца за счет умеренного расширения его полостей и некоторого утолщения сердечной мышцы. Это приводит к образованию в полости сердца некоторого резерва крови, который в состоянии мышечного покоя находится как бы в запасном «депо» и используется при увеличении запросов к кровоснабжению, что имеет место во время мышечной работы. За счет утолщения мышечных волокон (гипертрофии) сила сокращений сердечной мышцы увеличивается, в периферическое сосудистое русло поступает большая порция крови, поэтому в состоянии мышечного покоя оно сокращается реже, а время между сокращениями удлиняется. Сердце у систематически занимающихся бегом школьников работает тем самым экономичней, что можно установить по улучшающейся у них реакции на нагрузки уже после определенного этапа занятий. Во время бега кровь, протекая быстрее и в большем объеме через легкие, лучше насыщается кислородом

из вдыхаемого воздуха, объем которого увеличивается (по сравнению с покоем). При этом кислород, захваченный красными кровяными шариками крови, разносится его током целенаправленно: работающие мышцы получают большую долю, а ненагруженные — меньшую долю крови. Такое рациональное распределение обеспечивается регулирующими механизмами нервной системы, которые развиваются благодаря систематическим занятиям бегом.

Бег лучше других средств развивает такое важное качество, как выносливость, играющее на протяжении всей жизни важнейшую роль в поддержании здоровья, нормальной деятельности таких важных физиологических систем, как сердечно-сосудистая и дыхательная. Выносливость — это способность организма совершать продолжительную физическую нагрузку, интенсивность которой колеблется широко в зависимости от возраста школьника, его подготовленности и состояния здоровья. Проявление выносливости можно обнаружить уже у детей младшего (и даже дошкольного) возраста, однако только в среднем и старшем возрасте она достигает своего отчетливого повышения, особенно если естественный ход развития этого качества стимулируется организованной физической тренировкой с использованием комплекса целенаправленных средств физической культуры.

Не так давно был проведен опыт использования оздоровительного бега с лечебно-профилактической целью среди ослабленных школьников 7—9 и 10—11 лет, страдавших повторными заболеваниями верхних дыхательных путей и обострениями хронического тонзилли-

та. Дети младшего школьного возраста проводили круглогодично при любой температуре воздуха в Измайловском парке Москвы занятия под руководством педагога Б. С. Толкачева. В течение первых двух месяцев средствами были легкий бег со средней скоростью 2,4 м/с, чередующийся с ходьбой, и игры — футбол и регби по упрощенным правилам. В начале систематических занятий дистанция 300 м преодолевалась детьми с трудом. Однако путем постепенного наращивания продолжительности медленного бега и приспособления организма к нагрузкам дети смогли свободно пробегать 2—3 км при совершенно благоприятной реакции пульса, артериального давления и других объективных показателей состояния организма. После трехмесячного периода занятий длительность каждой тренировки возросла с 45 мин до 2 ч. Развитие выносливости не сказалось отрицательно на скорости, чему также способствовали игры, включавшие скоростные элементы. Но самое важное: дети перестали болеть, пропускать по болезни занятия в школе. Разительным был эффект закалывания в связи с круглогодичными занятиями на открытом воздухе.

Система занятий школьников оздоровительным бегом должна предусмотреть ряд факторов, от учета которых зависит эффективность использования его в физическом воспитании школьников: в возрасте начала полового созревания (девочки 10—12 лет и мальчики 12—14 лет) могут быть существенные различия в темпе биологического созревания, что сказывается на их физическом, двигательном и функциональном развитии. Следовательно, руководитель







группы (школьный учитель, общественный инструктор) при комплектовании групп школьников — кандидатов на вступление в школьный клуб любителей бега должен получить от соответствующего территориального диспансера не только справку о состоянии здоровья, но и оценку биологического возраста.

При проведении занятий следует учитывать эти данные: несколько снижать нагрузку у детей с замедленным темпом полового развития.

Использование бега как основного средства развития выносливости не исключает, а, напротив, предусматривает включение в систему занятий упражнений на быстроту, развитие мышечной силы, ловкости, гибкости, удельный вес которых в программе оздоровительного бега основывается на вышеприведенных закономерностях естественного развития физических качеств.

Систему внешкольных занятий оздоровительным бегом целесообразно строить по отдельным этапам годового периода, чтобы каждый последующий период предусматривал наращивание нагрузок в полном соответствии с данными педагогического, врачебного контроля и самоконтроля, которому следует обучать детей по крайней мере со среднего школьного возраста.

Целесообразно создавать школьные клубы любителей бега в пределах одного микрорайона, привлекая к организации их школьных учителей, ветеранов спорта, медицинский персонал школ, детские отделения врачебно-физкультурных диспансеров.

Важным условием сохранения устойчивого интереса к оздоровительному бегу является широкая и наглядная разъяснительная работа среди учащихся, родителей, администрации школ о значении этой формы оздоровительной работы

для укрепления здоровья и закаливания организма.

Занятия в различных группах школьных КЛБ рекомендуются проводить по программам, которые приводятся ниже.

Дифференцированная система нагрузок в оздоровительном беге и ходьбе предназначается для школьников 7—17 лет. Структурно эти нагрузки подразделяются на три возрастные категории: для младшего школьного возраста (7—10 лет), среднего (11—14) и старшего (15—17). Кроме того, они дифференцированы на три подгруппы в соответствии с состоянием здоровья. В табл. 1 представлены нагрузки для основной группы, в табл. 2 — для подготовительной группы и в табл. 3 — для специальной медицинской группы. В структуре выражен относительно устойчивый порядок нарастания нагрузок от четверти к четверти в учебном году по времени и объему бега, его интенсивности: скорости и процентному соотношению ускоренной ходьбы к тихой и быстрого бега к медленному. Этим самым обеспечивается логическая связь параметров нагрузки в каждой возрастной, медицинской группах.

Систематически в течение всего года занятия оздоровительным бегом и ходьбой дополняются во всех возрастах подвижными играми и элементами спортивных игр — в среднем и старшем возрасте. Игры содействуют повышению эмоциональности, всесторонне физически развивают школьников, комплексно совершенствуют двигательную деятельность. Подвижным и спортивным играм в соответствии с возрастом и интересом школьников отводится от 10 до 30 мин в каждом занятии. Причем общеразвивающие занятия и игры могут проводиться как до основной части, так и после.

Подготовительная часть занятия проводится в течение

10—12 мин и состоит из 5—7 мин ходьбы в сочетании с бегом и 5—6 мин общеразвивающих и специальных упражнений.

Заключительная часть занимает 3—5 мин и состоит из упражнений на расслабление, выполняемых в движении, после которых пульс должен быть примерно на 50 ударов ниже, чем после нагрузки в основной части занятий.

В младших группах (7—10 лет) занятия продолжительностью 45 мин проводятся в первой четверти 2 раза в неделю, во второй и третьей — 2—3 раза, в четвертой — 3—4 раза, а в период летних каникул — 4—6 раз в неделю.

В средних группах (11—14 лет) занятия продолжительностью 60 мин проводятся в неделю: в первой четверти — 2 раза, во второй и третьей — 2—3 раза, в четвертой — 3—4 раза, а летом — 4—5 раз.

В старших группах (15—17 лет) занятия продолжительностью 60 мин проводятся в неделю: в первой четверти — 2 раза, во второй — 2—3 раза, в третьей — 3—4 раза, в четвертой — 4—5 раз и летом — 5—6 раз.

Для девочек нагрузка по объему может быть в группах 11—14 лет меньше на 10%, в группах 15—17 лет — на 15%. У всех девочек интенсивность ходьбы и бега может быть снижена на 3—5%.

В основной группе скорость равномерного передвижения постепенно возрастает, а время пробегания 1 км уменьшается с 7 до 5 мин 30 с, а в ходьбе — с 9 до 8 мин. В подготовительной и специальной группах соответственно с 7,5 до 6 мин на 1 км в беге и с 10 до 9 мин в ходьбе (см. табл. 1, 2, 3).

На втором году занятий в основной и подготовительной группах ходьба, проводимая со скоростью 9—8 мин на 1 км, может быть заменена медленным бегом (7—7,5 мин на

1 км). Таким образом, на втором году занятий вместо ускоренной ходьбы в темпе 180—190 шагов для основной, 175—185 для подготовительной и 170—175 для специальной групп можно использовать бег в медленном темпе. Ходьба же проводится только в подготовительной и заключительной частях занятий. Кроме того, нагрузка в беге может быть увеличена на 20—25% для младшего возраста, на 15—20% для среднего и на 10—15% для старшего.

Рекомендации по организации методики проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом составлены на основе педагогического опыта, результатов экспериментальных исследований, а также установок программы по физической культуре для общеобразовательной школы, нормативных основ комплекса ГТО и анализа научно-методической литературы. Эти рекомендации рассчитаны на минимальные нагрузки. Они предназначены для тех, кто никогда не занимался спортом. Исходя из индивидуальных особенностей и уровня физического развития того или иного школьника, эти нагрузки педагог может по своему усмотрению повысить и даже увеличить вдвое. Но и при этом необходимо соблюдать принцип постепенности и не увлекаться повышением скорости, а увеличивать расстояние ходьбы и бега ориентируясь, однако при этом на показатели пульса и личное самочувствие. Причем необходимо помнить, что в возрасте от 7 до 17 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) в среднем в норме снижается с 90—100 до 75—70 уд/мин, а в покое при контрольных стандартных нагрузках — с 200 до 180 уд/мин. Поэтому под влиянием занятий оздоровительным бегом и ходьбой с возрастом и стажем тренировки пульс как в покое, так и после нагрузки должен быть у занимающихся по сравнению с незанимающимися ниже на 5—10 уд/мин, а восстановление ЧСС, то есть снижение ее после занятий, должно происходить быстрее и эффективнее. Как уже было сказано, обязательным условием являются систематический врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль.

**Р. МОТЫЛЯНСКАЯ,**  
профессор,  
**Ю. ТРАВИН,**  
профессор,  
**В. ВЕЛИТЧЕНКО,**  
главный врач  
республиканского  
врачебно-физкультурного  
диспансера  
Министерства  
здравоохранения РСФСР

## «самочувствие отличное»

ГОВОРЯТ УЧИТЕЛЯ  
В КЛУБЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

■ А началось все... с совещания. Осенью позапрошлого года на совместном пленуме Калужского областного и городского комитетов профсоюза работников просвещения обсуждался вопрос о выполнении постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». Тема «задела», выступающих было много. Высказывались конкретно, с предположениями. Одним из последних на трибуну поднялся военрук 10-й средней школы Николай Алексеевич Колбасов.

— Я хочу загадать вам одну любопытную загадку. Какое лекарство смогло вылечить 75-летнего человека, страдавшего целым «букетом» болезней, гипертоника, перенесшего инфаркт миокарда? Вы думаете, какое-нибудь заграничное новейшее средство? А вот и нет! Простой, элементарный бег трусцой. Вы этого человека прекрасно знаете. Это один из самых знаменитых жителей нашего города — персональный пенсионер, активный участник Октябрьской революции Петр Константинович Фадеев. Шесть лет назад он пришел в клуб любителей бега «Пульс». С тех пор забыл про лекарства, регулярно участвует в соревнованиях по бегу и чувствует себя прекрасно. Я эту историю рассказал вам вот для чего. Не пора ли нам от разговоров о здоровье и важности занятий физическими упражнениями перейти к делу? Давайте при каждой школе попытаемся создать группу учителей — любителей бега.

Первая такая группа и была создана в 10-й средней. Поначалу педагоги стеснялись — ведь как-никак, по крайней мере добрый десяток лет, многие из них не надевали спортивного костюма (разве что для работы на дачном участке или по дому), набрали лишний вес за эти годы физической малоактивности. А уж о здоровье нечего и говорить: каждый прошел настоящий факультативный курс распространенных болезней.

Надо сказать, что Н. А. Колбасову не так легко удалось уговорить первых смельчаков, рискнувших отложить на время в сторону пилули и испытать на себе эффективность нового лекарства — оздоровительного бега. Теперь директор школы В. В. Макарова, учителя В. И. Антипова, Л. И. Шоки-

на, В. С. Морозов и другие вспоминают с улыбкой о своих «робостях». Чуть больше года они позанимались, но результатов добились немалых. У большинства пришел в норму вес (женщинам пришлось срочно перешивать платья, что делали они, надо сказать, не без удовольствия), забыли о простудных заболеваниях, повысилась работоспособность. Мало того, В. И. Антипова стала брать с собой на пробежки и сына.

Прошедшей осенью в школе состоялась интересная встреча с участниками сверхмарафонского пробега по маршруту Саратов — Калуга — Москва — Звездный городок, посвященного 125-летию со дня рождения К. Э. Циолковского, 60-летию образования СССР и 25-летию со дня запуска первого искусственного спутника Земли. Рассказ участников сверхмарафонцев, среди которых были люди самых различных профессий и возрастов, стал настоящим гимном оздоровительному бегу. С особым интересом учителя и школьники слушали выступление внучки К. Э. Циолковского М. В. Самбуровой, пенсионерки, более тридцати лет проработавшей преподавателем. Вот уже два года эта пожилая женщина занимается вместе с сыном оздоровительным бегом и, по ее словам, чувствует себя прекрасно, забыла дорогу в больницу. Естественно, контакт с аудиторией бывший педагог наладила быстро. Вопросы посыпались с разных сторон: одно дело, когда о беге рассказывают мужчины, и другое дело, когда бегом увлекается женщина.

А на следующее утро на школьный стадион в этот маленький филиал «Пульса» пришли уже на десять человек больше: теперь активно оздоровительным бегом занимается более половины всего преподавательского коллектива — явление весьма знаменательное!

Создаются постепенно подобные клубы и в других школах города. Активнее участвуют учителя калужских школ в спортивной жизни города: стартовали во Всесоюзном дне бегуна, чаще выходят на городскую «Олимпийскую тропу» — массовые физкультурно-оздоровительные соревнования в городском парке. Все чаще и чаще там можно видеть и работников горно во главе с заведующим В. В. Зоновым.



## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

### «БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

«Что такое бег! Праздник, который всегда с тобой». Эти слова сказаны Э. Хемингуэем по другому поводу. Однажды, когда писателя спросили: «Какой бы вид спорта вы предпочли сейчас!» — он ответил: «С удовольствием бы бегал. Человек начинает осознавать прелесть бега, когда ему стукнет семьдесят пять».

Сегодня бегут и те, кому семьдесят пять, бегут и те, кто старше. В наше время это стало реальностью. И писатель, наверное, не обиделся бы, узнав, что его слова отнесут к бегу.

Этой фразой начинается брошюра кандидата педагогических наук члена Союза журналистов СССР А. Ф. Бойко «Бегайте на здоровье», которая вышла в этом году в издательстве «Знание» (подписная научно-популярная серия «Физкультура и спорт», 1983, № 6).

Автор страстно и убежденно рассказывает читателю об оздоровительном беге как о самом настоящем празднике, встрече с которым возможна в любом возрасте. Перед ним конкретный читатель — человек пожилого возраста, никогда не помышлявший о занятиях спортом или физкультурой. И вот последовательно А. Ф. Бойко проводит своего читателя по всему пути оздоровления — от первых метров, пройденных быстрым шагом по дороге домой, до марафонской дистанции, неотступно находясь рядом с ним, рассказывая о тонкостях тренировки, о тех изменениях, которые происходят в организме, о преимуществах бега, о важности тех или иных условий, о медицинском контроле и самоконтроле. Это диалог двух людей, один из которых старается заразить другого своей любовью к бегу, которому он посвятил всю свою жизнь. И, на наш взгляд, невозможно не заразиться этой любовью вслед за автором, не поверить ему.

В предисловии, написанном членом-корреспондентом АМН СССР доктором медицинских наук, профессором Г. И. Косицким, сказано: «А. Ф. Бойко влюблен в бег как замечательное средство массового оздоровления. Его брошюра читается порой с захватывающим интересом. Прочитав ее всю, перечитайте потом не спеша. Автор предлагает вам серьезные рекомендации по организации оздоровительных занятий, излагает полезные сведения, убедительно призывает к необходимой осторожности на первых порах».

Того же и мы желаем читателям. Прочитайте брошюру «Бегайте на здоровье» не спеша, и вы получите огромное удовольствие от чтения и, несомненно, увлечетесь оздоровительным бегом (если вы еще не бегаете). Брошюра станет вашим хорошим спутником и другом.

Преображенский В. С. (Доктор ФиС); Советы взрослым. — М.: ФиС, 1983. — (Физкультура и здоровье). Автор книги, специалист по спортивной медицине, дает читателям полезные советы: как правильно готовиться к сдаче норм ГТО, как избежать физических перегрузок, какие упражнения способствуют профилактике профессиональных заболеваний, как восстановить утраченную тренированность и др.

Физкультура и здоровье: Альманах. Вып. 1-й. / Сост. Шенкман С. Б. — М.: ФиС, 1982. Людям разного возраста, самостоятельно занимающимся физической культурой и спортом, желающим укрепить свое здоровье, продлить активное долголетие, адресуют свои статьи авторы альманаха.

Аронов Д. М. Сердце под защитой. — М.: ФиС, 1982. — (Физкультура и здоровье). Книга рассказывает о том, как с помощью физической культуры и дозированной физической активности можно укрепить сердечно-сосудистую систему, предупредить заболевания сердца и сосудов.

Физкультура для всех. Опыт, рекомендации: Ежегодник-1982 / Сост. Базунов Б. А., Под ред. Ивонина В. А. — М., ФиС, 1982. В сборник включены очерки о передовом опыте физкультурно-оздоровительной и массовой спортивной работы в коллективах физкультуры на предприятиях, стройках, на селе, в школах, группах здоровья. Сборник предназначен общественным инструкторам физкультуры, методистам, организаторам работы по комплексу ГТО.





**Елена БИСЕРОВА**

Ленинград, «Локомотив».  
Родилась 24 марта 1962 г. в Ленинграде. Рост — 177 см, вес — 67 кг. Студентка ГДОИФКа имени П. Ф. Лесгафта. Легкой атлетикой начала заниматься (многоборная подготовка) в 1972 г., бегом на 100 м с/б — в 1977 г. Норматив мс впервые выполнила в 1979 г. на чемпионате ЦС ДСО «Локомотив» в Виннице (1-е место — 13,6), мсмк — в 1983 г. на VIII летней Спартакиаде народов СССР (3-е место — 12,87). В юниорской сборной команде СССР дебютировала в 1979 г. в Праге на соревнованиях «Дружба» (4-е место — 14,45), в основном составе — в 1982 г. на зимнем чемпионате Европы в Милане (4-е место в п/ф — 8,10). Тренеры: с 1972 по 1977 г. — Эдуард Николаевич Княжин; с 1977 г. — Борис Филиппович Щенников, заслуженный тренер СССР. Лучший результат: 100 м с/б — 12,80.

1976 (14)	14,6	1980 (18)	13,78
1977 (15)	14,2	1981 (19)	13,17
1978 (16)	14,0	1982 (20)	12,9
1979 (17)	13,6	1983 (21)	12,80

В 1981 г. заняла 1-е места на Кубке Риги (13,17), на Мемориале Знаменских в Ленинграде (13,19), на чемпионате Европы среди железнодорожников в Дрездене (13,53), на международных соревнованиях в Гамбурге (13,27). В 1982 г. — 3-е место на зимнем чемпионате страны (8,14), 1-е место на Кубке СССР в Москве (8,06), 4-е место на международных соревнованиях в закрытом помещении в Милане (8,10). В 1983 г. — 3-е место в зимнем матче с Великобританией в Лондоне (8,3), 2-е место на Всемирной универсиаде в Эдмонтоне (13,07), 1-е место на Мемориале Знаменских (13,03) и чемпионате СССР (12,87), входившем в программу VIII летней Спартакиады народов СССР, где она заняла 3-е место. На чемпионате мира в Хельсинки заняла 6-е место (12,80).

**Оганес СТЕПАНЯН**

Ленинакан, «Севан».  
Родился 1 января 1956 г. в селе Кармракар Ахурянского района Армянской ССР. Рост 175 см, вес 75 км. В 1979 г. окончил Ленинаканский педагогический институт им. М. Налбандяна. Легкой атлетикой начал заниматься в 1971 г. в ДЮСШ г. Ленинакана (спринт), с 1973 г. — тройным прыжком, с 1973 г. — прыжком в длину. Норматив мс впервые выполнил в 1978 г. (3-е место на зимнем первенстве ЦС ВФСО «Динамо» в Вильнюсе (7,66), мсмк в 1983 г. на VIII Спартакиаде народов СССР в Москве (8,06). В основном составе сборной команды СССР дебютировал в 1978 г. (7-е место в матче с ГДР и ПНР в Вильнюсе — 7,70). Тренер — Яков Анушаванович Егизарян. В сборной его консультирует Игорь Арамович Тер-Ованесян. Лучшие результаты: 100 м — 10,7, тройной — 14,50, длина — 8,09.

1973 (17)	—	1979 (23)	— 7,89
1974 (18)	—	1980 (24)	— 7,81
1975 (19)	—	1981 (25)	— 7,88
1976 (20)	—	1982 (26)	— 7,83
1977 (21)	—	1983 (27)	— 8,09
1978 (22)	—		— 7,85

В 1975 г. занял 1-е место на чемпионате страны среди юниоров в Москве (7,50). В 1976 г. — 1-е место на первенстве ЦС «Урожай» (7,69). В 1978 г. — 2-е места на Мемориале Знаменских в Вильнюсе (7,85), Дне прыгуна в Кишиневе (7,84), 7-е место на чемпионате страны в Тбилиси (7,51). В 1979 г. победил на Мемориале Знаменских в Каунасе (7,64), занял 2-е места на «Олимпийском дне» в Дрездене (7,89), на полуфинале Кубка Европы в Мальме (7,87), на международных соревнованиях Кубок Риги (7,63), 4-е место на Дне прыгуна в Донецке (7,75). В 1980 г. занял 8-е место на зимнем чемпионате страны в Москве (7,57), 6-е место на чемпионате СССР в Донецке (7,49). В 1981 г. — 3-е место на чемпионате СССР в Москве (7,88). В 1983 г. занял 2-е место в финале зимнего Кубка СССР в Москве (7,82), 5-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (7,83), победил на VIII Спартакиаде народов СССР (8,06), занял 2-е место на Кубке Европы в Лондоне (8,09).



**Марина ИВАНОВА**

Волгоград, «Динамо».  
Родилась 24 мая 1962 г. в г. Михайловка Волгоградской обл. Рост — 178 см, вес — 68 кг. Слушатель Высшей следственной школы МВД СССР. Легкой атлетикой начала заниматься в 1971 г. в г. Михайловка. Норматив мс впервые выполнила в 1978 г. на матче юниоров СССР — США в Донецке (1-е место — 53,94), мсмк — в 1983 г. в Москве на VIII летней Спартакиаде народов СССР (4-е место — 50,63). В юниорской сборной команде страны дебютировала в 1978 г. в Донецке в матче с США, в основном составе — в 1981 г. в г. Перуджа в матче с Италией в эстафете 4×400 м (1-е место — 3.35,99). Тренеры: с 1971 по 1976 г. — Анатолий Агеевич Кручинин; с 1976 г. — Леонид Петрович Чурымов, заслуженный тренер РСФСР. Лучшие результаты: 200 м — 23,3; 400 м — 50,63.

1977 (15)	—	56,9
1978 (16)	24,2	53,54
1979 (17)	—	52,29
1980 (18)	24,79	54,20
1981 (19)	24,10	53,52
1982 (20)	23,3	52,07
1983 (21)	—	50,63

В 1979 г. — 3-и места на всесоюзных юниорских соревнованиях в Сочи (55,04), в матчах с юниорами ГДР в Чернигове (54,38), с США в Бейкерсфилде (54,50) и 2-е место в Бостоне (53,89), заняла 2-е места в зимнем юниорском матче с ГДР в Берлине (56,2), на соревнованиях «Дружба» в Праге (53,03), 1-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Харькове в многоборье (100 м — 12,19 и 400 м — 55,3), 4-е место на первенстве Европы среди юниоров в Быдгоще (52,29). В 1980 г. победила на юниорском первенстве СССР в Каунасе (54,2), на «Динамиаде» среди юниоров в Софии (54,20). В 1981 г. — 2-е место на «Динамиаде» в Бухаресте (53,52), 3-е место в матче с Великобританией в Гейтсхеде (53,88). Победила на зимнем юниорском первенстве в Москве (24,63 и 54,22). В 1982 г. — 3-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (53,65), 7-е место на летнем чемпионате страны в Киеве на 400 м (52,07) и завоевала золотую медаль в эстафете 4×400 м (3.27,94). В 1983 г. — 5-е место на зимнем чемпионате СССР (52,72), 1-е место на Мемориале Знаменских (51,22), 2-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР в Москве (3.25,37), 3-е место на чемпионате мира в Хельсинки (3.21,16).



**Наталья ПЕТРОВА (Кокуленко)**  
Москва, «Зенит».

Родилась 16 ноября 1957 г. в Донецке. Рост — 170 см, вес — 62 кг. Студентка ГЦОЛИФКа. Легкой атлетикой начала заниматься в 1970 г. в Донецке, бегом на 100 м с/б — в 1973 г. Норматив мс впервые выполнила в 1978 г. на чемпионате Москвы в закрытом помещении в беге на 60 м с/б (1-е место — 8,2), мсмк — в 1980 г. В юниорской сборной СССР дебютировала в 1975 г. в Афинах на чемпионате Европы (7-е место — 14,38), в основном составе — в 1981 г. в матче с США в Ленинграде (4-е место — 13,31). Тренеры: с 1970 по 1974 г. — Имантс Янович Паберас; с 1974 по 1977 г. — Евгений Григорьевич Сапронов, заслуженный тренер СССР; с 1977 по 1980 г. — Зоя Евсеевна Петрова, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР; с 1981 г. — Валентин Васильевич Балахничев, мастер спорта СССР, заслуженный тренер РСФСР. Лучшие результаты: 100 м — 11,83; 60 м с/б — 8,08; 100 м с/б — 12,67.

1974 (17)	14,9	1979 (22)	13,38
1975 (18)	14,38	1980 (23)	13,20
1976 (19)	14,0	1981 (24)	13,10
1977 (20)	13,9	1982 (25)	12,8
1978 (21)	13,67	1983 (26)	12,67

В 1977 г. Петрова заняла 7-е место на международных соревнованиях на призы газеты «Правда» в Сочи (13,9). В 1978 г. — 7-е место на чемпионате СССР в Тбилиси (13,67), 3-е место на открытом чемпионате ВНР в Будапеште (13,81), 1-е место в Москве в матче РСФСР — Румыния (13,6). В 1979 г. — 8-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР (13,38). В 1980 г. — 1-е место в матче РСФСР — СРР в Сочи (13,1), 4-е место на чемпионате страны в Донецке (13,20). В 1981 г. — 4-е места в матче с США в Ленинграде (13,31), на Всемирной универсиаде в Бухаресте (13,31), 2-е место на чемпионате СССР в Москве (13,26), на международных соревнованиях в Москве (13,50), 1-е места в матче республик в Сочи (12,9), на соревнованиях на Кипре (13,33). В 1982 г. завоевала серебряную медаль на чемпионате СССР в Киеве (13,06). В 1983 г. — 3-е место на Мемориале Знаменских (13,06), 1-е место на Всемирной универсиаде в Эдмонтоне (13,04), 4-е место на чемпионате мира в Хельсинки (12,67).

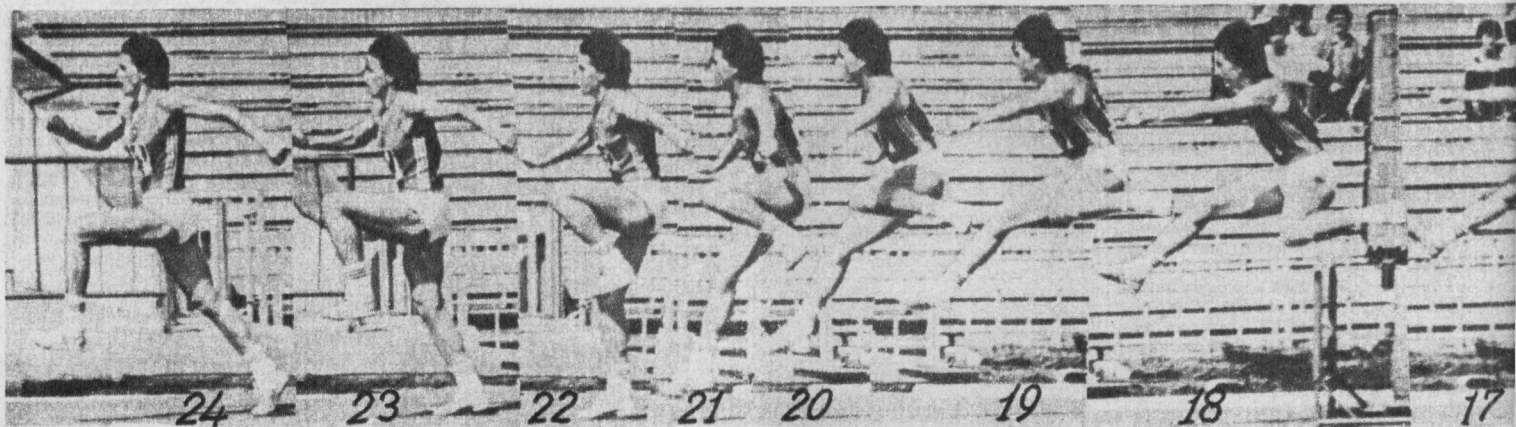
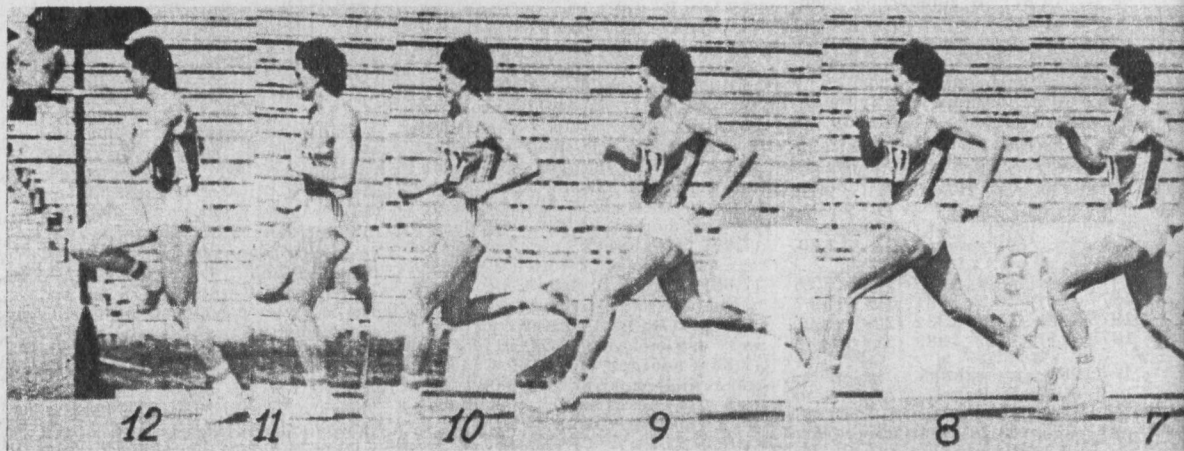
Рубрику ведет  
В. АНДРЕЕВ

В 1983 г. Анна Амбразене  
установила  
мировой рекорд — 54,02  
и стала в Хельсинки  
серебряным призером  
чемпионата мира  
в беге на 400 м с/б

Динамика результатов

Годы	400 м	800 м	400 м с/б
1973	58,9	2.28,0	—
1974	57,6	2.11,0	—
1975	56,9	2.09,1	—
1976	57,2	2.08,7	—
1977	56,2	2.08,1	59,4
1978	55,8	2.06,0	57,09
1979	53,4	2.02,4	56,2
1980	52,1	2.00,2	55,81
1981			55,51
1982			55,09
1983			54,02

Казалось бы, сегодняшние ба-  
рьеристки не могут пожаловаться  
на недостаток скорости. И действительно,  
многие из них успешно выступают на  
400-метровой гладкой дистанции и в  
эстафетном беге 4×400 м, на равных  
соперничая со специалистами в этих  
легкоатлетических дисциплинах. Однако  
для того чтобы показывать высокие  
результаты в беге на 400 м с/б —  
а включение этой дистанции в  
чемпионаты мира и олимпийские



# На дистанции Анна Амбразене

игры резко повысило конкуренцию, — уже мало только быстро передвигаться между барьерами. Необходим и высокий темп движений при преодолении препятствий. А эта техническая деталь бега еще не всеми нашими барьеристками освоена успешно.

На Мемориале братьев Знаменских в этом году литовская спортсменка Анна Амбразене установила мировой рекорд — 54,02.

Анна Амбразене-Кастецкая довольно поздно начала заниматься барьерным бегом, и вначале никто не ждал от нее ни высоких результатов, ни громких успехов, ни больших побед. Но Анна сумела стать неоднократным призером чемпионатов СССР, Кубков Европы и мира, победительницей Универсиады-81, VIII Спартакиады народов СССР и серебряным призером чемпионата мира.

Успехи эти не были случайными. Спортивное честолюбие в самом лучшем смысле этого слова сочетается у этой спортсменки с поразительной работоспособностью на тренировках. Вот лишь два примера: в от-

дельные месяцы объем бега достигал у нее 600 км, а за одно занятие она способна преодолеть до 600 барьеров в ритме 3—5—7 беговых шагов.

Приводимая ниже кинограмма была снята во время полуфинального забега на Спартакиаде-83, где Анна показала результат 54,81.

Спортсменка демонстрирует хорошую технику бега до последнего, 15-го шага перед 5-м препятствием (в «блоке» 16-шажного ритма): энергичное отталкивание с одновременным выносом бедра маховой ноги, правильное положение туловища и головы (кадры 1—2). Однако при постановке толчковой ноги на место отталкивания барьеристка вдруг отклоняет туловище назад (кадры 3—4), опускается на всю стопу (кадр 5). Опорная нога (кадр 6) под действием скорости и тяжести тела чрезмерно сгибается. Объясняется это слишком близким подбеганием к месту отталкивания и вынужденным укорочением последнего шага (кадры 6—9). Безопорная фаза на последнем шаге почти отсутствует (кадры 8—9).

Отталкивание на барьер спортсменка вынуждена выполнять больше вверх, чем вперед за барьер. В дальнейшем барьеристка в силовом режиме пытается выйти из этого трудного положения, наклоняя голову вперед (кадры 10—11), отталкиваясь на барьер с одновременным выносом маховой ноги движением от бедра с носком, взятым на себя.

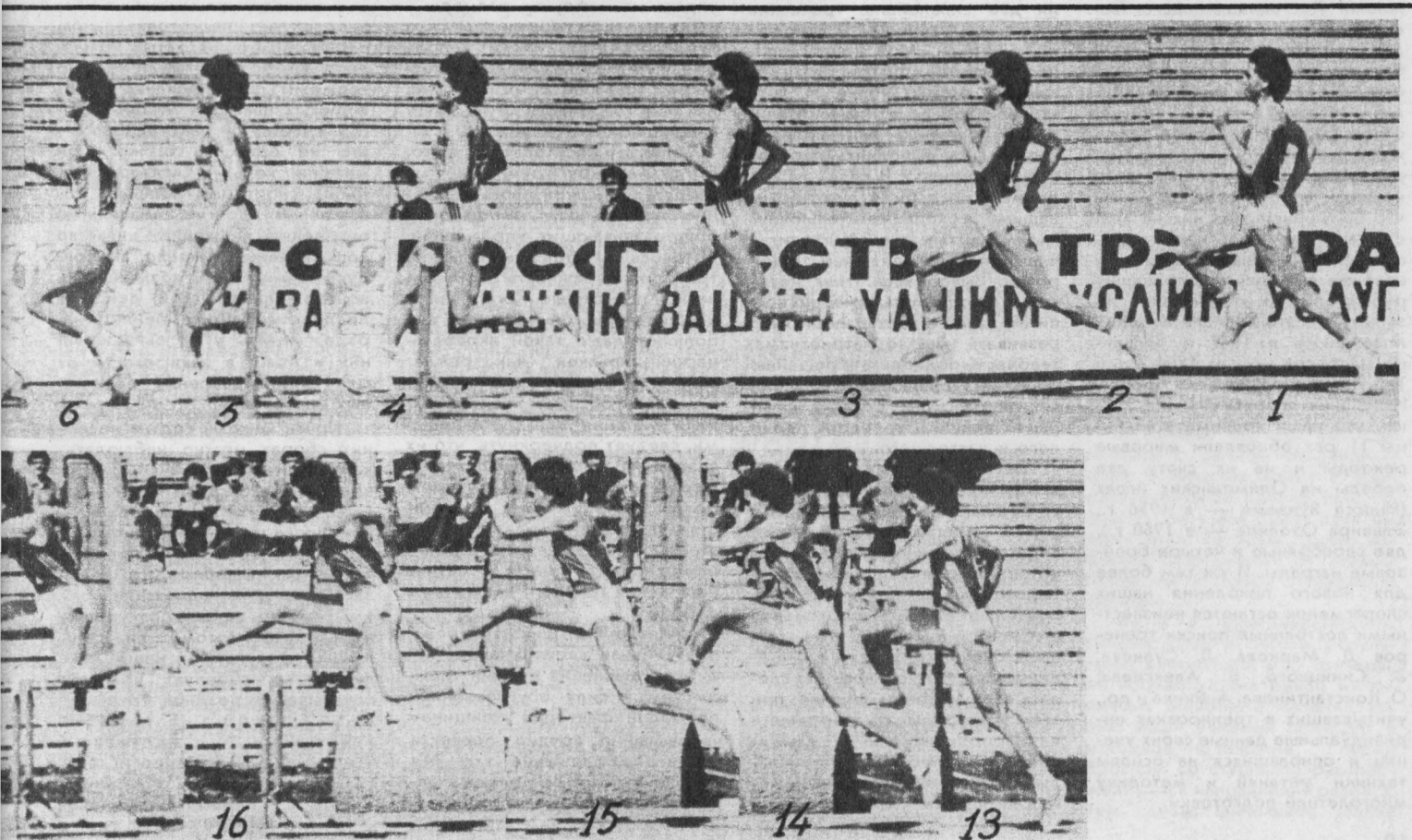
Отметим рациональное движение толчковой ноги, которая, оттолкнувшись от дорожки (кадры 13—16), активно подтягивается, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах.

И все-таки спортсменка преодолевает препятствие с большим выпрыгиванием вверх. В такой ситуации она не может сразу опустить маховую ногу за барьер, и в результате приземление за барьером слишком далекое (кадры 19—21). Благодаря тому что спортсменке удалось сохранить равновесие в полете, она приземляется за барьером на упругую ногу (кадры 21—23). Это позволяет ей продолжить движение. Амбразене энергично выносит вперед толчковую ногу и одновремен-

но восстанавливает правильное положение туловища и головы. Первый шаг после барьера (кадры 22—25) по своей амплитуде больше, чем последний шаг на барьер (кадры 8—9).

Таким образом, можно проследить, как излишне близкое подбегание к препятствию ведет к укорочению последнего шага, короткий шаг вынуждает выполнить отталкивание вверх, а высокое положение над барьером затрудняет постановку ноги на дорожку и продолжение бега. Этим примером нам хотелось бы показать, во-первых, что даже небольшая, казалось бы, ошибка в важной фазе вызывает цепную реакцию последующих неточностей в технике и, во-вторых, что возможность совершенствования техники даже в победных забегах ведущих барьеристок — беспредельна.

**А. ЮЛИН,**  
заслуженный  
мастер спорта,  
**В. ПАПАНОВ,**  
тренер  
ЦСК профсоюзов



# ЖЕНСКОЕ КОПЬЁ

Почему  
мы отстаем?

Продолжение  
дискуссии.  
Начало в № 10

## ВОЗРОДИТЬ БЫЛЫЕ ТРАДИЦИИ

■ На вопрос: в чем причина отставания наших спортсменов от ведущих копьеметательниц мира — односложно не ответить. На наш взгляд, следует остановиться на ряде разделов этой проблемы. Разделить, так сказать, вопросы стратегические и дела насущные, дела нынешнего дня.

Во-первых, нельзя рассматривать тренировочный процесс в отрыве от постоянной воспитательной работы. Нельзя вырастить большого спортсмена без выработки у него высоких моральных качеств, без воспитания чувства патриотизма и, наконец, просто добрых положительных черт характера.

Конечно, в планах нашей работы все это записано. Ну а в жизни? Постоянная педагогическая, а иногда и инспекторская деятельность stalkивает меня с большим числом тренеров и спортсменов. Обсуждая, например, этапы развития только советской школы метания копья и задавая спортсменам и тренерам вопрос: кто принес славу нашему спорту, убеждаешься, что большинство из них не знает даже фамилий наших пролавленных копьеметательниц, впервые в мире преодолевших рубежи 50, 60 и 70 м. Они не знают, что это сделали Клавдия Маючая — в 1947 г., Эльвира Озолина — в 1964 г. и Татьяна Бирюлина — в 1980 г. Нынешние спортсменки не знают, что наши копьеметательницы 11 раз обновляли мировые рекорды и на их счету две победы на Олимпийских играх (Инесса Яунземе — в 1956 г., Эльвира Озолина — в 1960 г.), две серебряные и четыре бронзовые награды. И уж тем более для нового поколения наших спортсменов остаются неизвестными постоянные поиски тренеров Д. Маркова, Л. Сулиева, З. Синицкого, В. Алексеева, О. Константинова, А. Винка и др., учитывавших в тренировках индивидуальные данные своих учениц и опиравшихся на основы техники метаний и методику многолетней подготовки.

А ведь небезынтересно было бы им узнать, как творческий подход к устранению плохой подвижности в плечевом суставе у К. Маючей привел Дмитрия Петровича Маркова к применению варианта несения копья в разбеге под плечом. Это позволяло освободить мышцы метательной руки от напряжения и повысить быстроту выбрасывания снаряда за счет «хлестообразного движения».

Леван Григорьевич Сулиев, учитывая резкость и порывистость характера своей ученицы Э. Озолиной и ее природные данные, с успехом разучил с ней отведение копья дугой вверх-назад, что позволяло наилучшим образом использовать сильные мышцы туловища в финале и точнее попадать в ось копья в момент выбрасывания.

Большую выдумку и разнообразие внесли в применение тренировочных средств в многолетней подготовке женщин-копьеметательниц Зосима Петрович Синицкий, Олег Вячеславович Константинов и другие наши тренеры.

Известно, чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь. Вот один из примеров. Недавно к нам в СССР приезжали две сильнейшие греческие копьеметательницы С. Сакорафа и А. Верули. Мой коллега попросил продемонстрировать их, как они метают копье. И, хотя это не входило в планы тренировок гречанок, они любезно согласились выполнить просьбу нашего тренера. В ответ на подобную просьбу к некоторым нашим копьеметательницам мы услышали: это не входит в план моей сегодняшней тренировки. Вывод ясен. Нам необходимо поднимать качество воспитательной работы, постоянно развивать чувство патриотизма, творчески подходить к решению проблем, возникающих в работе, опираясь на богатый опыт наших ведущих тренеров прошлого и настоящего.

Безусловно, мировые рекорды и успехи в большом спорте подвластны только талантам. У нас в стране такой поиск ведется: упражнения в метаниях, которые входят в пионерское четырехборье и комплекс ГТО, позволяют выявить спортсменов с «быстрой рукой». А это — основа будущего успеха в метании копья. Но хотелось бы сделать следующее замечание: при этом надо обращать внимание и на координационные движения, и на способность прикладывать усилия по оси метаемого снаряда. Не случайно в ряде

стран, где имеются сильные копьеметатели, в парках и школах дети, играя, метают дротики в цель. Нелишне напомнить, что многие наши спортсмены, одаренные мощным рывком и метавшие гранату за 90 м, так и не метнули копье за 80 м. Отсюда логический вывод: начинать обучение технике метания копья в юном возрасте надо с упражнений, совершенствующих точность направления движения по оси снаряда. И не жалеть на это ни времени, ни сил, не гнаться за рекордами в детском возрасте, основанными на развитии скоростно-силовых качеств юного дарования и зачастую приводящими к травмам.

К стратегическим относится и вопрос о применении средств подготовки, рассчитанных на ряд лет. У копьеметательниц становление мастерства занимает значительное время. Вспомним спортивную биографию Е. Горчаковой, Э. Озолиной, Р. Фукс, А. Верули, С. Сакорафы. Уместно напомнить, что нет плохих или хороших тренировочных средств. Каждое из них хорошо тогда, когда оно повышает тренированность, а по мере адаптации организма к нему необходимо менять содержание упражнения, форму, размеры и вес снарядов. Очевидно, что тут надо затронуть и вопрос о выпуске облегченных копий весом 400—500 г, о чем уже не раз говорилось и в кругу специалистов, и в печати.

Следует посоветовать и на то, что сузил круг тренировочных средств и сократилось обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Хотелось бы обратить внимание тренеров на важность акробатической подготовки. Кстати, сильнейшие копьеметательницы выполняют даже такой акробатический прыжок, как рондат сальто.

Говоря об особенностях техники метания копья женщиной, следует подчеркнуть, что их снаряд из-за его меньших размеров по сравнению с мужским более восприимчив к неточностям приложения усилий и поэтому резко падает его аэродинамичность в полете в случае нарушения точности движения в финале.

Однако большинство тренеров, обучая своих учениц, копируют движения мужчин. Между тем в силу обусловленных природой факторов женщинам чрезвычайно трудно провести бросковое движение так, как мужчины, которые делают ставку в финале на поворотно-раз-

гибательное движение тазобедренного сустава и «хлестообразное» движение туловищем (подобные действия требуют значительного скоростно-силового развития этих мышечных групп).

Быстрота выбрасывания копья обуславливается не только высоким уровнем скоростно-силовых качеств, но и жесткой постановкой левой ноги (при метании правой рукой). Наблюдения за тренировкой и анализ техники сильнейших копьеметательниц мира показывают, что все они демонстрируют сочетание разбега с бросковым движением, чему способствует своеобразная постановка левой ноги, отчасти напоминающая по характеру постановку толчковой ноги у прыгунов в высоту, применяющих способ «перекидной». Это позволяет, используя инерцию разбега, своевременно начинать финальное движение, как говорят, метать «с ходу», и завершать выбрасывание «хлестообразным» движением руки по оси копья, сокращая до минимума вариативные изменения положения копья при вылете.

Отставание наше в женском метании копья связано также с методикой тренировки. Так, на наш взгляд, исключение из тренировок в подготовительном периоде метания копья с разбега на воздухе существенно тормозит формирование необходимых навыков. Метание копья в сетку и на стадионе — это не одно и то же. При метании копья в секторе стадиона спортсмен получает совершенно другие мышечные ощущения движений, «чувство копья», нежели в зале. На воздухе он имеет возможность контролировать свои действия по полету и приземлению снаряда, менять углы выбрасывания и атаки в зависимости от силы и направления воздушных потоков.

Почти каждый год на весенних сборах можно наблюдать, как наши спортсменки, метая копье с разбега, пытаются остаться в двухопорном положении после броска. Тратится на это много времени и сил. Хотелось бы напомнить, что нельзя заучивать методические приемы вместо целостного упражнения. Не поэтому ли свои лучшие результаты наши кандидаты в сборную команду показывают поздней осенью?

**Е. МАТБЕВ,**  
заслуженный  
тренер РСФСР,  
кандидат  
педагогических наук



**В 1960 году в Риме Эльвира Озолина стала олимпийской чемпионкой в метании копья, в 1962 году завоевала золотую медаль на чемпионате Европы в Белграде, а еще через 11(!) лет — в 1973 году установила свой последний рекорд СССР — 63,96.**

ке преобладал большой объем бросковой работы (на тренировочных сборах до 3 раз в день), причем большинство бросков производилось в землю. Таким образом, девушки развивали то, что копьеметатели называют «быстрой» рукой. Они, как правило, были лучшими в стране в юношеском и юниорском возрасте (начиная подготовку в 10—12 лет), но... почти все они позже получили травмы плеча метавшей руки. Из наших девушек только Татьяна Жигалова сумела избежать этой травмы, поскольку начала занятия позже подруг — в 16 лет. Остальные: И. Ошиня, Б. Рутковска, Л. Блоднице и др. — не сумели до конца раскрыть своих богатых возможностей из-за травм.

Интересно сравнить спортивный путь двукратной победительницы Спартакиад народов СССР (1975 и 1983 гг.) Леолиты Блоднице и экс-рекордсменки мира Софии Сакорафы. В 1975 г. на чемпионате Европы среди юниоров Леолита вышла победительницей с результатом 61,14 (ей в то время было 16 лет). С. Сакорафа на тех же соревнованиях была только пятой, отставая от победительницы на 8(!) м. У Блоднице, которая, как я считаю, прошла форсированную подготовку, плечо болело уже тогда, и после чемпионата Европы она вообще в течение трех лет не могла метать из-за травмы правого плеча. Сакорафа же еще в течение нескольких лет метала на уровне 55—59 м. В 1981 г. она показала результат 63,46, а еще через год установила мировой рекорд — 74,20. Блоднице в этом году стала чемпионкой СССР с результатом на 10 м меньше, и до сих пор ее беспокоят мышцы плеча, не позволяя выполнять на тренировках дальние броски.

Я думаю, что способ подготовки с ранней специализацией в метании копья у женщин возможен только при условии, что у нас будет хотя бы один врач, который сумеет избавить спортсменок от травмы плеча. Но я такого специалиста не знаю...

Часто в преждевременном травматизме и застое результатов виноваты и мы, тренеры, не исправляющие одной из типичных ошибок в метании копья: наши ученицы приходят в исходное положение перед броском со ступнями, расположенными в направлении разбега. Тем самым финальное усилие

## ГЛАВНАЯ БЕДА НАТАСКИВАНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ

■ Первопричиной нашего отставания в метании копья у женщин я считаю слабости в отборе и начальном периоде обучения копьеметательниц. Тренеры ДЮСШ сталкиваются с трудностями еще при отборе девочек в группы начальной подготовки. Это происходит потому, что большинство начинающих спортсменок, у которых есть предрасположенность к бросковым движениям, как правило, выбирают спортивные игры — гандбол и волейбол. И хотя известны примеры перехода из игр в метание копья, но, как правило, к этому моменту время и темп, необходимые для освоения сложной техники, уже потеряны. Перефразируя известное изречение, мне бы хотелось сказать каждому тренеру, начинающему работу с юными копьеметательницами: береги плечо

смолоду! Но как осуществить такой призыв, когда единственным критерием оценки работы тренера является результативность его учениц? Вот и начинается «натаскивание» на результат в юном возрасте, когда не заложена еще база ОФП, не проведена кропотливая работа по освоению техники. А следствием являются высокие результаты в детстве и травмы, которые преследуют юниоров и взрослых. Вот лишь один яркий пример: ни одна чемпионка всесоюзных спартакиад школьников не достигла вершин в большом спорте...

Одной из причин отставания является также отсутствие единой организационной и методической платформы и преемственности в работе у разных тренеров. Те немногочисленные специалисты, которые посвятили свою работу женскому копьеметанию, еще слишком разобщены, слишком много работают «по интуиции», свято веря только в свой опыт, только в свои знания. Думаю, что настало время объединить усилия всех специалистов в метании копья для ликвидации нашего отставания,

шире используя все формы тренерской учебы (конференции, семинары, сборы), приглашая на них ведущих специалистов старшего поколения, которым есть что передать молодым тренерам.

**И. ГИГАУРИ,**  
заслуженный тренер СССР

## ПРОБЛЕМУ НУЖНО РЕШАТЬ КОМПЛЕКСНО

■ Хотя мой тренерский стаж насчитывает уже около 30 лет, но с женским метанием копья я вплотную столкнулся только в 1978 г., когда стал старшим тренером Латвийской ССР в этом виде легкой атлетики. Но и 5-летнее знакомство со спецификой метания копья у женщин позволяет сделать некоторые выводы о причинах нашего отставания.

В системе подготовки копьеметательниц в нашей республи-

производится с поворотом плеч вместо тягового движения грудью вперед с удержанием левого плеча.

Большим минусом в нашем виде является то, что в школах на занятиях физкультурой мало подвижных игр с бросками мяча. Отсюда низкая популярность копьеметания (даже в нашей республике) и трудность в поисках перспективных спортсменов. Это положение усугубляется тем, что мест для метаний явно недостаточно и нет облегченных копий. Ведь это парадокс, что 10—12-летние девочки должны метать копье только на 200 г легче мужского снаряда! Как же здесь не травмировать неокрепшие еще мышцы плеча?

Одной из важных причин отставания в метании копья является ограниченный контингент тренеров в этом виде. Спорту нет, воспитать бегуна или прыгуна легче, чем копьеметательницу. Значит, надо создавать центры там, где есть хотя бы 4—5 специалистов, и в этот центр направлять начинающих молодых тренеров на стажировку.

Уже из всего сказанного здесь ясно, что причин нашего отставания несколько. И ликвидировать его можно только в том случае, если «спасательные работы» будут производиться комплексно: созданием системы начальной подготовки, исключая форсаж результатов и, следовательно, травматизм, объединением тренерского контингента и созданием условий — мест для занятий при наличии подходящего инвентаря.

Рига

**Э. КРУЗЕ,**  
заслуженный тренер  
Латвийской ССР

## ОБЪЕДИНИТЬ УСИЛИЯ ТРЕНЕРОВ

Участники обсуждения уже высказались по целому ряду вопросов, касающихся причин отставания наших женщин в метании копья. И мне хотелось бы заострить внимание на одной из проблем, решение которой, я в это твердо верю, поможет нам в кратчайшие сроки ликвидировать это отставание. Речь пойдет о тренерских кадрах.

Мы часто говорим и пишем, что центральной фигурой тренировочного процесса был и остается тренер. И это действительно так, и все успехи наших женщин-копьеметательниц в 50—60-х гг. самым тесным образом связаны с деятельностью

блестящей плеяды тренеров тех лет.

Но после ухода с поста старшего тренера сборной незабвенного Левана Григорьевича Сулиева всего за несколько лет, как в калейдоскопе, менялись старшие тренеры — В. Кузнецов, В. Маззалитис, О. Константинов, Е. Матвеев, В. Овчинник... Конечно, это не могло способствовать выработке твердой линии как в методике подготовки, так и в технике метания копья. И думаю, что не ошибусь, если скажу: истоки наших сегодняшних поражений лежат в тех организационных и методических неурядицах, которые были порождены частой сменой тренеров и шараханием от одной методической концепции к другой.

Прошло время. Ушли из жизни Л. Г. Сулиев, О. К. Юргис, О. В. Константинов. Отошли от активной тренерской работы Д. Жилкин, В. Маззалитис, В. Овчинник, А. Винк и некоторые другие педагоги, работавшие с копьеметательницами. На смену им пришли новые тренеры, в основном из числа прекративших выступать спортсменов. Но, как показывает практика, даже 5-летний стаж тренерской работы недостаточен для приобретения необходимого опыта.

Кроме того, во время смены тренерских поколений мы не смогли избежать некоторых негативных явлений. В ряды тренеров проникли люди, которые, преследуя личные корыстные цели, планомерную подготовку спортсменок подменяют форсированием, натаскиванием на высокий результат к школьным спартакиадам, юношеским и юниорским первенствам. Таким образом, наносится двойной вред: здоровью спортсменок и всему нашему делу подготовки высококлассных метательниц для сборной команды СССР.

Придавая большое значение вопросу о тренерских кадрах, мы тем не менее еще очень мало делаем для их воспитания. Число тренеров в женском метании копья весьма невелико. И именно в этом видится причина такого скудного притока в сборную команду способных копьеметательниц даже из такой республики, как РСФСР. А в таких республиках, как Армения, Азербайджан, Казахстан, Киргизия, Туркмения, вообще нет тренеров — специалистов в метании копья. А ведь климатические условия в них позволяют проводить круглогодичную тренировку на открытом воздухе, что очень важно для нашего вида легкой атлетики.

Повышение квалификации тренерских кадров — это, на мой взгляд, и есть то главное звено, потянув за которое можно вытянуть всю цепь.

**Я. ЛУСИС,**  
заслуженный  
тренер СССР

## В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

На заседании президиума, состоявшемся в сентябре, рассматривались вопросы об итогах участия сборной команды СССР в чемпионате мира и задачах Федераций легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда, ДСО и ведомственных физкультурных организаций по оказанию помощи спортивным организациям в развитии высшего спортивного мастерства. С докладом выступил председатель Федерации легкой атлетики СССР Л. С. Хоменков. Все выступавшие в прениях говорили о том, что рабочие органы президиума Федерации легкой атлетики СССР — комитеты высшего спортивного мастерства, идеологической и политико-воспитательной работы, ветеранов легкой атлетики, олимпийского резерва и юношеской легкой атлетики, спортивно-технический — работают слабо, недостаточно активно действуют многие федерации союзных республик, ДСО и ведомств.

Итоги обсуждения подвел начальник Управления легкой атлетики Л. Г. Санадзе, отметивший, что главный критерий в оценке работы федераций — это состояние дел в легкоатлетическом спорте, его авторитет и успехи на мировой арене. И в неудачном выступлении сборной команды страны в чемпионате мира и Кубке Европы есть в значительной мере и вина Федерации легкой атлетики СССР. В настоящее время возрастает роль федерации в работе с олимпийской сборной страны на заключительном этапе подготовки к Играм XXIII Олимпиады, в подготовке мастеров спорта СССР и мастеров спорта международного класса, реализации комплексной программы развития массовой легкой

атлетики. Большое место федерациям отводится в обеспечении общественного контроля за работой специалистов и всех звеньев подготовки легкоатлетических резервов.

По обсуждаемому вопросу федерациям союзных республик, Москвы, Ленинграда, ДСО, постоянным рабочим органам президиума Федерации легкой атлетики СССР даны конкретные рекомендации. Президиум внес предложение Управлению легкой атлетики о проведении в декабре этого года пленума совета Федерации легкой атлетики СССР.

Президиум заслушал информацию заместителя председателя Федерации легкой атлетики СССР В. И. Куваева об итогах проведения в Одессе финала Кубка СССР-83 по легкой атлетике. Как отметил докладчик, Кубок страны, проводимый в 15-й раз, прошел на высоком организационном уровне. Значительная работа была проделана в период подготовки организационным комитетом (председатель Федерации легкой атлетики области А. И. Бутенко). Президиум поручил комитету высшего спортивного мастерства внести руководству Управления легкой атлетики СССР предложение по совершенствованию структуры кубковых состязаний и условий положения на 1984 г.

Президиум рассмотрел проект положения о всесоюзном смотре-конкурсе секций легкой атлетики коллективов физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов и совхозов.

**Г. БАЙКОВ,**  
ответственный секретарь  
президиума Федерации  
легкой атлетики СССР



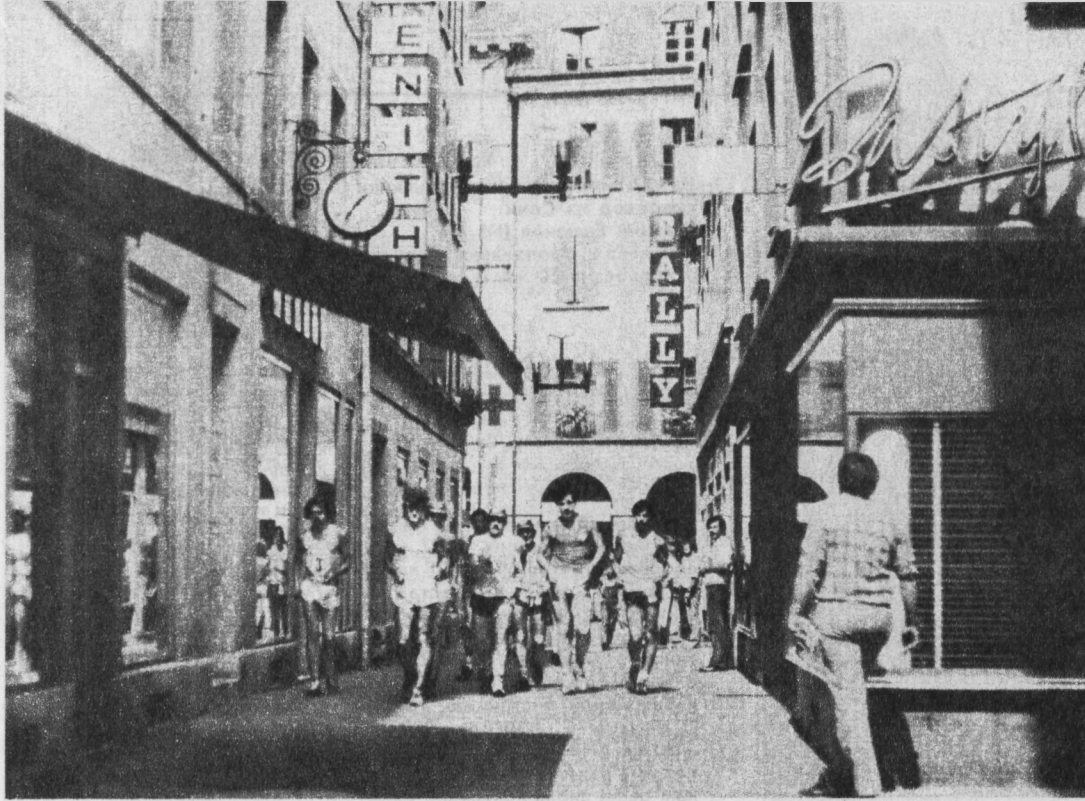
## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Благуш П. К. Теория тестирования двигательных способностей: Сокр. пер. с чешск. / Предисл. изд. — М., ФИС, 1982. — (Наука — спорту: Спортивная медицина.). Книга содержит достаточно полное изложение математических основ теории тестирования двигательных способностей. Она знакомит советских специалистов с исследованиями, которые проводятся в этом направлении учеными Чехословакии.

Пресс Т. Н. Не легкая эта атлетика. — М., Знание, 1982. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт». № 1). В брошюре рассказывается об истории возникновения, сегодняшнем состоянии и перспективах развития легкой атлетики.

Физкультура и спорт: Малая энциклопедия / Пер. с нем. — М., Радуга, 1982. Авторы настоящей книги стремились сделать доступными для широкого круга интересующихся спортом цели, содержание, организационные формы и правила спортивных соревнований, а также самую различную информацию из области физической культуры и спорта.

Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физическое воспитание». — М., Просвещение, 1982. Учебное пособие написано в соответствии с программой для факультетов физического воспитания педагогических институтов.



Сильнейших ходоков мира собирает традиционный турнир «Тур Романдии — марш», который проводится в Швейцарии. На нашем снимке победитель 294-километрового перехода советский атлет Н. Удовенко (№ 1) на улицах города Увердон

## когда на трассе скороходы...

Соревнования по спортивной ходьбе в отличие от других видов легкой атлетики имеют одну важную особенность — их обслуживает, кроме всех прочих, бригада судей по технике ходьбы, или, как еще ее называют, бригада по стилю. В ее функции главным образом входят определение нарушений правил участниками, принятие соответствующих решений по тем или иным нарушениям техники спортивной ходьбы, вплоть до дисквалификации спортсменов и снятия их с дистанции. При этом учитывается мнение не менее 3 судей, которые свои заключения оформляют специальными записками.

■ В настоящее время во Всесоюзной комиссии по спортивной ходьбе, осуществляющей организацию и проведение соревнований, есть представители всех союзных республик, Москвы и Ленинграда. В ее составе 7 судей — члены Международной комиссии ИААФ, две трети в разное время были мастерами спорта, мастерами спорта международного класса, трое — заслуженными мастерами спорта. Все это говорит о высокой компетенции специалистов, какими являются члены Всесоюзной комиссии.

Анализ работы судейских бригад по технике ходьбы, как

показала практика проведения соревнований, сводится только к количественным показателям. Но при такой методике трудно дать объективную оценку работе судьи по технике ходьбы после того или иного соревнования. В свою очередь, и судья не знает, каков же его личный вклад в решение принципиальных вопросов. То же самое и главный судья соревнований не может определить, как выполнила свои функции судейская бригада в целом и ее руководитель.

Исходя из важности затронутого вопроса, мы попробовали разработать систему качественных показателей оценки деятельности судейских бригад по технике ходьбы, для чего потребовалось изучить 25 протоколов соревнований, 2490 судейских записок. К тому же было проведено массовое анкетирование среди судей, тренеров и спортсменов.

**В АНКЕТНОМ ОПРОСЕ,** в беседах со спортсменами, тренерами и судьями нас, например, в первую очередь интересовали вопросы: может ли спортсмен контролировать двухопорное положение? чувствует ли он переход с ходьбы на бег? может ли тренер и судья визуалью, то есть без приборов, определить фазу полета у спортсмена? Ответы сводились к тому, что, скажем, спортсмены на уровне мастера спорта знают, когда они нарушают правила и переходят с ходьбы на бег. Тренеры и судьи тоже да-

ли утвердительный ответ: при оптимальном темпе они могут определять фазу полета у скороходов. Что же касается перехода общего центра тяжести тела через полностью выпрямленную опорную ногу, то оказалось, что спортсмены порой не могут определить, выпрямлена у них нога или нет. А вот для судей даже незначительная допущенная здесь ошибка не остается незамеченной. Тем самым мы могли заключить, что и без применения инструментальных методик (регистрация динамических и кинематических характеристик ходьбы, киносъемка, видеозапись и т. п.) можно определять нарушение правил ходьбы.

Судейские бригады по технике ходьбы комплектуются в зависимости от количества участников состязаний, длины дистанции, места проведения соревнования (стадион, шоссе). В основном состав бригады состоит из 8—9 арбитров (но не менее 5 и не более 12).

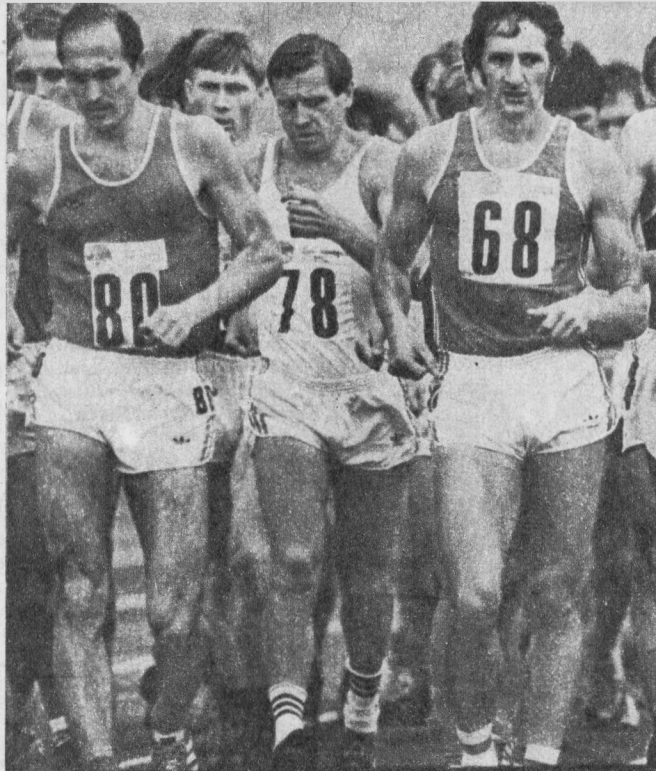
В ходе соревнований в среднем от каждого судьи поступает 7 (бывает от 3 до 15) записок на предупреждение и 4 (случалось и до) на дисквалификацию за нарушение правил ходьбы. Из них 55,08 процента совпадающих оценок позволяли объявить предупреждение и 45,53 процента — дисквалификацию. Почти каждый четвертый участник соревнования получал предупреждение (24,93 процента от всей выборки анализируемых соревнований), каждый десятый снимался

с дистанции за нарушение правил. Для сравнения скажем, что на Московской олимпиаде дисквалифицированы были на дистанции 20 км 20,56 процента участников и на 50 км — 14,81 процента.

**В СОРЕВНОВАНИЯХ СКОРОХОДОВ** большое значение имеет, как быстро секретарь бригады и старший судья принимают решения на объявленные предупреждения или дисквалификацию. До недавнего времени оперативность на этом участке носила относительный характер. В апреле этого года совет ИААФ дополнил существующие правила по спортивной ходьбе. Теперь любой судья может дать предупреждение непосредственно спортсмену, если тот своей манерой ходьбы нарушает правила. Но второе предупреждение за одно и то же нарушение этот судья дать не может. Предупредив спортсмена, судья должен немедленно информировать руководителя бригады о своих действиях. Перед тем как дисквалифицировать ходока, предварительно объявляя предупреждение. Эти дополнения значительно облегчают работу судейской группы, делают ее более оперативной.

Для определения эффективности деятельности судьи по технике ходьбы наиболее перспективным, на наш взгляд, является метод, который используют специалисты в спортивных играх, и в частности в баскетболе. Он предусматривает определение индекса эффективности по следующей формуле:  $S = A \times B \times 100$ , где  $S$  — индекс эффективности работы судьи;  $A$  — количество совпадающих оценок судьи, деленное на общее количество совпадающих оценок всей судейской бригады;  $B$  — количество совпадающих оценок, деленное на сумму совпадающих и несовпадающих оценок данного судьи.

Подсчет эффективности ра-



На чемпионате мира в Хельсинки скороход из Сочи Евгений Евсюков (№ 78) завоевал бронзовую медаль в ходьбе на 20 км

боты судьи может вестись отдельно по оценкам на предупреждение (Сп) и дисквалификацию (Сд). Следует отметить, что судейские оценки на предупреждение и дисквалификацию неравнозначны, так как любое количество поступивших секретарю записок на предупреждение участника приведет лишь к предупреждению его. Более ответственная, а поэтому и более весомая оценка — дисквалификация. Отмечено, что индекс эффективности старшего судьи почти в два раза выше, чем средний показатель отдельного судьи бригады.

Индекс эффективности работы судейской бригады (по средним данным) равен 10,90 условной единицы. Чем выше этот показатель, тем лучше судейская бригада справилась со своими обязанностями. У отдельных

судей бывает более высокий показатель — до 25 условных единиц и выше. Чем значительнее масштаб соревнований, тем ниже эффективность работы судейской бригады. И это понятно: на больших турнирах участвуют спортсмены более высокой квалификации. К тому же сами судьи проявляют повышенную осторожность в принятии решений. Эффективность работы судейских бригад по технике ходьбы определяется по вкладу каждого судьи, принявшего решение на дисквалификацию участников, нарушивших правила соревнований. В тех случаях, когда в ходе соревнования не было ни одной дисквалификации, учет эффективности ведется по решениям на предупреждение.

Подсчет эффективности работы судей по стилю можно сделать по предлагаемой таблице, в которой дан анализ работы всей судейской бригады при проведении соревнований по ходьбе на дистанции 50 км на VIII Спартакиаде народов СССР.

Подставляя данные из таблицы, можно подсчитать эффективность работы каждого судьи, используя формулу:  $C_d = A \times B \times 100$ . Для примера определим эффективность работы судьи на КП-10:

$$C_d = \frac{3}{27} \times \frac{3}{3} \times 100 = 0,111 \times 100 = 11,11.$$

Начиная с 1972 г. в практике проведения всесоюзных соревнований по ходьбе стали применять так называемые экспертные оценки по выявлению лучших скороходов по технике ходьбы. Как правило, брали трех лучших. Сначала это новшество было опробовано при отборе в молодежную команду страны, затем почти во всех

крупных соревнованиях. Так, на чемпионате страны 1982 г. в спортивной ходьбе на 50 км по экспертным оценкам места лучших по технике распределились следующим образом: В. Доровских, В. Сунцов, С. Юнг, П. Гаус. В таком порядке первые двое и закончили дистанцию, только П. Гаус и С. Юнг менялись местами. Необходимо отметить, что именно по экспертным оценкам была скомплектована сборная команда для участия в первенстве Европы, то есть тренерский совет учел мнение судей.

Итак, из сказанного выше можно сделать следующий вывод. Чтобы оценить работу судейских бригад по стилю, необходимо иметь следующие показатели: совпадение экспертных оценок по дисквалификации и предупреждениям, оперативность в принятии решений, индекс эффективности работы судейских бригад и каждого судьи в отдельности. Важная роль при этом отводится старшему судье бригады в организации и проведении соревнований по ходьбе.

Для повышения качества проведения соревнований по ходьбе назрела необходимость внедрения срочной информации между судьями, секретарем судейской бригады и старшим судей. Определение лучших скороходов по технике ходьбы по экспертным оценкам может служить ориентиром для формирования сборных команд, обучению судей и дальнейшему совершенствованию технического мастерства атлетов. По комплексным оценкам работы судей (не менее 10 соревнований) можно с высокой степенью надежности формировать судейские бригады для обслуживания ответственных турниров. Учитывая особо важную и решающую роль старшего судьи судейской бригады по технике ходьбы в принятии принципиальных решений, представляется целесообразным рассмотреть вопрос о введении его в ранг заместителя главного судьи.

**А. ПОЛОЗКОВ,**  
кандидат педагогических наук,  
член Всесоюзной комиссии судей по спортивной ходьбе

Фото автора



### СПРАВОЧНИК ЛЕГКОАТЛЕТА

После двенадцатилетнего перерыва вышел из печати «Справочник легкоатлета» (предыдущее издание вышло в 1971 г.) — книга очень нужная и тренерам, и спортсменам, и широкому кругу специалистов, и просто любителям этого вида спорта (Легкая атлетика: Справочник / Сост. Р. В. Орлов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 392 с.).

За прошедшее десятилетие, характеризующееся значительным прогрессом в области легкой атлетики, накопилось огромное количество фактического материала, требующего систематизации. Трижды состоялись олимпийские игры и вновь организованные состязания на Кубок мира. Прошли первенства Европы, мира и многие другие крупнейшие соревнования. Далеко вперед шагнули рекорды и высшие достижения по многим видам легкой атлетики. Введен электронный хронометраж. Все эти события нашли отражение в новом издании.

В книге коротко изложены основные этапы развития легкой атлетики в СССР, начиная с первых шагов и до наших дней, даны результаты наиболее крупных всесоюзных соревнований (чемпионаты страны, Кубки СССР, соревнования памяти братьев Знаменских), а также результаты матчевых встреч нашей команды с зарубежными легкоатлетами. Приведены таблицы всесоюзных рекордов по видам легкой атлетики, входящим в программу олимпийских игр, динамика результатов в отдельных видах и списки 10 лучших легкоатлетов за все годы.

Отражены в справочнике и крупнейшие события в международной легкой атлетике. Приводятся сведения по истории олимпийских игр, чемпионатов Европы и других крупнейших соревнований, даны результаты лучших атлетов и итоги командной борьбы. И, конечно, читатель найдет в справочнике таблицы рекордов мира и списки лучших легкоатлетов мира за все годы. В конце книги помещены данные о соревнованиях 1982 г., которые прошли после подготовки справочника к печати.

■ Московская Олимпиада в цифрах и фактах. Справочник / Сост. Б. Н. Хавил. — М.: ФИС, 1982. — 159 с., ил. Книга содержит обширную и разнообразную информацию о чемпионатах и призерах олимпийских состязаний. Предназначена для широкого круга читателей.

Дубровский В. И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: ФИС, 1982. — 48 с., ил. Автор — кандидат медицинских наук на основе многолетнего опыта работы со спортсменами и клинических исследований дает методические рекомендации по использованию сегментарно-рефлекторного массажа как эффективного средства восстановления спортивной работоспособности, а также после травм и заболеваний. Предназначена для врачей и массажистов.

№ КП (судья)	Подано записок		Совпадающие оценки		Индекс эффективности	
	Предупр. *П*	Дисквал. *Д*	*П*	*Д*	*П*	*Д*
1	10	4	10	4	7,0	14,80
2	22	2	12	1	4,63	3,50
3	14	3	10	1	4,99	1,19
4	15	7	10	3	4,66	4,75
5	14	3	9	1	4,04	1,19
6	15	4	12	0	6,80	Без оценок
7	17	3	15	1	9,34	1,19
8	10	3	8	1	4,48	1,19
9	10	3	5	1	1,75	1,19
10	12	3	11	3	7,14	11,11
11	14	1	11	1	6,12	3,60
12	5	0	3	0	1,25	Без оценок
13 (старший судья)	25	9	25	9	17,70	37,10
Всего:	183	45	141	27		

Стартовали — 50 человек, закончили дистанцию — 27, дисквалифицировано — 9, сошли — 25.



# где резервы у резерва?

ДЕТИ,  
ЮНОШИ,  
ЮНИОРЫ

Статьей М. Лямцева «Главное — качество» [«Легкая атлетика», № 2, 1983] мы закончили дискуссию «Где резервы у резерва?», которая в течение нескольких месяцев велась на страницах нашего журнала. Но поток читательских писем в редакцию не прекращается. Затронутые вопросы продолжают волновать наших читателей. Одни из них соглашались с мнениями участников дискуссии, другие спорят, высказывая свою точку зрения и свое понимание проблем подготовки легкоатлетических резервов, третьи рассказывают о своем личном опыте, о своих открытиях и замыслах. Редакция считает, что подводить черту под всем сказанным рано, что к этим проблемам стоит возвращаться.

■ Коллективное письмо пришло из Тбилиси, из республиканской СДЮШОР совпрофа Грузии. Подписали его директор школы профессор Д. Иоселиани, завуч школы С. Щеголев и старший преподаватель В. Недашковский.

Анализ работы многих ДЮСШ системы Минпроса и профсоюзов нашей республики показывает характерную особенность — работа «бурлит» в группах начальной подготовки и «угасает» в учебно-тренировочных. Группы спортивного совершенствования в ДЮСШ практически не открываются: выпускники из учебно-тренировочных групп передаются в ШВСМ. Объяснение этому факту простое: некоторые руководители не рискуют вести учеников к большому спортивному вершинам, а довольствуются малым — подготовкой разрядников. Что, естественно, и проще, и менее ответственно. Поэтому и избегают открытия групп совершенствования и мастерства, хотя положением о ДЮСШ они предусматриваются.

В стенах школы можно готовить атлетов высокого класса. Это подтверждает опыт ряда известных СДЮШОР и ДЮСШ. Опыт этот показывает, что обязательное условие плодотворной работы — создание тренерских бригад, где соблюдается принцип преемственности.

В недавнем прошлом в нашей спортшколе практиковалось

применение поурочной программы для групп начальной подготовки. Эту программу и специально разработанный календарь соревнований (нетрадиционный) готовили специалисты Грузинского государственного института физкультуры совместно с учебной частью школы. Затем их утверждал тренерский совет. Программой предусматривались занятия на местах (обычно в общеобразовательных школах) и проведение систематических соревнований в форме матчевых встреч подшефных школ в различных районах города. Как оказалось, наше начинание было весьма своевременным. В настоящее время наши тренеры с успехом используют материал поурочной программы, публикуемой в журнале «Легкая атлетика». Можно не сомневаться, что поурочные программы значительно повысят качество работы начальных звеньев в подготовке резерва.

Теперь хотелось бы сказать о многоборьях. Наш опыт показывает, что нельзя ограничиваться подготовкой и проведением многоборий типа «Старты надежд» и «Дружба», которые являются одним из средств внеклассной и внешкольной работы с детьми вообще. Перед спортшколами стоит задача многолетней целенаправленной подготовки спортсмена высокого класса в конкретной дисциплине. Необходимо вести разностороннюю целенаправленную подготовку будущих Борзовых, Санеевых, Кондратьевых и Канкиных, но не готовить легкоатлета, умеющего на среднем уровне выступить в нескольких видах. Нужно планомерно, на протяжении многих лет, развивать необходимый минимум различных качеств для овладения двигательными навыками с целью достижения максимального результата в конкретном виде легкой атлетики.

На наш взгляд, требует совершенствования положение о спортивной школе, в нем должен присутствовать пункт о возможности развития школы в зависимости от успехов в работе. Отделение легкой атлетики может перерастать в ДЮСШ. В свою очередь, ДЮСШ — стать специализированной, а затем школой олимпийского резерва. И наоборот при плохой работе.

■ Материалы дискуссии «Где резервы у резерва?» были обсуждены на собрании тренеров СДЮШОР по легкой атлетике города Ялта. Выступления тренеров были запротоколированы

и посланы в редакцию. Часть из них мы предлагаем вниманию читателей.

**А. МОРОЗОВ,**  
тренер-преподаватель.

Основной резерв начальных групп ДЮСШ — учащиеся 1—3-х классов общеобразовательных школ. Нужно, чтобы с ними работали учителя физкультуры, имеющие четкие и подробные планы обучения основам техники видов легкой атлетики, развития разнообразных физических качеств. На мой взгляд, эти планы могли бы быть подготовлены специалистами Управления легкой атлетики, а тренеры на местах соответственно оказали бы необходимую помощь учителям при работе по этим планам.

О тренерских бригадах. Их создание наиболее целесообразно в крупных городах, имеющих хорошо оборудованные базы и манежи, вузы, где можно обеспечить подготовку спортсменов высокого спортивного уровня, где были бы решены проблемы учебы и быта. В таких городах специалист, отвечающий за вопросы высшего спортивного мастерства, имеет постоянную возможность следить и помогать в учебно-тренировочной работе тренерам других звеньев.

Многие же ДЮСШ, расположенные в небольших городах, таких, как Ялта, не имеют достаточно хороших условий, нет вузов и как следствие — нет специалистов по высшему спортивному мастерству. В этом случае наиболее реальной кажется помощь специалистов из областных центров или из ближайших крупных городов.

**В. ПИРОГОВ,**  
тренер-преподаватель.

На мой взгляд, резервов у нас достаточно: повышение требовательности каждого тренера к себе, к своей работе, самодисциплина, постоянный анализ своей работы.

Участники дискуссии уже говорили о неудовлетворительной работе с детьми в общеобразовательных школах, где уроки легкой атлетики проходят на низком уровне (практически только сдача нормативов и тестов), школьников не учат элементам бега, прыжков, метаний, а о развитии выносливости здесь вообще забывают. В итоге нормы по бегу на 500 и 1000 м в классах сдают лишь единицы.

Мало в школах нынче секций легкой атлетики. Отсюда и слабый приток в ДЮСШ. Тренеру приходится брать в группу не только перспективных, но и слабых, не подготовленных физически и технически. Секции легкой атлетики необходимы в школе. Это потребность дня.

**А. ВОРОНОВ,**  
старший тренер-преподаватель ДЮСШ.

На мой взгляд, подготовить спортсмена высокого класса в стенах ДЮСШ за 4—5 лет невозможно. Найти талантливого, перспективного ученика, разносторонне подготовить, вооружить хорошей техникой в избранном виде, воспитать его преданным своему делу, а затем передать в хорошие руки и в соответствующие условия, где бы он через 5—6 лет вырос в большого мастера, — вот этапы оптимального пути спортивного роста. А проследить за тем, чтобы на всех этапах не было нежелательных заминок, должны соответствующие отделы легкой атлетики. Пока же процесс перехода учеников стоит очень остро.

■ Материалы дискуссии на своем расширенном заседании с привлечением всех руководителей рассмотрела Федерация легкой атлетики Сочи.

В обсуждении приняли участие тренеры ДЮСШ горно: А. Егиазарян, А. Чиковани, Р. Левицкий, тренер ДСО «Спартак» Г. Солодов, тренеры ДСО «Труд» Е. Качанов, А. Гордиенко, председатель горспорткомитета Т. Кучмент, инспектор горно И. Иванов. В коллективном письме они отметили, что вопросы, поднимаемые в дискуссии «Где резервы у резерва?» прямо касаются тренеров Сочи.

Если в знаменитой СДЮШОР «Десна» решают существенные задачи подготовки мастеров спорта СССР, то тренеры всех подразделений Сочи ограничиваются локальными вопросами подготовки членов сборной команды города. Чаще всего это спортсмены второго, очень редкого первого разряда. За последние годы практически не готовятся кандидаты в мастера спорта СССР и мастера спорта.

В феврале горспорткомитет на своем заседании рассматривал вопрос о неудовлетворительном состоянии легкой атле-

тики в Сочи, где отмечалась слабая работа тренеров ДЮСШ гороно. Но вот какой вскрылся парадокс: тренеры готовят лишь спортсменов юношеских разрядов, третьего и второго разряда взрослых, но тем не менее формально, как оказывается, полностью выполняют требования положения о ДЮСШ. Они регулярно проводят занятия, у них соответствующее наполнение групп, и, по их мнению, претензии к их работе необоснованы. Спорткомитет же такое положение дел не устраивает. Действительно, настало время, когда необходимо о работе тренера (значит, и об оплате этой работы) судить по тому, кого он подготовил. При подведении соцсоревнования среди тренеров учитывается выступление тех или иных воспитанников отдельных тренеров на международных, всесоюзных, республиканских соревнованиях, а вот при тарификации тренеров почему-то учитывается только число подготовленных разрядников.

Ни у кого ныне не вызывает возражений необходимость создания тренерских бригад. Но здесь существует вопрос: как разделить учащихся в журналах? Ведь учащийся, имеющий подготовку первого или даже второго разряда, может быть вписан в журнал к одному тренеру, а регистрация его в журналах двух-трех тренеров уже классифицируется финансовыми органами как нарушение. Видимо, и по этому вопросу в новом положении (Уставе) о ДЮСШ должно быть внесено соответствующее разъяснение, даны рекомендации.

■ Очень взволнованное письмо, в котором чувствовалась искренняя заинтересованность пришло из Иванова от преподавателя Энергетического института С. Горбунова.

— Проблема легкоатлетических резервов актуальна для каждого города, небольшого городка или районного центра. Взять хотя бы нашу Ивановскую область. Обычная область, центр России. Куда исчезают наши резервы, почему они нас не радуют? На мой взгляд, есть барьеры на каждом этапе.

**Школа.** Раньше, лет 15—20 назад, в этом звене проводилось много обязательных легкоатлетических соревнований районного и областного масштабов. У школьного учителя были определенные вехи: нужно было отобрать команду, провести некоторое количество тренировок и прикидок. Я сам когда-то, пройдя через сито этих соревнований, почувствовал потребность тренироваться и сам пришел в секцию легкой атлетики (в то время в школах еще они существовали в отличие от дня сегодняшнего). Эти соревнования были для каждого из нас большим праздником, особенно для ребят из провинции.

А сейчас интерес к легкой атлетике упал, и во многом из-за того, что количество соревнований среди школьников сократилось. Область их не проводит, район не планирует. Вот и варятся ребята в собственном соку. А это особо не стимулирует к большой работе, требующей самоотдачи.

**ДЮСШ.** Раньше отделение легкой атлетики могло существовать при наличии даже четырех, а то и двух групп. Сейчас же групп обязательно должно быть 14—18. Такого количества тренеров нет, в результате к тренерской работе с юными легкоатлетами привлекаются случайные люди, не энтузиасты нашего вида спорта. Это с одной стороны. С другой стороны, набрать такое количество групп очень сложно. Часто поэтому в ДЮСШ идет не отбор, а набор. По этим причинам многие школы отказываются от легкой атлетики. В результате на нашей легкоатлетической карте мы недоисчисляем многих городов, районов, крупных поселков.

Такое отношение к легкой атлетике в школе приводит к тому, что и в вуз поступает очень мало легкоатлетов. В нашем энергоинституте, например, на 1000 первокурсников приходится всего 10 легкоатлетов, из которых половина — спортсмены уровня третьего разряда. Но они продолжают заниматься у прежних тренеров и совершенно не прогрессируют. Нам же, вузовским тренерам, приходится набирать новичков из числа тех, кто никогда легкой атлетикой всерьез не занимался, и начинать все с азав. Здесь еще можно кое-что сделать. Два года назад я набрал группу спринтеров с результатами 13,5—14,0. Сейчас из 10 человек осталось 5: 4 из них выполнили второй разряд, а 1 первый. Но и в таких условиях иногда возникают искусственные препятствия. Для таких ребят очень важны вузовские старты, но у нас принято решение не допускать «личников», тех, кто еще не попал в сборную факультета или вуза.

Может показаться, что все, о чем я говорил, — мелочи. Но из них и складываются те «резервы резерва», о которых идет речь в дискуссии.

■ К проблеме подготовки резервов мы еще будем возвращаться и в связи с выступлениями наших молодежных команд на международных соревнованиях, и в связи с разработкой нового положения о ДЮСШ, и т. д. Видимо, следует поддержать предложение читателей сделать рубрику «Где резервы у резерва!» постоянной и публиковать в ней материалы о насущных заботах нашей юношеской легкой атлетики. Предлагаем читателям стать активными авторами этой рубрики.

НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

# радость

Давайте познакомимся с одной из героинь нашего рассказа об очередных соревнованиях сельских школьников России по бегу на призы журнала «Легкая атлетика». Итак: Таня Лапшина, восьмиклассница (ныне она уже учится в девятом классе) средней школы № 2 из Горячего Ключа Краснодарского края. Легкой атлетикой занимается всего два года в детской спортивной школе у тренера Анатолия Кузьмича Зюбанова. Любимый вид — бег, любимые дистанции — 400 и 800 м. Таня вплотную подошла к результату первого спортивного разряда (в беге на 400 м ей не хватило всего двух десятых). Наши соревнования для Тани — одни из самых любимых и важных в ее небольшой пока еще спортивной жизни. Год назад в Костроме она была пятой, показав в беге на 400 м результат 61,5. Ныне же ей удалось победить, причем с отличным результатом — 58,8! Это личный рекорд Тани! Казалось, не было предела счастью девочки с Кубани.

«Соревнования по бегу на призы журнала «Легкая атлетика» для всех моих друзей являлись главным стартом года, поэтому мы готовились к ним специально. Уж очень хотелось победить командой школы. К сожалению, заняли мы только второе место. Но все ребята загорались желанием стать первыми на следующий год. Мы будем ждать этих соревнований с нетерпением. И очень здорово, что проходят наши соревнования в Курске — городе, о котором мы многое узнали в учебниках истории!» — так сказала Таня после финиша.

Да, нашим нынешним соревнованиям повезло. Они проходили именно в те дни, когда Курск, как и вся страна, отмечал большое событие в нашей истории — 40-летие победы на Курской дуге. В эти июльские дни ветеранов, съехавшихся в город, можно было встретить на улице, в гостинице, на стадионе, где проходили соревнования. Все это придавало юным сельским бегунам дополнительный стимул в борьбе за быстрые секунды, за победу. Именно к этому призвал ребят, открывая состязания, Герой Советского Союза Н. К. Саков, участник сражения под Курском.

Итак, семнадцатые по счету соревнования сельских школьников на призы журнала «Легкая атлетика» по бегу состоялись 10 июля в Курске, на стадионе

«Трудовые резервы». На этот раз собрали они достаточно большое количество участников (около 300) из 24 областей и краев Российской Федерации. А желающих приехать сюда было в два раза больше.

Высок был накал борьбы. На дорожке в течение нескольких часов разворачивался настоящий спектакль, где было все: и напряжение борьбы, и свои драмы, и счастье победы, и горечь поражения, и слезы. Счастлива была, как мы уже рассказали, Таня Лапшина.

Не менее счастлив был и юный спринтер с Камчатки Женя Чуев, который победил в беге на 100 м среди старших юношей, причем уверенно, с отличным результатом — 10,6, выиграв тем самым норматив кандидата в мастера спорта СССР. Любопытно, что и вторым был здесь его товарищ по команде Володя Дуженков. И тоже с хорошим результатом — 10,7.

Очень здорово выступали юные бегуны из щербакульской восьмилетней школы Омской области. Они сумели обыграть всех своих соперников и завоевали приз журнала для восьмилетних школ. Чемпионами стали три участника из этой команды: Наташа Онищук выиграла на

**Юные бегуны щербакульской восьмилетней школы Омской области стали обладателями приза нашего журнала**



# победы и радость участия



**На уютном стадионе «Трудовые резервы», лучшим в Курске, состоялись соревнования по бегу среди сельских школьников России на призы журнала «Легкая атлетика». На снимке: один из забегов на 800 м**

**Таня Лапшина из Горячего Ключа — сильнейшая в беге на 400 м**

ладателями приза журнала для средних школ. Лучшие других выступили в команде победителей Олег Журавлев, победивший в беге на 400 м, и Ира Девяткина, ставшая сильнейшей в беге на 800 м.

В этой школе также любят «королеву спорта», и особенно бег и ходьбу. Эти же виды пользуются популярностью и в ДЮСШ, которая имеется в Нефтегорске.

Заслуживает внимания одно из начинаний тренеров-энтузиастов из ДЮСШ. В шести близлежащих детских садах они организовали внепрограммные занятия по физкультуре по своему разработанному комплексу, где использованы естественные упражнения, в том числе подвижные игры, занятия со скакалкой. Тренеры проводят одно занятие в неделю сами, в остальные дни воспитатели проводят их самостоятельно. Интерес в садах к этим занятиям огромен. Дети увлечены, уменьшилась заболеваемость, кроме всего прочего, тренеры прививают на этом раннем этапе детям любовь к спорту и физическим упражнениям. Через некоторое время воспитанники этих садов, несомненно, пополнят группы ДЮСШ.

А вот юные бегуны из второй восьмилетней школы башкирского городка Благовещенска не попали в число призеров в командной борьбе (были лишь шестыми), зато сражались так, что за них переживал весь стадион. Вместе с ребятами переживала и председатель районного совета ДСО «Урожай» Т. К. Кузнецова. Она рассказала о том, что в районе в последние годы легкая атлетика развивается быстрыми темпами, каждую субботу проходят какие-либо легкоатлетические соревнования. Получили в районе распространение клубы любителей оздоровительного бега, в том числе и в сельских школах. Только на центральной усадьбе совхоза Степановский занимается около 100 человек. Вполне естественно поэтому, что и в школах «королева спорта» в почете, а юные бегуны из второй школы добились права выступать от автономной республики на всероссийском финале соревнований на призы журнала «Легкая атлетика».

Итак, прошел семнадцатый финал соревнований, проводимых российским «Урожаем» по инициативе и при активном участии нашего журнала. На старте — очередные, восемнадцатые. Соревнованиям жить и развиваться — таково единодушное мнение всех тех, кто собрался в этом году в Курске.

В заключение редакция благодарит работников курского областного совета ДСО «Урожай» (председатель — С. С. Силаков) за отличную организацию и проведение соревнований.

**А. ШЕДЧЕНКО,  
наш спецкор**

г. Курск

## **ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО БЕГУ НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Курск, стадион 10 июля 1983 г.  
«Трудовые резервы»

**Восьмилетние школы. Девочки. 100 м.** Н. Онишук (Омск. обл.) 13,3; Т. Коваленко (Ярослав. обл.) 13,4; Н. Бурова (Башк. АССР) 13,5. **400 м.** С. Андреева (Омск. обл.) 1.02,1; Ю. Чумакова (Башк. АССР) 1.02,6; О. Курило (Кемеров. обл.) 1.02,9. **800 м.** Н. Селиванова (Ярослав. обл.) 2.29,8; В. Дубинина (Кемеров. обл.) 2.32,0; **1500 м.** М. Трофимова (Кемеров. обл.) 5.11,9; Л. Макарова (Горьков. обл.) 5.12,0; В. Терешок (Брянск. обл.) 5.12,8. **Мальчики. 100 м.** О. Лустин (Курск. обл.) 12,0; Р. Бибик (Тульск. обл.) 12,1; О. Камышон (Омск. обл.) 12,2. **400 м.** А. Губернаторов (Брянск. обл.) 55,4; И. Клименко (Краснодар. край) 57,1; В. Храмов (Башк. АССР) 58,9. **800 м.** Д. Панфилов (Омск. обл.) 2.06,6; С. Захаров (Горьков. обл.) 2.09,0; А. Коноров (Курск. обл.) 2.10,1. **1500 м.** В. Жданов (Тульск. обл.) 4.16,8; Д. Киселев (Горьков. обл.) 4.26,4; А. Мишустин (Курск. обл.) 4.32,0.

**Командные результаты.** Шербакульская школа Омской обл. — 6 очков; Прокопьевская школа Кемеровской обл. — 10 очков; Белоберезовская школа Брянской обл. — 11 очков. **Средние школы. Девушки. 100 м.** Н. Кузнецова (Тул. обл.) 12,3 (в забеге — 12,1); Н. Перченко (Волгоград. обл.) 12,5 (12,3); О. Булачева (Волгоград. обл.) 12,6. **400 м.** Т. Лапшина (Краснодар. край) 58,8; С. Редько (Омск. обл.) 59,5; О. Артамонова (Куйбышев. обл.) 59,6. **800 м.** И. Девяткина (Куйбышев. обл.) 2.18,8; В. Демкина (Омск. обл.) 2.19,3; С. Клименко (Волгоград. обл.) 2.19,7. **1500 м.** О. Авдошкина (Морд. АССР) 4.53,7; Г. Товганимова (Башк. АССР) 4.55,2; В. Кулакова (Алтайск. край) 4.56,0. **3000 м.** У. Яковлева (Чуваш. АССР) 10.50,2; Е. Дворецкая (Орлов. обл.) 11.04,0; Е. Тимошкина (Мордов. АССР) — 11.05,6.

**Юноши. 100 м.** Е. Чуев (Камчат. обл.) 10,6; В. Дуженков (Камчат. обл.) 10,7; В. Долженков (Оренбург. обл.) 11,0. **400 м.** О. Журавлев (Куйбышев. обл.) 52,2; Г. Валуев (Оренбург. обл.) 52,7; И. Овсянников (Перм. обл.) 53,1. **800 м.** В. Бессонов (Белгород. обл.) 1.58,9; Е. Воронов (Алтайск. край) 2.00,0; В. Рябов (Омск. обл.) 2.00,7. **1500 м.** С. Бышкин (Волгоград. обл.) 4.07,0; С. Шаламеев (Куйбышев. обл.) 4.10,0; В. Исавев (Тульск. обл.) 4.12,0. **3000 м.** В. Шевляков (Курск. обл.) 8.49,0; О. Руднев (Тульск. обл.) 8.50,6; Д. Панкратов (Краснодар. край) 8.53,5. **5000 м.** В. Тихонов (Чуваш. АССР) 16.03,0; В. Эмирбеков (Калуж. обл.) 16.06,4; В. Чудайкин (Мордов. АССР) 16.16,6.

**Командные результаты.** Нефтегорская школа Куйбышевской обл. — 20 очков; Школа № 2 г. Горячий ключ Краснодарского края — 5 очков; Школа № 2 поселка Комсомольский Мордовской АССР — 26 очков.

100 м, Света Андреева — 400 м и Дима Панфилов — 800 м.

Готовили ребят к соревнованиям учитель физкультуры А. К. Бурков и тренер ДЮСШ А. А. Путаревич. Легкая атлетика в этой школе — самый любимый вид спорта. По утрам почти все классы выходят на зарядку, основным элементом которой является бег. Это позволило увлечь многих ребят бегом. Так что корни победы бегунов из шербакульской школы четко видны.

Среди средних школ борьба развернулась между командами нефтегорской школы Куйбышевской области и школы № 2 из Горячего Ключа Краснодарского края.

Нефтегорцы выступали очень дружно, поддерживали друг друга и сумели завоевать два первых, одно второе и одно третье места в личном зачете, что и позволило им стать об-

# Ленинград принимает «Дружбу»



В дни, когда на Олимпийском стадионе в Хельсинки шли жаркие сражения за медали первого чемпионата мира по легкой атлетике, в Ленинграде, на стадионе имени В. И. Ленина, собрались юные легкоатлеты социалистических стран на свои традиционные соревнования «Дружба». Связь между этими двумя на первый взгляд далеко не равнозначными легкоатлетическими турнирами была, и причем самая непосредственная. В Хельсинки в командах своих два выступали многие атлеты, путевку которым в большой спорт дала «Дружба». И не просто выступали, а сражались за самые высокие награды чемпионата. Это и Сергей Литвинов, и Татьяна Коцембова, и Хелена Фибингерова, и Яцек Вшола и многие другие. Эти имена хорошо известны любителям легкой атлетики. Они и до старта считались в числе претендентов на победу. А вот в последние дни чемпионата было преподнесено два сюрприза. Обладателями золотых медалей в прыжке в высоту и в прыжке с шестом стали 19-летние советские спортсмены Геннадий Авдеенко и Сергей Бубка. Большинству любителей легкой атлетики эти имена мало что говорили. А вот те, кто следит за «Дружкой», с удовольствием узнали в новых чемпионах участников турнира юных легкоатлетов, который проходил два года назад в румынском городе Дебрецене. Бубка тогда стал чемпионом, а Авдеенко был седьмым.

Именно поэтому мы более внимательно следили за тем, как развивались события на ленинградском стадионе.

Как известно, результаты ленинградской «Дружки» принесли убедительную победу советской команде, которая, правда, выступала двумя составами (право страны-организатора). Юные советские легкоатлеты сумели завоевать 22 золотые медали. У наших постоянных и главных соперников — спортсменов сборной ГДР — 3 золотые высшие награды. Обойти их сумели сверстники из Болгарии — 6 высших наград. Несомненный успех!

Командный результат нашей команды хорош. Неплохие результаты были показаны и в отдельных видах. В первую очередь следует отметить три юношеских рекорда Советского Союза. Ленинградка Елена Топ-

чина прыгнула на 1,90 см, Валентина Божина выиграла бег на 200 м — 23,29 и, наконец, Алексей Сальников победил в беге на 110 м с/6 — 14,41.

С хорошим результатом выиграл финал бега на 100 м Сергей Подуздов — 10,54 (вспомним, что В. Брызгин в то же самое время показал на чемпионате мира в Хельсинки 10,55). Уверенно победил и витебский спортсмен Владимир Будько в беге на 400 м с/6 — 51,52. Вторым здесь был его товарищ по команде Александр Бологутин — 51,92.

Достойны похвалы и наши спринтеры-девушки. В беге на 100 м первенствовала Елена Федорова — 11,80. Второй была Валентина Божина, которая затем уверенно выиграла финальный забег на 200 м. Обе они участвовали в финале эстафетного бега 4×100 м в составе нашей команды, которая улучшила высшее достижение «Дружки» — 45,19.



## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Татьяна Казанкина / Леонидов Л. Ю. — М., ФизС, 1982. — («Герои олимпийских игр». Изд. получило диплом Оргкомитета «Олимпиада-80»). В альбоме рассказывается о выдающейся советской легкоатлетке, трехкратной олимпийской чемпионке.

Юрий Седых / Богатырев Е. Г. — М., ФизС, 1982. — («Герои олимпийских игр»). Альбом рассказывает о советском легкоатлете — метателе молота, победителе XXII Олимпийских игр в Москве.

Зациорский В. М. и др. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зациорский, С. Ю. Алещинский, Н. А. Якунин. — М., ФизС, 1982. — (Наука — спорту; Биомеханика). «Биомеханические основы выносливости» — 4-я книга серии «Биомеханика спорта». В ней обобщены данные отечественной и мировой литературы, а также результаты исследований авторов.

Панорама спортивного года — 1981 / Сост. А. Н. Корольков. — М., ФизС, 1982. Традиционный ежегодник рассказывает о важнейших спортивных событиях 1981 г. Здесь можно найти фамилии и результаты чемпионов мира, Европы, страны.

Отметим победу Роберта Эммияна в прыжке в длину — 7,82, Юрия Волкова в тройном прыжке — 16,10. Отлично выступил в десятиборье Николай Афанасьев, который уверенно победил с результатом 7663 очка, причем в пяти видах установил личные рекорды.

Хорошие результаты были показаны и спортсменами других стран. В прыжке в высоту Евгений Пеев из Болгарии стал победителем с результатом 2,22 и был близок к успеху на высоте 2,25. Финальный забег на 400 м кубинец Виктор Викторес выиграл с результатом 47,57. За 53,08 пробежала 400 м Малинка Гирова из Болгарии. Кстати, вторую золотую медаль она завоевала за победу в эстафетном беге 4×400 м.

Подводя итог нашему краткому рассказу о втором прошедшем у нас в стране турнире юных легкоатлетов социалистических стран «Дружба» (первый проходил в Одессе ровно 10 лет назад), следует в первую очередь отметить отличную организацию состязаний, которой остались довольны все принимавшие участие команды. Юным спортсменам была предложена обширная культурная программа, которая включала в себя знакомство с городом — колыбелью социалистической революции. Ребята из братских стран познакомились с историей нашей Родины, ее достижениями в социалистическом строительстве, физкультуре и спорте. Состоялся и традиционный тренерский семинар, на котором специалисты из разных стран обменялись опытом подготовки юных легкоатлетов.

На соревнованиях в Ленинграде мы увидели наверняка многих олимпийцев призыва 1988 года. Следует сказать, что 80 процентов из двух составов наших команд — это новые для советских любителей легкой атлетики имена. «Дружба» стала прекрасным смотром резервов. Смотр этот показал, что резерв есть, и неплохой. На легкоатлетической карте нашей страны появились новые точки, где расстят достойную смену. Назовем хотя бы имя Валентины Фурлетовой, обладательницы золотой медали в беге на 800 м, которая живет и тренируется в Южно-Сахалинске.

Эстафету «Дружки» от Ленинграда принял болгарский город Пловдив, где юные легкоатлеты соберутся через два года.

А. КОНСТАНТИНОВ

Когда в августе наши юниоры собирались на свой очередной чемпионат в Вену (он состоялся в пригороде столицы Австрии — Швехате), в памяти еще было предыдущее выступление нашего резерва на чемпионате 1981 г. в Утрехте (Голландия), где наши юные легкоатлеты сумели завоевать лишь 4 золотые медали, тогда как у спортсменов ГДР было 22.

И вот прошло два года. Незадолго до чемпионата Европы в Ленинграде состоялся очередной легкоатлетический турнир социалистических стран «Дружба». Здесь уже 22 золотые медали завоевали наши спортсмены.

Чемпионат стартовал 25 августа на небольшом уютном стадионе Швехата. 700 атлетов из 28 стран вступили в борьбу за награды. Погода помогла спортсменам показывать хорошие результаты. И они постарались. За 4 дня соревнований было установлено 5 юниорских рекордов Европы, из которых 4 превышают мировые.

И 13 золотых медалей оказались в копилке советской команды.

Первый же день соревнований принес нам приятный сюрприз. Никогда еще наши девушки не выигрывали бег на 100 м. Ныне же первой на дистанции оказалась ученица заслуженного тренера СССР З. Е. Петровой Наташа Помощникова — 11,57 (в забеге 11,48). В финале Наташа опередила на две сотые секунды англичанку С. Джекобс.

Успехом можно назвать и серебряную медаль Сергея Подуздова — 10,52.

Двойной успех выпал на долю метателей диска. Е. Борин и В. Мурашов лидировали с первой до последней попытки — 55,94 и 55,22.

Отличную серию прыжков продемонстрровала Л. Балута (6,22 — 6,59 — 6,67 — 6,27 — 6,32 — 6,51). Она уверенно опередила занявшую второе место М. Бейер из ГДР — 6,53.

Не обошелся без приятных сюрпризов и второй день чемпионата.

Юрий Сергиенко буквально за две недели до чемпионата уже встречался в секторе с болгарским прыгуном Е. Пеевым. Это было на «Дружке» в Ленинграде. Тогда Юрий проиграл. И вот новая встреча. Но фаворитами в секторе были швед П. Шеберг, личный результат которого был очень высок — 2,33 и итальянец Т. Лука (2,27). Сергиенко имел 2,21.

# успех юниоров в Швехате

НА СТАДИОНАХ  
СТРАНЫ И МИРА

На сей раз все решилось как раз на высоте 2,21, которую с первой попытки преодолели и Сергиенко, и Пеев, и Шеберг. А вот следующую высоту — 2,24 сумел преодолеть лишь наш атлет. Уже в ранге чемпиона Европы Юрий пошел на штурм 2,28. И с третьей попытки преодолел ее. Но юниор на этом не остановился, а с ходу попытался преодолеть 2,31. На этот раз планка не удержалась, но радует смелость, которую проявил Сергиенко.

У 7—8 участниц соревнований в женском прыжке в высоту личные результаты были на уровне 1,86—1,88. Поэтому не



Уверенно выиграл на чемпионате Европы в метании молота Сергей Дорожон



Сильнейшим среди юных десятиборцев Европы стал Вальтер Кюльвет

2000 м с/п. Он выиграл финальный забег с хорошим результатом — 5,31,54, более чем на 2 секунды опередив Б. Дана из ФРГ.

Запланированной в советской команде была медаль в традиционно нашем виде — метании молота. Сергей Дорожон из Днепрпетровска уже выступал на юниорском чемпионате Европы в Утрехте, где был вторым. Ныне же он приехал в Австрию лидером сезона и практически без борьбы стал чемпионом. Серебряная медаль — у Александра Селезнева.

Двойной успех сопутствовал нам и в беге на 400 м с/б. Борьбу между собой повели одесит Руслан Мищенко и витебчанин Владимир Будько. Володя сразу возглавил бег, но неожиданно споткнулся на четвертом барьере. Всю оставшуюся часть дистанции он догонял ушедшего вперед соперника. Победил Р. Мищенко, немного не дотянув до мирового рекорда Х. Шмида из ФРГ, — 49,71.

Удивительно, что высоту 1,85 преодолели 9 человек. 1,88 с первой попытки покорилась лишь нашей Елене Толпчиной и югославке Т. Маласеф, со второй — Д. Марти. Большого соперницы ленинградки сделать не смогли. А Лена со второй попытки взяла 1,91, с первой — 1,94 — новый мировой рекорд для юниорок. В одной из попыток планка, казалось, уже была преодолена.

Убедительной была и победа Николая Матюшенко в беге на

Приятной неожиданностью была победа в метании копья среди юниорок. Сильнейшей оказалась Надежда Черниенко — 62,04, опередившая норвежскую метательницу Т. Солберг.

Победил в толкании ядра Олег Золотухин — 19,20, а серебряная медаль досталась Михаилу Кулишу — 18,29.

Группа наших метателей выступила в этот раз как никогда удачно. Кроме медалей, о которых мы уже рассказали, были завоеваны еще серебряные медали Людмилой Платоновой (диск), Валентиной Федюшкиной (ядро).

От вида к виду улучшал свое положение эстонский десятиборец Вальтер Кюльвет. Уже к 7-му виду он оторвался от соперников на 200 очков, а в следующем — еще на 100. Так же уверенно он финишировал, став чемпионом Европы.

Лидером сезона приехал в Австрию наш прыгун в длину Роберт Эммиян. Но лето у армянского атлета выдалось очень напряженным, к тому же в Ленинграде на «Дружбе» он получил небольшую травму, которая давала о себе знать. Да и борьба в секторе пошла на очень высоком уровне. Достаточно сказать, что семь спортсменов превошли результат чемпиона Европы — 81. Уже в первой попытке Р. Беер из ГДР показал 7,83, югослав А. Маринкович — 7,64, француз Р. Бридж — 7,70, Т. Котне (ГДР) — 7,75. Последний прыжок на 7,83 принес Эммияну бронзовую медаль.

Хуже, чем могли, выступили бегуны. Медали достались лишь Сергею Афанасьеву в беге на

3000 м — 8,03,63 и Игорю Лотореву — 1500 м — 3,41,41 (второе место).

Чемпионат показал, что работа по укреплению резервов в стране налаживается. В разных спортивных школах тренеры готовят отличных легкоатлетов. Результаты наших юниоров практически во всех видах оказались выше, чем у их старших коллег, выступавших на Кубке Европы в Лондоне. Процесс этот нужно активизировать, чтобы закрепиться на новых для нас рубежах. Не за горами уже 1985 г. — год очередного чемпионата Европы среди юниоров, который состоится в Котбусе (ГДР).

Вена — Москва А. КОНИН

## VII ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ

25—28 августа 1983 г. Вена

### МУЖЧИНЫ

100 м. Л. Эскуит 64 (Вбр) 10,34; С. Подузов 66 (СССР) 10,52 (в п/ф. 10,48); М. Моринир 64 (Фр) 10,56 (в заб. 10,50); Ю. Эверс 65 (ФРГ) 10,57 (в заб. 10,31); Й. Треффер 65 (ГДР) 10,58; С. Эден 65 (Вбр) 10,63; А. Кыш 64 (СССР) 10,79 (в п/ф. 10,70); Р.-Б. Мари 65 (Фр) сошел (в заб. 10,43).  
200 м. Ю. Эверс (ФРГ) 20,37; Р. Любке 65 (ФРГ) 20,50; Л. Эскуит (Вбр) 20,86; И. Вандов 64 (НРБ) 21,08; А. Мафе 66 (Вбр) 21,09 (в п/ф. 20,92); Х. Труппель 64 (ГДР) 21,14 (в п/ф. 21,09); А. Корникас 64 (СССР) 21,19 (в п/ф. 21,06); Д. Сангоум 65 (Фр) 21,57 (в заб. 21,15)... А. Кыш (СССР) 6-е место в п/ф. 21,34.  
400 м. Т. Шёнлебе 65 (ГДР) 45,64; Й. Карловитц 64 (ГДР) 45,72; К. Юст 64 (ФРГ) 46,44; Ф. Татоф 64 (СССР) 47,07 (в п/ф. 46,90); Ф. Сейбольд 64 (ФРГ) 47,11; М. Сира 64 (ПНР) 47,42 (в п/ф. 47,34); Д. Де Амико 64 (Ит) 47,47 (в п/ф. 47,35); С. Филиппьев 64 (СССР) 47,84 (в п/ф. 47,31).  
800 м. И. Билли 64 (Вбр) 1,47,15; П. Пикарки 64 (ПНР) 1,47,70; А. Барзотти 64 (Ит) 1,48,44; Ф. Фарджер 64 (Фр) 1,48,62; М. Рудзяк 64 (СССР) 1,48,65 (в п/ф. 1,48,42); Д. Тэйлор 65 (Вбр) 1,49,29 (в п/ф. 1,49,21); Х. Тоннел 65 (Фр) 1,54,30 (в п/ф. 1,49,42); А. Лакхерта 64 (Исп) 1,56,82 (в п/ф. 1,49,10).  
1500 м. М. Драйссигагер 64 (ГДР) 3,40,79; И. Лоторев 64 (СССР) 3,41,41; Р. Уинс 64 (Белг) 3,41,75; Т. Бенито 66 (Исп) 3,43,28; Э. Фитцпатрик 65 (Ирл) 3,43,71; М. Хакстайнер 64 (Швцр) 3,43,80; К. Клайн 65 (ФРГ) 3,44,89; П. Уинн 64 (Вбр) 3,47,16; К. Урбан 64 (Фин) 3,47,95; М. Мааскола 66 (Фин) 3,49,36; В. Лаушкин 65 (СССР) 3,51,25 (в заб. 3,49,46); Л. Карлсен 64 (Шв) 3,52,99.



# В последнем старте

■ 9—10 сентября в Софии проходил Кубок Европы по многоборьям. В последний раз в сезоне 1983 г. сильнейшие многоборцы континента добывали очки. Около месяца прошло после выступления атлетов на чемпионате мира. И новое престижное соревнование должно было показать, кто и как сумел сохранить форму, способны ли лидеры выдержать еще одну напряженную погоню за своими суммами.

Силы и выдержка не покинули чемпионку и рекордсменку мира из ГДР Рамону Нойберт. Она показала результат, до которого остальным спортсменкам было далеко. 6722 очка набрала Нойберт — на 8 больше, чем на чемпионате мира. Правда, вначале соревнование не слишком у нее ладилось, после прыжка в высоту она занимала шестое место. Однако во второй день она «нашла себя» и, прыгнув в длину на 6,69, устремилась вперед. Это было третье соревнование выдающейся многоборщицы в нынешнем сезоне, который она открыла мировым рекордом на Спартакиаде народов СССР.

В Софии не выступали серебряный и бронзовый призеры чемпионата мира соотечественницы Нойберт Сабине Петц и Анке Фатер. Они гораздо раньше в этом году начали соревноваться, участвовали в зимнем многоборье. По-видимому, Петц и Фатер уже приступили к выполнению программы подготовки к 1984 г. Вместо них состязались Кристине Нитше (6364 очка), Сибилле Тиле (6156) и Гудрун Гайслер (6029). В пятый раз команда многоборцев ГДР завоевала Кубок Европы. Советские семиборки заняли второе место. Екатерина Смирнова набрала 6486 очков и была второй. Надежда Виноградова достигла 6223 очков. Нельзя назвать успешным выступление Милы Калядиной. Сумма Калядиной составила только 5989 очков. Победительнице Спартакиады Наталье Шубенковой после ее неудачи в Хельсинки оперировали ахиллово сухожилие. Из-за травмы не выступала и рекордсменка СССР Наталья Грачева. Зато Екатерина Смирнова продолжала свое восхождение. Напомним, что в Хельсинки она заняла шестое место с результатом в 6321 очко. В Софии она уже не пропустила вперед себя болгарку Валентину Димитрову и Сабине Эвертс из ФРГ.

А в десятиборье командная победа досталась спортсменам ФРГ. Однако наибольшую сум-

му набрал Уве Фраймут (ГДР). Он установил новый рекорд ГДР — 8501 очко. На чемпионате мира Фраймут был четвертым. 45 очков проиграл он бронзовому призеру, обладателю второго результата в мире за год Зигфриду Вентцу (ФРГ). Но на Кубке Европы десятиборец из ФРГ уже не смог настроиться на то, чтобы показать достаточно солидную для себя сумму. Он занял третье место (8246 очков).

Чемпион мира Дейли Томпсон не состязался в Софии. Команда Великобритании не попала в финальный турнир. А рекордсмену мира Юргену Хингсену (ФРГ), говорят, помешала принять участие в последнем десятиборье года травма.

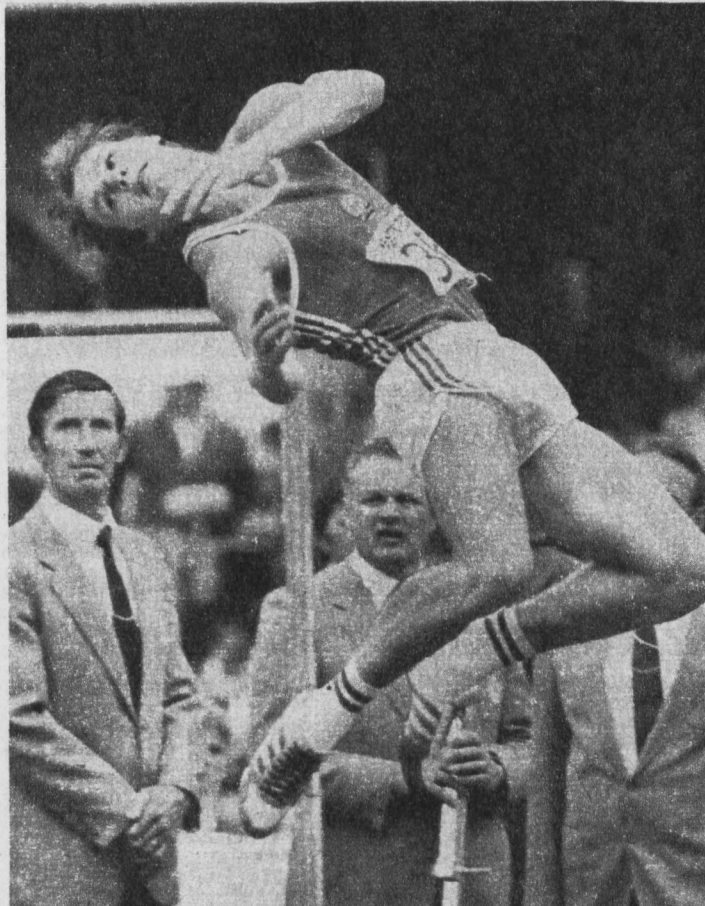
Наши десятиборцы стали третьими, пропустив вперед спортсменов ГДР всего лишь на 151 очко. 8216 очков набрал Виктор Грузенкин, 8090 — Игорь Соболевский и 7958 —

Сергей Пугач. Никто из них в Хельсинки не выступал. Вообще для Пугача и Соболевского Кубок Европы был первым большим международным соревнованием. Тренеры команды отмечают, что у этих многоборцев большие резервы и им есть над чем поработать. Так, у Пугача еще заметно отстают метания и прыжок в высоту. В нашей команде отсутствовали участники чемпионата мира рекордсмен СССР Григорий Дегтярев и Александр Невский. Травмированные, они не смогли закончить небывало напряженный длинный сезон. Осенью Дегтярев, который получил травму в Хельсинки во время прыжка в длину, возобновил тренировки.

Жаль, что и в этом году так и не удалось никому из наших ведущих многоборцев в достаточной мере реализовать свои возможности в решающих международных соревнованиях. И чересчур долго некоторые многоборцы все еще только подают надежды. А ведь Кубок Европы вновь продемонстрировал, что конкуренты не только реально повышают свой потенциал, но и обретают способность, не щадя себя, использовать его в нужный момент.

Н. ИВАНОВ

Уве Фраймут  
победил на Кубке Европы  
по многоборьям  
с новым  
рекордом ГДР — 8501 очко



## ФИНАЛ КУБКА ЕВРОПЫ ПО МНОГОБОРЬЮ

10—11 сентября София.

Стадион имени «Василия Левски»

### МУЖЧИНЫ

Десятиборье. У. Фраймут (ГДР) 8501 очко (11,24-7,37-16,00-2,01-48,17-14,54-48,16-4,90-70,26-4,27,04); Ш. Никлаус (Швейц) 8312 (10,80-7,48-15,77-2,01-47,46-14,86-47,18-4,30-71,36-4,49,23); З. Вентц (ФРГ) 8246 (11,21-7,39-15,04-2,04-48,17-14,19-42,66-4,40-70,48-4,35,91); Й. Шульц (ФРГ) 8187 (10,75-7,27-14,66-2,04-48,20-14,55-44,10-4,60-52,04-4,25,86); А. Рицци (ФРГ) 8176 (10,55-7,44-14,50-1,98-47,01-15,03-41,52-4,50-54,48-4,25,75); В. Грузенкин (СССР) 8160 (11,10-7,30-15,51-2,01-49,76-14,77-45,44-4,70-67,04-4,42,13); И. Соболевский (СССР) 8090 (11,01-7,76-15,10-1,95-49,21-15,40-43,08-4,60-72,06-4,51,48); Ш. Грумт (ГДР) 8081 (11,24-7,25-16,03-1,89-48,89-14,65-47,12-4,30-62,24-4,25,69); Д. Людвиг (ПНР) 7974 (11,08-7,46-13,98-2,04-49,54-15,38-43,28-4,40-62,70-4,32,62); С. Пугач (СССР) 7958 (11,16-7,58-13,81-1,95-48,81-14,85-42,78-4,70-50,80-4,23,09); Г. Крачмер (ФРГ) 7946 (11,06-7,29-14,40-1,92-48,99-14,42-44,94-4,50-55,90-4,35,95); М. Руефенахт (Швейц) 7896 (10,90-7,08-13,99-1,98-48,86-14,48-44,66-4,40-56,58-4,44,38); А. Андонов (НРБ) 7866; В. Линднер (ГДР) 7777; В. Подсадло (ПНР) 7768; М. Эдраль (ПНР) 7740.

Командные результаты. ФРГ — 24609; ГДР — 24359; СССР — 24208; Швейцария — 23800; ПНР — 23482; НРБ — 23093.

### ЖЕНЩИНЫ

Семиборье. Р. Нойберт (ГДР) 6722 (13,39-1,78-15,21-23,52-6,69-45,30-2,06,70); Е. Смирнова (СССР) 6486 (13,16-1,84-15,20-24,50-6,21-43,62-2,13,91); В. Димитрова (НРБ) 6416 (14,15-1,78-16,45-24,59-6,27-41,62-2,08,70); К. Нитше (ГДР) 6364 (13,96-1,90-16,10-24,28-6,10-41,54-2,20,16); Дж. Ливермур (Вбр) 6353 (13,23-1,87-13,54-24,75-6,32-38,60-2,12,50); С. Эвертс (ФРГ) 6248 (13,47-1,81-12,00-23,89-6,29-36,36-2,09,75); И. Донкова (НРБ) 6240 (12,65-1,78-12,80-23,25-6,37-29,40-2,17,51); Н. Виноградова (СССР) 6223 (14,39-1,60-13,49-23,69-6,54-41,24-2,05,72); С. Тилле (ГДР) 6156 (14,11-1,81-14,31-24,67-6,64-36,32-2,20,52); Х. Гайслер (ГДР) 6029 (14,39-1,84-13,65-25,29-6,31-35,20-2,15,93); Г. Вахчеванова (НРБ) 6010 (13,64-1,75-12,11-24,83-6,28-33,54-2,11,79); М. Колядина (СССР) 5989 (14,23-1,78-15,64-25,42-5,95-38,90-2,22,68); Т. Стойчева (НРБ) 5903; К. Хаггер (Вбр) 5831; Х. Филзингер (ФРГ) 5815; Б. Дрессель (ФРГ) 5789; ... 24-е место В. Курочкина (СССР) 3552 (13,50-1,69-13,93-24,82-сошла).

Командные результаты. ГДР — 19242; СССР — 18698; НРБ — 18666; ФРГ — 17852; Великобритания — 17710; ВНР — 16469.

# на вторых ролях

До введения в международный легкоатлетический календарь Кубка мира, а теперь и чемпионата мира, состязания на Кубок Европы, проводимые в нечетные (предолимпийские и послеолимпийские) годы, по праву считались венцом сезона в Европе. В нынешнем же году очередной розыгрыш Кубка в Лондоне начался через 6 дней после окончания хельсинкского чемпионата мира и, конечно, уступал по своему размаху, составу участников и показанным результатам всемирному форуму легкоатлетов. Более того, в большинстве видов результаты Кубка Европы-83 уступали не только достижениям чемпионата мира, но и результатам своего предшественника, Кубка Европы-81. Так, из 35 видов, проводимых на этих состязаниях, результаты в 1981 г. были выше, чем в 1983 г., в 20 номерах программы.

Естественно, внимание присутствующих на стадионе «Кристал Пэлас» было приковано прежде всего к чемпиону мира. И нужно сказать, что в большинстве видов обладатели почетных званий сумели подтвердить свой высокий класс: С. Литвинов (СССР), Д. Михель, М. Гёр, Х. Дауте, М. Опитц, Б. Ян (все — ГДР), В. Вюлбек (ФРГ), С. Крэм (Великобритания), Я. Кратохвилова (ЧССР), Э. Сарул (ПНР) — и в Лондоне опередили соперников. Правда, результаты, показанные победителями в абсолютном большинстве видов, были ниже, чем в Хельсинки. Лишь в прыжке в высоту у женщин Т. Бюковой удалось установить мировой рекорд — 2,03 (через несколько дней после Кубка Тамара Бюкова улучшила это достижение до 2,04). В прыжке в высоту у мужчин Ф. Верзи (Франция) показал такой же результат, как Г. Авдеенко в Хельсинки, да М. Опитц (ГДР) в метании диска сумела с точностью до сантиметра повторить свой чемпионский результат.

Но, как известно, Кубок Европы — соревнование командное, и здесь в отличие от чемпионатов Европы и мира и олимпийских игр ведется официальный подсчет именно командных очков. Так вот по этому показателю советские легкоатлеты — и мужчины и женщины — вновь, как и в 1981 г., уступили своим соперникам из ГДР. Причем в обоих случаях разрыв был довольно большим: мужчины проиграли 11 очков (в 1981 г. — 3,5), а женщины — 22 очка (в 1981 г. — 11,5).

Как видим, острой борьбой за командное первенство, обычно присущей кубковым состязаниям, на сей раз не было. Наши спортсмены сумели занять только 3 первых места (С. Литвинов — молот, Н. Ралдугина — 1500 м и Т. Казанкина — 3000 м) и уступили по этому показателю не только победителям — спортсменам ГДР (11 первых мест), но и легкоатлетам ФРГ и Великобритании (соответственно 6 и 4 первых места).

По сравнению с чемпионатом мира в составе нашей команды были произведены некоторые изменения. Однако за исключением Н. Ралдугиной никто из новобранцев сборной не порадовал своим выступлением, не достиг своих лучших результатов и не внес в командную копилку тех очков, на которые можно было рассчитывать, учитывая их достижения в сезоне 1983 г.

## ФИНАЛ КУБКА ЕВРОПЫ

20—21 августа Лондон.  
Стадион «Кристал Пэлэс».

### МУЖЧИНЫ

ГДР	— 117 очков
СССР	— 106
ФРГ	— 102
Великобритания	— 93,5
ПНР	— 91,5
Италия	— 80,5
Франция	— 69
ВНР	— 59,5

100 м. Ф. Эммельман (ГДР) 10,58; А. Уэллс (Вбр) 10,59; Э. Ришар (Фр) 10,65; В. Брызгин (СССР) 10,70; К. Хаас (ФРГ) 10,71; К. Симонато (Ит) 10,74; К. Зволлинский (ПНР) 10,77; Ф. Кишш (ВНР) 11,08.  
200 м. А. Уэллс (Вбр) 20,72; П. Меннеа (Ит) 20,74; Э. Скамрль (ФРГ) 20,99; Ж.-Я. Буссемар (Фр) 21,06; М. Воронин (ПНР) 21,15; В. Муравьев (СССР) 21,15; Я. Хюблер (ГДР) 21,19; И. Наль (ВНР) 21,60.  
400 м. Х. Вебер (ФРГ) 45,39; Т. Шёнлебе (ГДР) 45,70; С. Ловачев (СССР) 45,83; А. Канти (Фр) 45,96; Ф. Браун (Вбр) 46,28; Ш. Уйхели (ВНР) 46,41; Р. Рибанд (Ит) 46,83; Я. Павлович (ПНР) 47,62.  
800 м. В. Вюлбек (ФРГ) 1,45,74; Д. Вагенкнехт (ГДР) 1,45,83; П. Эллиот (Вбр) 1,45,84; Д. Сабиа (Ит) 1,47,11; Ф. Дюлон (Фр) 1,47,18; П. Курек (ПНР) 1,47,27; А. Костецкий (СССР) 1,47,68; И. Этвёш (ВНР) 1,50,39.  
1500 м. С. Крэм (Вбр) 3,42,27; А. Буссе (ГДР) 3,43,12; П. Курек (ПНР) 3,43,65; П. Шиббаул (Фр) 3,43,84; К. Патриньяни (Ит) 3,43,84; А. Барански (ФРГ) 3,44,82; Н. Киров (СССР) 3,46,02; Л. Тот (ВНР) 3,47,15.  
5000 м. Т. Вессингхаге (ФРГ) 13,48,72; Д. Дмитриев (СССР) 13,49,27; А. Кова (Ит) 13,55,59; Х.-Й. Кунце (ГДР) 13,56,62; С. Харрис (Вбр) 13,57,65; Т. Уатрик (Фр) 13,58,76; Е. Ковол (ПНР) 14,00,01;

З. Кадлоч (ВНР) 14,03,58.  
10 000 м. В. Шильдхауэр (ГДР) 28,02,11; А. Кова (Ит) 28,02,13; В. Абрамов (СССР) 28,02,87; К. Херле (ФРГ) 28,04,13; С. Джонс (Вбр) 28,07,03; Ф. Легран (Фр) 28,17,87; Б. Кус (ПНР) 28,20,87; Й. Майер (ВНР) 28,21,36.  
110 м с/б. Т. Мункельт (ГДР) 13,72; Г. Бакош (ВНР) 13,74; Р. Гигиль (ПНР) 13,88; Д. Фонтеччио (Ит) 13,91; А. Прокофьев (СССР) 14,14; М. Радзей (ФРГ) 14,31; Ф. Хатил (Фр) 14,36; М. Холтом (Вбр) 15,12.  
400 м с/б. Х. Шмид (ФРГ) 48,56; А. Харлов (СССР) 49,53; Р. Шпарак (ПНР) 49,65; С. Соле (Вбр) 50,58; Л. Кози (Ит) 50,72; И. Такач (ВНР) 50,78; Р. Херрман (ГДР) 51,24; Д. Дэвижне (Фр) 52,07.  
3000 м с/п. Б. Маминский (ПНР) 8,24,80; К. Райтц (Вбр) 8,25,72; Ж. Махмуд (Фр) 8,28,04; Х. Мельцер (ГДР) 8,28,87; Г. Марко (ВНР) 8,29,11; Б. Прусс (СССР) 8,38,83; М. Скартецини (Ит) 8,50,50; П. Илл (ФРГ) сошел.  
4×100 м. Италия (Тилли, Симонато, Бонджорно, Меннеа) 38,86; Великобритания 38,88; ПНР 38,97; ГДР 38,99; Франция 39,19; СССР (Прокофьев, Сидоров, Муравьев, Брызгин) 39,40; ВНР 39,45; ФРГ 39,59.  
4×400 м. Великобритания (Э. Беннет, Кук, Т. Беннет, Браун) 3,02,28; ГДР 3,02,62; СССР (Ловачев, Маркин, Ломтев, Трошило) 3,02,77; ФРГ 3,02,78; Италия 3,03,25; ВНР 3,05,90; ПНР 3,07,41; Франция 3,10,58.  
Высота. Ф. Верзи (Фр) 2,32; В. Середя (СССР) 2,26; Д. Мёгенбург (ФРГ) 2,23; А. Сам (ГДР) 2,23; М. Ди Джорджо (Ит) и Я. Вшола (ПНР) по 2,19; Дж. Персонс (Вбр) и И. Гибиксар (ВНР) по 2,19.  
Шест. П. Абада (Фр) 5,55; А. Крупский (СССР) 5,50; Ю. Винклер (ФРГ) 5,50; Ф. Салберт (ВНР) 5,30; Т. Слюсарски (ПНР) 5,20; О. Кастен (ГДР) 5,10; К. Сток (Вбр) 5,10; М. Барелла (Ит) 5,00.  
Длина. Л. Шалма (ВНР) 8,10; О. Степанин (СССР) 8,09; М. Кох (ГДР) 7,88; В. Влодарчик (ПНР) 7,78; Дж. Эвангелисти (Ит) 7,78; Дж. Херберт (Вбр) 7,66; И. Буссе (ФРГ) 7,59; Ф. Дерош (Фр) 7,40.  
Тройной. П. Боушен (ФРГ) 17,12; З. Хоффман (ПНР) 16,94; Б. Бакоши (ВНР) 16,86; К. Коннор (Вбр) 16,62; В. Грищенко (СССР) 16,50; А. Грос (ГДР) 16,40; Д. Бадинелли (Ит) 15,99; Х. Дорин (Фр) 15,93.  
Ядро. Э. Сарул (ПНР) 20,54; У. Тиммерман (ГДР) 20,39; Я. Боярс (СССР) 20,16; А. Андреи (Ит) 19,22; Л. Сабо (ВНР) 18,62; У. Гелхаузен (ФРГ) 17,51; М. Уинч (Вбр) 17,23; Ж.-М. Дибал (Фр) 16,50.  
Диск. Ю. Шулт (ГДР) 64,96; А. Варнер (ФРГ) 64,14; Г. Колноотченко (СССР) 64,04; Д. Юзшиин (ПНР) 62,40; Б. Уэйр (Вбр) 60,14; М. Буччи (Ит) 58,52; Ф. Тегла (ВНР) 58,10; Н. Ньюаре (Фр) 56,52.  
Копье. Д. Михель (ГДР) 85,70; Х. Пуусте (СССР) 85,54; К. Тафельмайер (ФРГ) 84,20; Д. Оттли (Вбр) 82,40; С. Горак (ПНР) 81,68; Ж.-П. Лакафи (Фр) 79,80; А. Чезини (Ит) 78,88; А. Темеши (ВНР) 77,88.  
Молот. С. Литвинов (СССР) 81,52; З. Квасны (ПНР) 80,18; Г. Родехау

(ГДР) 77,58; К.-Х. Рим (ФРГ) 77,00; Й. Вида (ВНР) 73,88; П. Урландо (Ит) 72,74; К. Блэк (Вбр) 71,98; В. Киофани (Фр) 65,40.

### ЖЕНЩИНЫ

ГДР	— 107 очков
СССР	— 85
ЧССР	— 77
Великобритания	— 77
НРБ	— 58
ФРГ	— 57
ПНР	— 42
ВНР	— 37

100 м. М. Гёр (ГДР) 11,28; А. Нунева (НРБ) 11,32; К. Кук-Смоллвуд 11,39 (Вбр) Т. Коцембова (ЧССР) 11,47; О. Антонова (СССР) 11,49; Ж. Каспшик (ПНР) 11,62; М. Шабингер (ФРГ) 11,79; Э. Эшеки-Юхаш (ВНР) 12,31.

200 м. Я. Кратохвилова (ЧССР) 22,40; М. Кох (ГДР) 22,40; К. Кук (Вбр) 22,57; А. Нунева (НРБ) 22,96; И. Баскакова (СССР) 23,40; Ж. Форгаш (ВНР) 23,78; М. Шабингер (ФРГ) 23,97; Е. Каспшик (ПНР) 23,98.

400 м. Т. Коцембова (ЧССР) 49,33; М. Пиннигина (СССР) 50,65; Г. Бусман (ФРГ) 51,09; С. Буш (ГДР) 51,56; М. Скатт (Вбр) 52,02; Ж. Форгаш (ВНР) 52,18; Р. Стаменова (НРБ) 52,52; Э. Капушта (ПНР) 53,41.

800 м. Я. Кратохвилова (ЧССР) 1,58,79; А. Шрёдер (ГДР) 1,59,53; М. Клинер (ФРГ) 1,59,64; И. Янухта (ПНР) 2,00,70; Т. Сорокина (СССР) 2,02,70; Т. Петрова (НРБ) 2,03,35; Ж. Пэрвис (Вбр) 2,03,66; Э. Мохаши (ВНР) 2,08,90.

1500 м. Н. Ралдугина (СССР) 4,07,61; К. Вартенбург (ГДР) 4,07,86; Т. Петрова (НРБ) 4,08,02; У. Слей-Смит (Вбр) 4,08,70; Ж. Шалаи (ВНР) 4,12,17; Я. Червенкова (ЧССР) 4,14,51; Р. Коковска (ПНР) 4,19,41; М. Крот (ФРГ) 4,22,95.

3000 м. Т. Казанкина (СССР) 8,49,27; У. Брунс (ГДР) 8,49,71; Дж. Фернисс (Вбр) 8,51,58; И. Клейнова (ЧССР) 9,11,66; В. Михаллек (ФРГ) 9,16,10; В. Панфил (ПНР) 9,18,31; И. Янко (ВНР) 9,23,19; В. Эжкова (ВНР) 9,53,41.

100 м с/б. Б. Ян (ГДР) 12,89; Л. Калек-Лангер (ПНР) 12,97; Г. Загорчева (НРБ) 13,10; Е. Бисерова (СССР) 13,26; Ш. Стронг (Вбр) 13,37; У. Денк (ФРГ) 13,60; Х. Сиска (ВНР) 13,85; М. Музикова (ЧССР) 14,19.

400 м с/б. Э. Фидлер (ГДР) 54,20; А. Амбразене (СССР) 54,74; С. Морли (Вбр) 56,36; А. Филичкова (ЧССР) 56,84; С. Эвертс (ФРГ) 57,05; Н. Асенова (НРБ) 57,84; Э. Шопори (ВНР) 58,27; Я. Панивска (ПНР) 58,33.

4×100 м. ГДР (Гладиш, Кох, Ауэрвальд, Гёр) 42,63; Великобритания 43,18; СССР (Кондратьева, Виноградова, Ольховникова, Антонова) 43,67; НРБ 43,88; ЧССР 44,20; ФРГ 44,26; ПНР 44,38; ВНР 45,90.

4×400 м. ЧССР (Коцембова, Моравчикова, Матейковичова, Кратохвилова) 3,20,80; СССР (Пиннигина, Баскакова, Иванова, Корбан) 3,21,71; ГДР (К. Вальтер, Буш, Бремер, Рюзам) 3,22,70; ФРГ 3,27,13; Великобритания 3,27,29; НРБ 3,27,61; ПНР 3,32,60; ВНР 3,34,35.

Высота. У. Мейфарт (ФРГ) 2,03 ре-





# главная задача наших дней

■ В Берлине, столице ГДР, в прошлом году состоялся пробег, в котором приняли участие свыше 20 000 тысяч человек. Это событие было не просто торжеством бега, приносящего радость и здоровье, не просто массовым соревнованием, каких много проводится в последние годы в ГДР. Это состязание называлось пробегом Мира.

— Задача защиты мира от американских ракет, от преступной политики военно-промышленного комплекса США и их союзников, от безудержной гонки вооружений не может оставить равнодушным ни одного честного человека, — сказал один из участников этого пробега Хайнц Лакман, берлинец, который не стремится к лаврам мировых чемпионатов, но зато с большим воодушевлением почти ежедневно «накручивает» свои километры по улицам города.

Трасса пробега Мира, начинаясь в парке Фридрихсхайн, проходила через Трептов-парк, где установлен всемирно известный памятник, ярко отражающий выдающуюся роль советского народа и его армии в разгроме фашизма, глубокую человечность воина-победителя, одной рукой еще сжимающего опущенный меч, а в другой — спасенного из-под пуля ребенка.

В Трептов-парке и в прилегающих к нему лесопарках можно ежедневно увидеть бегунов, а по выходным дням там проходят массовые соревнования по бегу. На этих праздниках бега главенствуют радость движения, стремление к бодрости и здоровью, здесь на одной дистанции стартуют вместе ветераны и молодежь. И как радостно, что опыт и тренированность, спортивный образ жизни позволяют ветеранам не уступать молодым. Все эти любители бега не ждали специальных приглашений. Они сами охотно вышли на старт берлинского пробега Мира.

«О спорт, ты — мир!», — говорил основатель современ-

ных олимпийских игр французский гуманист Пьер де Кубертен. И сегодня как никогда очевидно, что спорт и мир неразрывно связаны между собой. Во всех странах непрерывно растет число спортсменов, которые осознали эту зависимость, которые понимают, что сохранение мира не придет само собой, что мир не может быть принесен кем-то в подарок, что каждый должен работать для мира, творить его своими руками.

— Я — жительница Дрездена, и хотя я и не пережила страшную февральскую ночь 1945 года, меня тогда еще не было на свете, я помню развалины моего города. Сегодня Дрезден вновь поражает всех своей древней красотой, это заслуга наших строителей и архитекторов. Мы все хотим, чтобы прошлое больше никогда не повторилось. На мощной манифестации дрезденцев мы протестовали против размещения новых американских ракет среднего радиуса действия в Европе. Я посвящаю свой мировой рекорд, установленный на Спартакиаде народов СССР, этой борьбе человечества со смертью, — сказала Рамона Нойберт, установившая на VIII Спартакиаде народов СССР мировой рекорд в семиборье — 6836 очков.

В городе Наумбурге, известном своим прекрасным средневековым собором, вот уже более 10 лет проводятся традиционные первомайские соревнования по ходьбе, посвященные дню солидарности трудящихся. За прошедшие 10 лет в них приняли участие практически все сильнейшие ходоки мира. В этом году мы увидели победителя Московской олимпиады на дистанции 20 км Маурицио Дамиано из Италии и его брата Сандро, а также чемпиона Европы в ходьбе на дистанции 50 км финна Реймо Салонена.

— Из-за соревнований я не могу принять участия в первомайской демонстрации», — говорил Салонен, — но я хочу сказать, что в нынешнем году

я дважды прошел в рядах марша мира. Этим я выразил свое отношение к делу мира, стремление к миру. В Финляндии все больше людей принимают участие в таких маршах. Это радует, это говорит о готовности людей бороться за мир, об их стремлении к активным действиям, это свидетельствует о росте и укреплении движения борцов за мир. Сегодня все больше людей понимают связь между военной истерией, антисоветской шумихой и баснословными прибылями военно-промышленного комплекса империалистических стран — это повышает бдительность сторонников мира, их готовность бороться с милитаризмом.

Журналисты ГДР уже много лет проводят одно интересное традиционное мероприятие. В день международной солидарности в борьбе с империализмом в августе на берлинской Александрплац организуется большой базар. Все издательства, редакции радиовещания и телевидения, представители столичных театров организуют свои стенды, продают сувениры, делятся впечатлениями об интересных путешествиях, исполняют отрывки из спектаклей и т. д. Посетители базара могут услышать выступления всемирно известных артистов, исполнителей. Спортивные журналисты также вносят свой вклад в общее дело. Стенд нашего спортивного издательства и газеты «Дойчес Шпортэхо» находится в центре внимания посетителей. Здесь с микрофоном в руках выступают известные спортсмены, устраиваются аукционы спортивных сувениров. Так, например, когда Олаф Людвиг в 1982 г. выиграл гонку Мира, он передал свою желтую майку лидера на аукцион базара солидарности на Александрплац. Это только один пример, но из них растет дело солидарности, как из капли собирается поток.

Э. БОК (ГДР)

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

## РЕКОРДСМЕН ПАНАМЕРИКАНСКИХ ИГР

Кубинским бегунам не привыкать к победам на дистанции 100 м на панамериканских играх. В 1951 г. победил Рафаэль Фортин, в 1963 г. — Энрике Фигерола, в 1975 и 1979 гг. — Сильвио Леонард. А на Панамериканских играх этого года в Каракасе выиграл Леондро Пеньяльвер, установив новый рекорд Игр (10,06).

В полуфинале он показал 10,16, повторив свой лучший результат.

В финале вторым был доминиканец Хуан Нунес (10,14), занявший 5-е место на чемпионате мира. Бронзовая медаль досталась американцу Сэму Грейди (10,18).

Однако в Хельсинки на чемпионате мира за две недели до Панамериканских игр Леондро не смог даже пробиться в полуфинал. Победителем стал американец Карл Льюис (10,07).

— Чем объясняется такое различие в ваших выступлениях? — спросили журналисты Пеньяльвера.

— Чемпионат мира не был для нас главным соревнованием года. Мы с Ларой завершили подготовку к Панамериканским играм. Кубинцы всегда ждут этих состязаний, следят за ними.

— Вы с самого начала занимались легкой атлетикой?

— Нет. Я жил в городе Матансас, увлекался бейсболом. Но однажды потребовалось выступить за школу в беге. Так я появился на дистанции 100 м. Мне 22 года, и я могу пару лет еще бегать. В дальнейшем хочу стать тренером по бейсболу.

— Что вдохновило вас на победу?

— Мой родной город Матансас, кубинцы, пример Фиделя Кастро, большого любителя спорта.

Сдано в набор 6/Х—1983 г. Подписано к печати 27/Х—1983 г. А13261. Формат 60×90. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0 Уч.-изд. 7,69. Тираж 61 130 экз. Заказ № 2712. Цена 40 коп.

Фото в номере Р. Максимова, А. Алькова

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов Московской области

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

# «...САМЫЙ БЫСТРЫЙ ЧЕЛОВЕК»



## ВИКТОР — ЗНАЧИТ ПОБЕДИТЕЛЬ!

■ Если у кого-то из зрителей, собравшихся на трибунах римского «Стадио олимпико» в день квалификации состязания в метании копья, и были сомнения в том, кто станет сильнейшим копьеметателем XVII Олимпиады, то после первого броска поляка Януша Сидло эти сомнения отпали сами собой. Попытка Януша была великолепной — 85,14, лишь на 90 см меньше тогдашнего мирового рекорда. Виктор Цыбуленко, внимательно наблюдавший за всеми основными соперниками, после этого броска невольно сокрушенно покачал головой: да, силен Януш, ничего не скажешь. Квалификационная норма была в Риме всего 74 м, и сам Виктор, экономя силы для основных состязаний, в первой попытке так осторожно начал, что норматива не выполнил... Во втором броске об экономии сил думать уже не приходилось, и копье Цыбуленко пролетело за 79 м.

Готовясь к основному старту, Виктор старался не думать о том, как сложится борьба, но все же результат Сидло «давил» на психику: неужели и здесь, в Риме, ему не удастся стать победителем!..

Олимпиада в Риме для Цыбуленко была третьей. На первой — в 1952 г. в Хельсинки — он, как, впрочем, и вся наша команда, был дебютантом и не мечтал о победе. В Хельсинки Виктор неожиданно занял почетное 4-е место. Так начался его путь к олимпийскому пьедесталу. Четыре года до Мельбурнской олимпиады прошли для Цыбуленко в остром соперничестве с другим нашим ведущим копьеметателем — Владимиром Кузнецовым и поляком Янушем Сидло, который

в те годы также выдвинулся в число сильнейших.

В Мельбурне, казалось, Виктору достанется серебряная медаль — он шел вторым за Сидло, и сильный встречный ветер практически лишил кого-либо из других метателей возможности обойти лидеров. Но к началу первой финальной попытки ветер вдруг стих. Затишье продолжалось не более полминуты — ничтожный промежуток времени в обычной жизни, но не в спорте... Именно этой паузы хватило норвежцу Эгилю Даниэльсону, чтобы совершить победный бросок, опередить и Сидло, и Цыбуленко и установить новый мировой рекорд — 85,71! Так в коллекции Виктора появилась бронзовая олимпийская медаль.

К Римской олимпиаде Цыбуленко готовился самозабвенно, понимая, что это его последний олимпийский шанс. Один из товарищей по команде как-то спросил Цыбуленко: «Виктор, не пора ли оправдывать имя! Или подождешь до Токио!» Нет, до Токийских игр Виктор ждать не собирался. Побеждать нужно здесь, в Риме. Но как выиграть у Сидло!

Грозовые тучи нависли над «Стадио олимпико», когда Виктор Цыбуленко вышел выполнять свою первую попытку. Все удалось метателю в этом броске, который получился у него как никогда в жизни. Снаряд пролетел 84,64, и все было кончено. Соперники сперва растерялись, а потом и гроза смысла их надежды достать советского метателя. Так к Виктору пришла желанная победа. Первая победа наших копьеметателей на олимпийских играх.

■ Любители спорта старшего поколения, несомненно, помнят первый полнометражный цветной фильм [так и хочется написать — художественный: с таким вкусом он был сделан] об олимпийских играх, вышедший на наши экраны в 1962 г. Фильм назывался «Большая олимпиада», рассказывал о Римской олимпиаде 1960 г., и среди киноопелл, из которых он состоял, была новелла и о спринтерском беге. Кадры о подготовке к старту и финальном забеге на 100 м сопровождал довольно эксцентричный комментарий, который вел веселый человек в широкополой соломенной шляпе. Комментарий начинался так: «Я, Армин Хари. Я самый быстрый человек на земле!..»

...Первый официальный мировой рекорд в беге на 100 м был зафиксирован в 1912 г., когда американец Д. Липпинкотт пробежал в Стокгольме дистанцию за 10,6. Этот рекорд продержался 9 лет, когда Ч. Пэддок показал 10,4, а еще через 9 лет канадец П. Уильямс остановил стрелку секундомера на 10,3. Только в 1936 г. знаменитый Д. Оуэнс побил на 0,1 с рекорд Уильямса, и прошло долгих 20 лет, прежде чем было улучшено достижение Оуэнса.

После того как в течение двух августовских дней 1956 г. американцы В. Уильямс и А. Марчисон пробежали «стометровку» за 10,1, на повестку дня встал вопрос: кто же будет первым спринтером, достигшим заветного рубежа 10,0!

Ответа на этот вопрос пришлось ждать почти 4 года. Наконец в прессе появилось известие о том, что чемпион Европы 1958 г. А. Хари из ФРГ пробежал 100 м за 10,0, но... тут же последовало сообщение, будто бы Хари пробежал дистанцию с фальстарта. Теперь уже весь спортивный мир ждал следующего выступления спринтера из ФРГ. Оно состоялось незадолго до Римской олимпиады в Цюрихе на традиционных международных состязаниях.

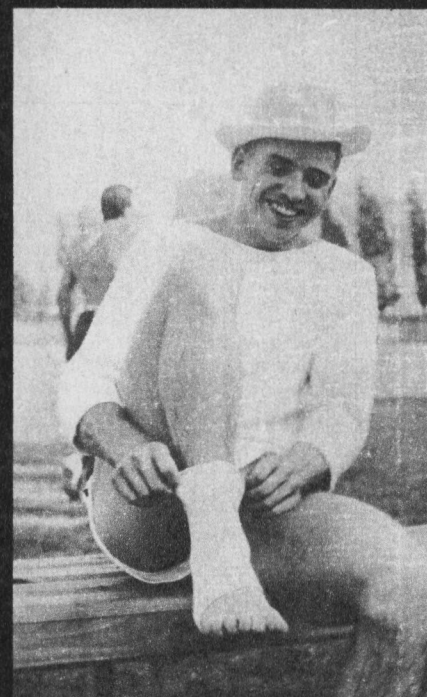
21 июня 1960 г. Армин Хари вышел на дорожку цюрихского стадиона. Вот как он рассказывал об этом в уже упомянутом комментарии к фильму «Большая олимпиада»: «В Цюрихе мне снова удалось показать 10,0, и снова судьи усмотрели нарушение правил старта. Они никак не могли поверить, что я стартую совершенно правильно. Пришлось мне еще раз пробежать дистанцию, и снова за 10,0,

и теперь уже все признали новый рекорд».

Похожая история повторилась и в Риме. Снова первый старт Хари в финале был признан неправильным, хотя последующий просмотр киноплёнки показал, что нарушения не было... Но вернемся опять к комментарию Хари: «В римском финале судья следил за каждым моим движением, и в повторном старте мне даже пришлось среагировать на выстрел медленнее, чем я смог бы. Это позволило американцу Дэivu Зиму почти настичь меня на финише. Но все же я победил. Впрочем, иначе и быть не могло. Ведь я — Армин Хари, самый быстрый человек на земле!»

Победа в Риме стала венцом спортивной карьеры западногерманского спринтера. Позже газеты писали о его дисквалификации за полученные вознаграждения и о различных махинациях, связанных с его именем. Но все это уже не имело никакого отношения ни к легкой атлетике, ни к «реактивному» спринтеру, который остался в памяти любителей спорта как первый человек, достигший 10-секундного рубежа в беге на 100 м.

Е. ЧЕРНОВ





Легкая атлетика № 11, 1983, 1-32

13-45

1223

782

4485

2379

447

250

7

4252

2025

42

4758

4768

4487

25

7

13-45

1223

1223

1223

422

422

4487

25

7

13-45

1223

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

2498

2498

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223

782

782

4485

2379

4252

2025

42

1223

1223