

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал



**ТРУДНЫЙ •  
ДЛИННЫЙ СПРИНТ**  
Очерк об Ольге Брызгиной

**ГОТОВНОСТЬ •  
К МАРАФОНУ**  
Тренировка  
Зои Ивановой

**БЕН ДЖОНСОН •**  
Техника бега

**ЦЕЛЬ — •  
ПОБЕДА В СЕУЛЕ**  
Готовится Вернер Гюнтер

**БЕГ  
И ЗДОРОВЬЕ**  
ЖУРНАЛ  
В ЖУРНАЛЕ

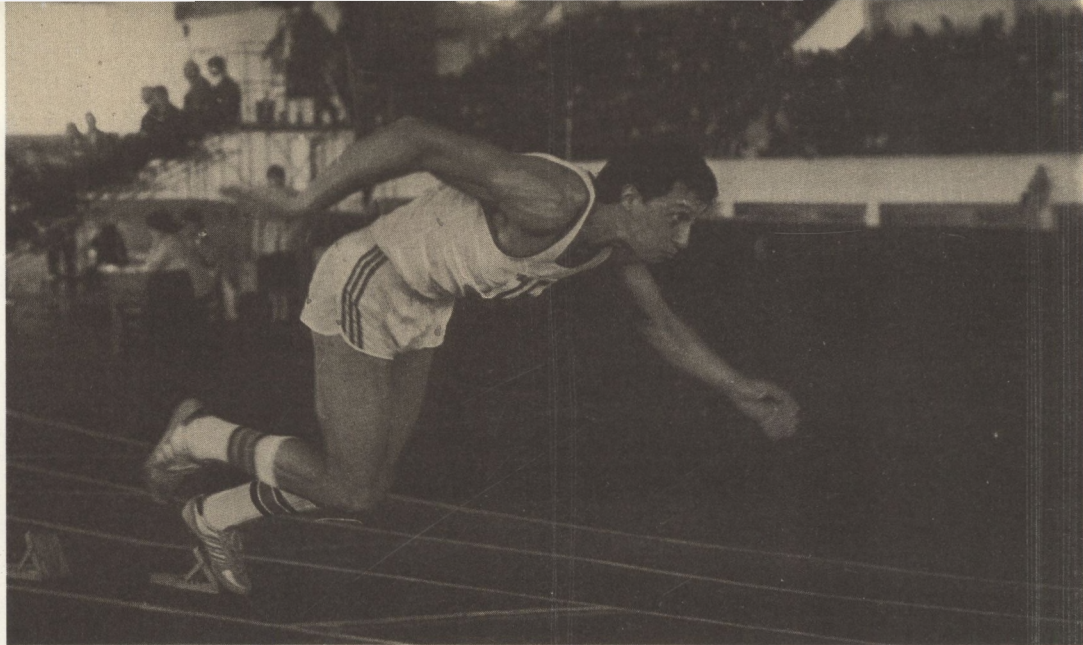


**Николай Разгонов — победитель зимнего первенства Европы в беге на 200 м**

## СОВЕТСКИЕ БЕГУНЫ — ВНОВЬ ПЕРВЫЕ

Рекордное число участников — команды из 20 стран мира — собрала набирающая с каждым годом популярность женская марафонская эстафета в Иокогаме (Япония). Она прошла 28 февраля. Впервые участие в ней приняли бегуны Чехословакии и Франции. Трижды в этой эстафете побеждали советские бегуны, но последний раз это было два года назад. И вот вновь блестящая победа. Елена Романова (этап 5 км), Зоя Иванова (10 км), Наталья Артемова (5 км), Екатерина Храменкова (10 км), Ольга Бондаренко (7,195 км) и Регина Чистякова (5 км) пронесли эстафетную палочку по трассе марафона за рекордно быстрое для нее время — 2:15.41. Прежнее достижение, принадлежавшее норвежкам, улучшено на 1.01. Второе место завоевали китайки, на третьем месте оказались хозяйки трассы. Лишь на шестом — экс-рекордсменки, бегуны из Норвегии, возглавляемые чемпионкой мира Ингрид Кристиансен. Ей, правда, удалось на четвертом этапе (10 км) показать абсолютно лучший результат — 30.51, но это не помогло сократить тот разрыв, который сумели создать к этому моменту наши бегуны.

— Этот старт, — отметил главный тренер сборной команды страны Ю. Попов, — стал этапом в подготовке к Олимпийским играм, позволил опреде-



лить уровень готовности наших ведущих бегуний.

Еще через месяц две наши участницы марафонской эстафеты в Иокогаме алмаатинка Зоя Иванова и минчанка Екатерина Храменкова стартовали в очередном чемпионате мира по бегу на шоссе. Он состоялся 20 марта в Аделаиде (Австралия). В советской команде два мастера марафонского бега выступили вместе с двумя спортсменками, специализирующимися в беге на длинные дистанции, москвичкой Мариной Родченковой и Людмилой Матвеевой из Уфы.

15-километровая трасса, проложенная по улицам Аделаиды, оказалась счастливой для нашей команды. Сборная СССР после годичного перерыва вернула себе чемпионское звание в командном первенстве. Слагаемые успеха таковы: 3. Зоя Иванова — 50.28; 6. Екатерина Храменкова — 50.43; 12. Л. Матвеева — 51.30; 23. М. Родченкова — 52.37. Общая сумма мест (три) — 21 очко.

Чемпионкой мира в индивидуальном зачете стала Ингрид Кристиансен, уверенно оторвавшаяся от остальных еще в начале дистанции — 48.24. На втором и четвертом местах — китайские спортсменки Ван Сютин и Зон Хуанди. Этот успех позволил сборной КНР занять второе место — 31 очко. На третьем месте — сборная Португалии — 37 очков.

**На первенстве Европы в Будапеште соревнования в тройном прыжке отличала особая острота борьбы. Их победителем стал Олег Сакиркин.**

## О ПРЫЖКЕ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

— Сейчас я заканчиваю свою вторую книгу, — произнесла Тамара Быкова, и журналисты поглядели на нее с уважительным удивлением, сразу повернув свои расспросы на необычное занятие знаменитой прыгуньи. Необычное, потому что никто из призеров чемпионата мира в Риме не мог похвастаться таким «хобби». Разве что Карл Льюис имел какое-то отношение к творчеству, но он избегал говорить о своей сложной эстрадной карьере. Это неожиданное для разноязыкой журналистской аудитории римского первенства признание Быкова сделала как бы между прочим, рассказывая о том, что в настоящее время она уже не может посвящать все свое время прыжку и спорт существует для нее наравне с другими интересами и делами.

И вот Быкова сдала книгу редактору издательства «Физкультура и спорт». Называется она «Как прыгнуть выше головы» и должна выйти в серии «Твой первый старт», адресованной юным любителям спорта. В ней Тамара делится своим немалым опытом, не забывая заодно рассказать и о тех, с кем ей выпало соревноваться.

## КОМУ ДОСТАЛИСЬ МЕДАЛИ!

28 стран были представлены на зимнем чемпионате Европы в Будапеште, 12-ти из них достались золотые награды первенства. Атлеты из 16 государств поднялись на пьедестал почета. Советской сборной, которая состояла из 24 спортсменов, в этот раз удалось получить 3 золотые, 5 серебряных и 2 бронзовые медали. Из наших чемпионов особо выделим бегуна на 200 м Николая Разгонова, опередившего известного английского спринтера Кристи. Спортсмены из ГДР — их было 15 — выиграли 4 золотые, 1 серебряную и 4 брон-

зовые медали. Нужно сказать, что неожиданно под стать уровню ведущих легкоатлетических государств выступили атлеты из Нидерландов — у них 3 высшие награды. Столько же и у спортсменок из ЧССР. Одна из самых многочисленных команд приехала из ФРГ и завоевала 11 медалей (2, 5, 4).

Уже эта наградная статистика показывает, насколько расширился круг атлетов, намеренных в олимпийском году оказать конкуренцию признанному лидеру.



## НА НАШЕЙ ОБЛОЖКЕ — ВИКТОР ЕВСЮКОВ

Имя Виктора Евсюкова — кошметателя из Алма-Аты — известно любителям легкой атлетики уже многие годы. Медленно, но неуклонно приближался он к пьедесталу. Несколько лет был, так сказать, «вторым номером» после Х. Пуусте. Час Евсюкова пробил, когда метатели перешли на новый вид копы. Виктор уверенно занял первую строчку в списках сильнейших в стране. Чуть позже пришли и международные успехи. Особенно успешным оказался для Евсюкова прошлый год — он стал победителем финала Кубка Европы в Праге, а на чемпионате мира в Риме завоевал серебряную награду.

— В нынешнем году, — сказал Виктор Евсюков в интервью корреспонденту журнала, — все помислы связаны, конечно, с Олимпиадой в Сеуле. Буду бороться за одну из медалей. Думаю, что мне удастся броски на 87—88 м.







№ 5 (396) май 1988

Ежемесячный  
спортивно-методический журнал  
Государственного комитета СССР  
по физической культуре и спорту  
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
С пометкой «особые»	1
Звездные мгновения века	2
<b>Азарашвили М.</b> Уверенность — категория психологическая	4
<b>Рудерман Г., Хмелевская Л., Главатских В., Смирнов Ю.</b> Письма о метаниях	6
«Эстафета»	8
<b>Ермолаева М.</b> «После травмы появился страх...»	10
<b>Бородина Л.</b> Из прошлого в грядущее...	11
<b>Краузе В.</b> Готовность к марафону	12
<b>Левченко А.</b> 100 м — 9,83! Рождение рекорда	16
<b>Табачник Б.</b> Спринтерский бег	18
<b>Бег и здоровье (журнал в журнале):</b> Ровно 100 километров. Бег и болезни желудка. Япония: используя опыт Европы	21
Этот вечный спорт	25
Ответ получим в Сеуле	26
Рекорды континентов	28
«Досье 33 страницы»	

#### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Г. П. БУХАРИНА, В. Н. ВОРОБЬЕВ, Е. Б. ГОЛОВКИН,  
В. С. КАЮРОВ (главный редактор), В. Б. ПОПОВ,  
Н. И. ПУДОВ, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ,  
И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ,  
Е. Б. ЧЕН (редактор отдела «Техника и методика»),  
Ю. Н. ЧИСТЯКОВ, А. К. ШЕДЧЕНКО (заместитель главного редактора)

Редакторы отделов: Б. И. Валиев, Л. В. Волошина,  
Н. Д. Иванов  
Художественное оформление Н. Н. Кубаревой  
Редактор Л. И. Тареева

## С ПОМЕТКОЙ «ОСОБЫЕ»

Неумолимое время мчится вперед. Как все-таки верно сказано, что часы идут, дни бегут, а годы летят. Все дальше и дальше уходят от нас события грозного четырехлетия второй мировой войны, но никогда не будет предан забвению подвиг советского народа-победителя, навсегда останутся в благодарной памяти потомков имена тех, кто отдал жизнь в борьбе с фашизмом, кто сломленный ранами, полученными на полях сражений, ушел от нас уже в мирное время. Но, к счастью, с живыми остаются мемуары ветеранов, рассказы, фильмы о них. Отрадно, что с некоторых пор появился еще один — благородный и прочный — способ увековечить имена этих людей: сегодня в отечественные спортивные календари всех уровней прочно вошли мемориальные состязания в память и в честь героев войны. Соревнования по метаниям памяти Героя Советского Союза К. Леселидзе, соревнования на призы Героя Советского Союза Ляли Ратушной, пробеги, посвященные памяти павших в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг... Это лишь некоторые состязания из всесоюзного легкоатлетического календаря...

И, казалось бы, надо ли говорить о том, что организаторы таких соревнований должны относиться к этим турнирам как к соревнованиям самого высокого ранга? Как, например, делают это в СДЮШОР Ждановского района столицы, по инициативе которой ежегодно проводятся матчевые встречи команд ДЮСШ по легкой атлетике, посвященные памяти Героя Советского Союза В. Талалихина или в украинском городе Ровно, где стали уже традиционными соревнования среди юношей и девушек на призы Героя Советского Союза Н. Кузнецова.

Однако жизнь, увы, показывает, что говорить, напоминать об этом надо, поскольку есть примеры иного свойства: умеют еще кое-где у нас с легким сердцем приурочивать спортивные мероприятия к славным датам в жизни нашей страны, посвящать их памяти национальных героев, совершенно забывая о том, что подобный шаг абсолютно не терпит формальности, накладывает на организаторов дополнительную ответственность, требует соответствующей обстановки соревнований (кстати, все эти требования в полной мере касаются и участников состязаний).

Продолжая этот разговор, хочется сказать еще вот о чем. Знают ли, к примеру, сегодняшние мальчишки и девчонки, делающие первые шаги в легкой атлетике, кто такой Николай Копылов? Небольшой опрос, проведенный в одной из московских ДЮСШ показал, что не знают. Но мудро ли, если, как выяснилось, даже в спорткомитете г. Луги Ленинградской области — на родине Героя Советского Союза, серебряного призера страны в марафонском беге 1939 г. Н. Копылова — о нем не помнят, не говоря уже о существовании состязаний в его честь! А неумолимое время мчится вперед...





# ЗВЁЗДНЫЕ МГНОВЕНИЯ ВЕКА

Как и в предыдущих номерах журнала, мы продолжаем свое ретроспективное путешествие во времени, определяемое веками истории развития отечественной легкой атлетики. Казалось бы, все события, о которых идет речь в этом разделе, давно известны и изучены. Но нет! Оказывается, и сейчас наши знания о своем виде спорта еще не исчерпаны и требуют дополнений и уточнений. К этому побуждают нас и письма читателей. В предлагаемых ниже материалах вы найдете новые, не публиковавшиеся прежде сведения, в частности о проведенной в 1920 г. «Предолимпиаде», от которой ведут свой счет чемпионаты страны по легкой атлетике.

Итак:

1893 — Под новым названием  
1900 — Рекорды П. Москвина  
1905 — Лучший «шестовик»

России

1911 — Почин москвичей

1920 — «Предолимпиада»

1926 — Метатель мирового

класса

1944 — К мирной жизни

1957 — Высота Юрия Степанова

1974 — Скорострел века

1981 — Лишь одна непокоренная

вершина

таний. На этой дорожке 20 августа 1900 г. Петр Павлович Москвин в возрасте 29 лет устанавливает всероссийский рекорд в беге на 100 м — 12,6. Таким образом, «отцу» отечественной легкой атлетики к этому времени принадлежали все беговые рекорды кружка: 39 1/7 сажени (91,4 м) — 10,4; 1/2 версты (533,4 м) — 1.22,0; 1 верста (1066,8 м) — 3.17,0 и 100 м — 12,6.

В том же году в программу соревнований впервые включается тройной прыжок, который назывался «прыжком в три шага». А первым достижением был результат 10,50.

**1905** Легкоатлеты кружка во второй раз участвуют в международных соревнованиях в Гельсингфорсе, где выступают в числе 144 участников из 7 стран. Наибольший успех в этом старте сопутствовал прыгуну с шестом Александру Петровскому, установившему новый рекорд России — 3,10. Всего же этот несомненно одаренный спортсмен в период с 1902 по 1908 г. 16 раз устанавливал рекорды в этом сложном виде легкой атлетики и за это время поднял рекордную планку с 2,42 до 3,40!

**1911** Начало года было ознаменовано событием, сыгравшим заметную роль в истории развития нашего вида спорта. 11 января в Петербурге состоялся съезд представителей легкоатлетических обществ России, в результате которого был образован Всероссийский союз любителей легкой атлетики. Особым был этот год и для москвичей. Во-первых, в июне состоялось I первенство легкоатлетов Москвы. Во-вторых, москвичи впервые приняли участие в розыгрыше IV первенства России. И, наконец, в-третьих, в таблице рекордов России впервые были вписаны достижения московских легкоатлетов: представитель московского клуба любителей спорта Н. Харьков пробежал 1500 м за 4.25,0, 5000 м — за 16.20,0 и за час преодолел расстояние 16 км 659 м.

**1920** В этом году в период с 20 по 24 июня в Москве на стадионе ОЛЛС (Общество любителей лыжного спорта) в Сокольниках прошли организованные Всевобудем состязания



«Предолимпиады», которые считаются первым чемпионатом страны. В состязаниях приняло участие 85 легкоатлетов из Москвы, Твери, Белевы, Ростова-на-Дону, Харькова, Самары, Ярославля, Смоленска, Богородска, Орехова-Зуева, Подольска и команда Балтийского флота.

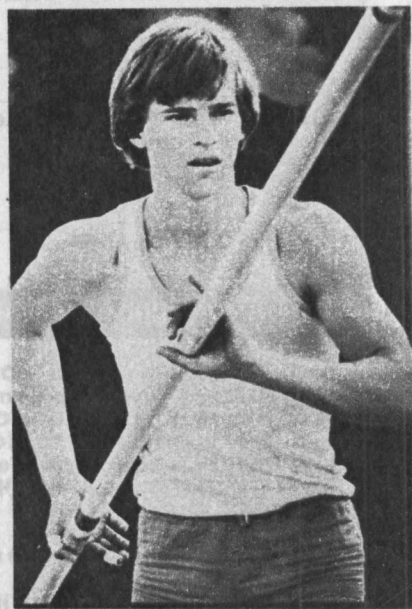
К сожалению, ни в одном справочнике по легкой атлетике до сих пор не публиковались полные сведения не только о чемпионах, но и о количестве видов, разыгрываемых в этом соревновании. В первом отечественном справочнике «Легкая атлетика в СССР» (авторы Л. Л. Хинчук и Г. И. Михайлова), вышедшем в 1951 г., фамилии победителей в целом ряде видов были вычеркнуты по соображениям цензуры. С тех пор урезанные данные автоматически переносились из одного справочного издания в другое. Сегодня мы имеем счастливую возможность восстановить справедливость.

Итак, первыми чемпионами страны в 1920 г. стали: 100 м. А. Бирзин (М) 11,6. 400 м. А. Бирзин (М) 54,4. 1500 м. Л. Брандт (М) 4.28,5. 5000 м. Н. Бочаров (М) 17.12,4. 10 000 м. Н. Добычин (М) 37.32,5. 110 м с/б. А. Бирзин (М) 17,1. Высота. С. Назаретов (М) 1,60. Шест. А. Полле (М) 2,90. Длина. А. Бирзин (М) 6,02. Ядро. А. Цейзик (М) 10,27. Диск. Кибальд (Х) 34,72. Копье. Н. Швердревец (Р/Д) 41,19. Командное первенство по числу побед одержали москвичи, на

13 июля 1955 г. Снимок сделан через несколько секунд после того, как Юрий Степанов на 1 см улучшил рекорд СССР 18-летней давности

Лучший скорострел XX века Владимир Голубничий

Первый советский рекордсмен мира в прыжке с шестом Владимир Поляков



**1893** В этом году Тярлевский кружок вновь меняет свое наименование. Если помнить читатель, то в 1890 г. он назывался «Санкт-Петербургским обществом любителей бега». Однако за прошедшие 3 года арсенал видов легкой атлетики, поначалу состоящий лишь из беговых дисциплин от 25 саженьей (58,4 м) до 3 верст (3200,4 м), существенно расширился за счет видов ходьбы, прыжков и метаний. Поэтому новое название — «Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» — более точно отражало суть увлечений первых спортсменов России.

**1900** Начало нового, XX века кружковцы ознаменовали сооружением на Крестовском острове первой в России спортивной площадки с 400-метровой беговой дорожкой и грунтовыми местами для прыжков и ме-



втором месте — легкоатлеты Харькова и на третьем — ростовчане.

**1926** В августе этого года сильнее советские легкоатлеты провели целую серию международных выступлений во Франции и Германии. Успешно выступали тогдашние мастера: М. Подгаецкий, В. Дьячков, В. Никифоров, А. Максун, А. Демин, М. Шаманова, М. Кушель и Е. Шувалова. Но можно без преувеличения сказать, что самый большой успех в этом



турне выпал на долю ленинградского метателя копья Анатолия Решетникова, который уже во время первого выступления в Париже сумел послать свой снаряд на 61,65, что на 3 метра превышало рекорд Франции и было результатом поистине мирового класса.

Анатолий Решетников родился в 1898 г. в Петербурге и там же начал занятия спортом. В начале 20-х годов он служил в Прибалтийском военном округе и показывал высокие результаты во всех метаниях и в пятиборье. Вершиной спортивной карьеры Решетникова было выступление в Москве в августе 1925 г., когда он метнул копье на 63,04. В те годы этот результат был 6-м в мире и превышал рекорды многих европейских стран. Это был последний из 5 всесоюзных рекордов, установленных А. Решет-

никовым, который в течение почти целого десятилетия оставался сильнейшим нашим копьеметателем, пятикратным чемпионом СССР.

**1944** Шел четвертый год войны. И хотя страна, изгнавшая врага из своих пределов, по-прежнему напрягала все силы в борьбе за близкую уже победу, но в разных отраслях общественной жизни все явственнее проглядывали ростки мирного будущего. Налаживалась понемногу мирная колей и в жизни спортсменов. В августе на стадионе «Динамо» в Москве, как в былые предвоенные годы, вновь собрались сильнейшие легкоатлеты страны на свой XVI чемпионат. И хотя на этот раз в соревнованиях участвовало лишь 162 спортсмена, но уровень результатов был намного выше, чем год назад: в 21 виде программы из 31 легкоатлеты превысили достижения чемпионата 1943 г. и установили при этом 5 рекордов СССР!

Об одном из этих рекордов следует сказать особо. В тройном прыжке москвич Борис Замбриморц первым в стране превысил тогдашний рубеж экстракласса, показав результат 15,23. Не обладавший выдающимися физическими данными спортсмен одним из первых у нас в стране применил в своей тренировке силовые упражнения со штангой, что и позволило ему успешно освоить преваляющую в те годы так называемую ударную технику прыжка.

**1957** В то время в нечетные межоллимпийские годы еще не проводились такие крупные международные состязания, как Кубки Европы и мира. Поэтому центральным событием для советских легкоатлетов в 1957 г. было участие в III Международных дружеских спортивных играх молодежи, которые входили в программу Московского фестиваля молодежи и студентов.

Но еще до начала этих представительных соревнований (в них приняли участие легкоатлеты 23 стран) произошло весьма знаменательное событие. 13 июля в Ленинграде на матчевой встрече с легкоатлетами Финляндии прыгун в высоту Юрий Степанов установил мировой рекорд. Сообщения об этом, появившееся на следующий день во всех газетах, произвело в мире спорта впечатление разорвавшейся бомбы. За все 45 лет существования официальной таблицы мировых рекордов не было случая, чтобы напротив фамилии автора очередного достижения в прыжке в высоту не стояла пометка «США». И вот в этой таблице

впервые появилась новая строка: «2,16 Юрий Степанов (СССР)».

К этому времени воспитанник ленинградского тренера Павла Наумовича Гойхмана был уже довольно известным спортсменом. Летом 1955 г. ему удалось превзойти рекорд СССР в прыжке в высоту 18-летней давности, который с 1937 г. принадлежал Н. Костуну — 2,01. Степанов последовательно преодолел тогда 2,00 и 2,02. Но на Олимпийские игры 1956 г. Юрий не пробился, и в Мельбурне бронзовым призером стал Игорь Кашкаров, которому к 1957 г. принадлежал и рекорд СССР 2,10. Таким образом, в Ленинграде Ю. Степанов улучшил рекорд СССР на 6 см и на 1 см — рекорд мира, принадлежавший Ч. Дюмасу (США).

Естествен тот интерес, с которым ожидалось выступление Степанова и его дуэль с И. Кашкаровым в Москве на III играх молодежи. И прыгуны оправдали этот интерес любителей спорта. Впервые в мировой практике два спортсмена на одних соревнованиях преодолели планку на высоте 2,13, и победителем в этой борьбе вышел ленинградец, взявший два последних рубежа — 2,11 и 2,13 — с первой попытки. А еще через год Юрий с блеском опередил на матче СССР—США и экс-рекордсмена мира Ч. Дюмаса.

**1974** Главным легкоатлетическим событием сезона стал XI чемпионат Европы в Риме. Словно следуя ставшей уже несвеселой традиции, наша команда, как в 1969 и 1971 гг., вновь уступила легкоатлетам ГДР в командном зачете, набрав так же, как и в Афинах, и в Хельсинки, 9 золотых медалей. Кто же отличился в Риме? Свою третью победу в коротком спринте одержал Валерий Борзов, опередивший любимца итальянских болельщиков Пьетро Меннеа. Надежда Чижова, победившая в толкании ядра, стала, как и тремя годами раньше Я. Лусис, четырехкратной чемпионкой континента. Впервые завоевал звание чемпиона Европы советский прыгун с шестом: это сделал Владимир Кишкун. Но, пожалуй, самой желанной стала золотая награда чемпионата для одного из самых именитых наших спортсменов — Владимира Голубнича.

Как все же поразителен долгодетный и славный спортивный путь этого выдающегося скорохода! Свой первый мировой рекорд в ходьбе на 20 км Владимир установил еще в 1955 г. Через пять лет он с блеском дебютировал на Играх в Риме и стал олимпийским чемпионом. В 1968 г. в Мехико в невыносимо тяжелых условиях

высокогорья, жары, смога и необъективного судейства он вновь стал чемпионом, а на Олимпиадах 1964 и 1972 гг. (в Токио и Мюнхене) был бронзовым и серебряным призером. Но обладателю всех этих громких титулов до 1974 г. так и не удавалось стать чемпионом Европы: в 1962 г. в Белграде он был третьим, в 1966 в Будапеште — вторым, а в чемпионатах 1969 и 1971 гг. Голубничий участия не принимал... И вот новый старт. В упорной борьбе с олимпийским чемпионом Б. Канненбергом из ФРГ 38-летний (!) Голубничий выигрывает 8,2 секунды и под занавес своей спортивной карьеры завоевывает наконец так долго ускользавшее от него звание.

**1981** Свой первый (правда, тогда неофициальный) рекорд Европы в прыжке с шестом наши прыгуны установили еще в 1937 г. Его автором был ныне заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор Николай Георгиевич Озолин. Он же в 1946 г. стал и нашим первым прыгуном, удостоенным серебряной медали на чемпионате Европы в Осло. В 1958 г. бронзовой награды чемпионата континента добился Владимир Булатов. И только в 1974 и 1978 гг. сначала Владимир Кишкун, а потом и Владимир Трофименко стали чемпионами Европы. Долгим был путь наших прыгунов с шестом и к олимпийскому пьедесталу. Лишь на Московской олимпиаде «серебро» завоевал Константин Волков. Что же касается мирового рекорда в этом виде, то он долгие годы был для наших атлетов тайной за семью печатями. И вот 26 июня 1981 г. в Тбилиси на матчевой встрече легкоатлетов СССР и ГДР московский прыгун Владимир Поляков, воспитанник тренера В. Осипова, стал первым советским рекордсменом мира в этом сложнейшем и красивейшем виде легкой атлетики. Тогда Владимиру Полякову покорила высота 5,81.

Теперь в коллекции советских «шестовиков» не хватает только одной награды, только одного титула — медали и звания олимпийского чемпиона. Может быть, они восполнят этот недостаток в Сеуле?!





## УВЕРЕННОСТЬ

■ Когда мне позвонили из редакции и попросили написать об Ольге Брызгиной, в первую минуту подумалось, что выполнить задачу будет несложно. Все-таки знакомы мы с ней уже около десяти лет, видела я Олю и в минуты радости, и в минуты неудач, на легкоатлетических дорожках и в обыденной жизни — словом, казалось, что знаю о ней все. Но вот села писать, и дело неожиданно застопорилось: как рассказать о своей близкой подруге, какие слова надо подыскать, чтобы в этом материале Ольга оказалась узнаваемой?

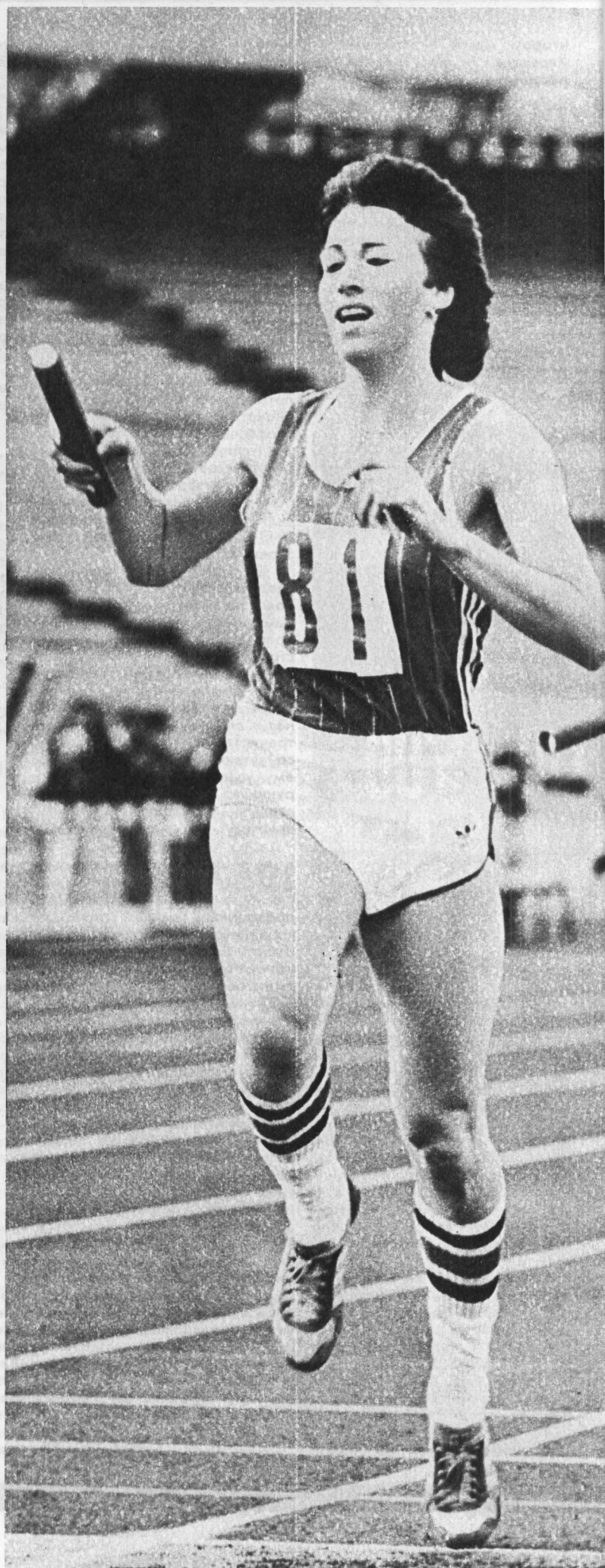
Познакомились мы с Олей в 1979 г. на сборах, когда нас обеих призвали под знамена юниорской сборной страны. Обычно журналисты любят писать о своих героинях, что, дескать, уже в юности они выделялись среди сверстников. Но вот об Оле ничего подобного сказать не могу. Ничего выдающегося в ней не было — ни на беговой дорожке, ни в жизни она ничем особенным не выделялась среди нас. И в легкую атлетику пришла самым что ни на есть традиционным путем. Однажды на уроке физкультуры ее, семиклассницу одной из краснокамских средних школ Пермской области, заметил тренер местной ДЮСШ Галина Васильевна Свешникова, которая и пригласила девочку в свою группу. Причем Оле повезло: Свешникова сразу же определила будущую спортив-

ную специализацию своей новой ученицы — бег на 400 м, и, как показало время, не ошиблась...

Коль речь зашла о первых шагах Оли в легкой атлетике, следует также сказать, что она проявила тогда не по годам завидную самостоятельность и настойчивость. Ни отец, ни мать Оли в то время особого, мягко говоря, восторга по поводу серьезных занятий дочери спортом не выражали, а когда Владыкиной-младшей (такова девичья фамилия Оли) предложили переехать в другой город — на учебу в воронежскую школу-интернат, да еще в одну ночь, — и вовсе запротестовали. Но, к счастью, Ольга настояла на своем... Так что, как видите, родители, в отличие от тренера, ошибались тогда. Однако справедливости ради надо сказать, что сейчас они это признают...

До того как Ольга вышла замуж, мы на сборах практически всегда жили в одном номере гостиницы, проводили много времени вместе и никогда друг от друга не уставали. Я думаю, что нас все-таки сблизила схожесть характеров, общие интересы, единый взгляд на многие события, происходящие вокруг нас. Даже стиль одежды у нас, по-моему, одинаковый.

Кстати, Оля очень внимательно относится к своему гардеробу, старается не отставать от моды, да и вообще, как большинство привлекательных





девушек, тщательно следит за своей внешностью. Эта, на мой взгляд, естественная для любой женщины черта чуть было не стала причиной серьезных разногласий Ольги со своим нынешним тренером Владимиром Андреевичем Федорцом. Случилось так, что в 1981 г. он запланировал для своей подопечной большую работу по повышению силовой подготовленности. Это потребовало включения в тренировку упражнений со штангой и другими отягощениями. Здесь то и возникли трудности. Немало сил и времени потребовалось Владимиру Андреевичу, прежде чем убедить Ольгу, что упражнения с отягощениями при соблюдении необходимого режима питания не повредят стройности ее фигуры.

У нас в Грузии говорят, что дерево сильно корнями, а чело-



очень скучает по своему четвероногому другу. Когда звонит домой, обязательно спросит: «Как там Банзайчик?» Почему я об этом вспомнила? Думаю, по тому, как человек относится к животным, любит их или нет, можно уверенно судить о его характере...

Продолжая разговор о характере Брызгиной, давайте вернемся в прошлогодний легкоатлетический сезон. Его начало сложилось для Ольги не совсем удачно: не попала в состав сборной команды, выезжавшей на зимние чемпионаты Европы и мира, неожиданно слабо выступила на традиционном матче команд СССР—ГДР, заняв на дистанциях 200 и 400 м лишь четвертые места. И все-таки — я тогда это видела — она верила в свои силы, смотрела в будущее с оптимизмом. И хотя считается, что уверенность при-

## КАТЕГОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

век — друзьями. У Ольги очень много друзей, ее уважают в команде. Наверное, потому, что она и сама умеет быть другом, очень общительна, человечна, необыкновенно добра. А вот с журналистами, как мне показалось, не совсем охотно идет на контакт (во всяком случае, не со всеми). И не потому, что не уважает чужой труд (в этом ее как раз обвинить нельзя, поскольку сама очень трудолюбива), просто не любит рассказывать незнакомым людям о своей жизни, о своих планах и мечтах. И вообще, Ольга Брызгина — человек очень скромный, напроць лишенный саморекламы, не выносящий яркого света юпитеров. Я, например, хорошо помню, сколько волнений, переходящих даже в недовольство, вызвало у нее полученное по пути домой из Рима сообщение, что в ворошиловградском аэропорту ее, чемпионку мира, ждет торжественная встреча. Это известие застало Ольгу в номере столичной гостиницы «Спорт», и я была свидетелем, как моя подруга буквально не находила себе места...

Однако при всей своей доброте Ольга не все может простить людям. Ее легко может вывести из себя любая фальшь. Человек, пытающийся схитрить ради собственной выгоды, уличенный однажды во лжи, как правило, теряет для нее всякий интерес. Оля не раз мне говорила, что педагоги, с которыми

сводила ее жизнь, всегда учили ее быть честной, и не только в спортивной борьбе.

Что бы мне еще хотелось и надо отметить в ней, так это ее женственность. Это проявляется буквально во всем: в стиле поведения, в разговоре и даже в спортивных пристрастиях Ольги. Знаю, что, как только выпадает свободная минутка, она любит посмотреть соревнования по художественной гимнастике, синхронному плаванию, фигурному катанию, танцам на льду. Кстати, она и сама прекрасно танцует.

1986 год стал для Ольги счастливым: она вышла замуж за очень любимого ею человека — нашего известного спринтера Виктора Брызгина. Впрочем, их характеры еще до женитьбы проявились так, что сразу стало ясно: они очень подходят друг для друга. В нашей сборной команде появилась еще одна спортивная семейная пара, а для себя я открыла новую Ольгу — вдруг выяснилось, что она просто создана для семьи. Знаете, бывает такой тип женщин, которых называют домашними. Выйдя замуж, Оля теперь часто мечтает о спокойной семейной жизни, без всяких там нескончаемых разъездов на сборы и соревнования, о семейном уюте и элементарных домашних хлопотах. Она уже давно собирает кулинарные рецепты, с удовольствием обменивается ими со своими подругами (я,

кстати, тоже предложила ей несколько рецептов традиционных блюд нашей грузинской кухни). К сожалению, пока ни разу еще не доводилось бывать у Брызгиных в гостях (живем-то в разных городах), но, судя по рассказам Виктора, Оля готовит прекрасно.

Я несколько не сомневаюсь, что она будет и очень хорошей матерью. Они с Виктором не скрывают, что мечтают о ребенке, о сыне. Даже имя уже подобрали — Иван. И место для детской уже отвели в своей ворошиловградской квартире. Правда, с ребенком решили чуть-чуть подождать. Дети, как известно, заставляют нас отказываться от многих жизненных планов, которые мы строим без них, а у Виктора с Ольгой впереди Олимпиада, на которой оба, как говорится, имеют все основания выступить успешно. Усиленно готовясь к этому важнейшему спортивному событию, Ольга тем не менее успевает буквально штудировать журнал «Здоровье», и особенно те его разделы, где печатаются советы молодым матерям. А с некоторых пор у них с Виктором появилась одна довольно трогательная, на мой взгляд, привычка: в дни праздников и семейных юбилеев дарить друг другу детские вещи...

Рассказывая о семье Брызгиных, просто нельзя не упомянуть и о всеобщем их любимце — пуделе Банзае. Часто находясь в отъездах, Ольга

ходит с полной боевой готовностью к состязаниям, все-таки эта категория больше психологическая. «На чемпионате мира в Риме я обязательно должна попасть в тройку», — говорила она мне, но я-то знала, что она всерьез нацелилась на «золото». Потом, уже после своей победы на чемпионате (кстати, первой в нашей команде), Ольга призналась мне, что после ухода из большого спорта Мариты Кох она просто не имела права отдавать кому-либо золотую медаль на 400-метровой дистанции. Исчез психологический барьер в лице Кох, и сразу же появилась уверенность. Мне кажется, что это же чувство Брызгина сохраняет и сейчас, в период подготовки к Олимпийским играм.

Совсем недавно я сменила свою спортивную специализацию — стала бегать на дистанции 400 м. Когда пишу эти строки, Ольга об этом еще не знает, а как только ей станет известно, я уверена, что она в меру своих возможностей поможет мне поскорее обрести себя в новой дисциплине. Такая уж у нее натура. А я после того, как на себе испытала всю сложность и коварство новой дистанции, еще больше стала уважать Олю Брызгину — ведь именно ей сегодня принадлежит здесь титул чемпионки мира...

**М. АЗАРШВИЛИ,**  
мастер спорта  
международного класса



# НАЙТИ МЕТАТЕЛЯ

В третьем номере журнала мы условились начать дискуссию по проблемам юношеского и юниорского легкоатлетического спорта. Их, этих проблем, накопилось немало, и организационных, и методических.

Говорить, стало быть, есть о чем. Здесь публикуются письма тренеров из Минска, Ставрополя, Ижевска, Москвы. Кроме того, очень вписываются в наше обсуждение материалы круглого стола о путях и направлениях перестройки в легкоатлетическом спорте, напечатанные в прошлом номере журнала. Так что, товарищи, дискуссия продолжается. Давайте вместе помогать искать истину.

Все меняется в этом лучшем из миров. Изменился и мир увлечений подростков. Дискотеки и видеобары, рок-группы и джаз-кафе, различные неформальные объединения отвлекают детей от спорта.

Тренер сборной СССР по хоккею В. Тихонов жалуется, что сейчас уже нет тысячных толп детей, жаждущих играть в хоккей, — остались сотни. Что же говорить нам — метателям? У нас были единицы, сейчас не остается и их...

Более 20 лет я — детский тренер. За 13 лет работы в ШИСПе были разные времена, но никогда еще не было такого ощущения, как сейчас: вот эти мои ученики — последние. Все пришло и опыт, и знания, и умение, а вот куда приложить все это? Как же мы дошли до жизни такой? Давайте разберемся.

Что такое метатель международного класса? Это рост и длина рук баскетболиста, стать тяжеловеса-штангиста, ноги прыгуна, плюс светлая голова, тончайшая координация, хорошая двигательная память, работоспособность и целеустремленность. Само по себе такое сочетание необходимых качеств является практически уникальным. Много ли таких детей в стране? Думаю, не очень. А в мире? Много ли тяжеловесов выступает на чемпионатах мира по штанге? Не каждая страна может найти будущего настоящего атлета, а его еще надо научить, выпестовать...

Найти настоящего — мечта каждого тренера. А ведь метания — это 4 мужских и 3 жен-

ских вида олимпийской программы. Осознавая важность подготовки полноценного резерва в сборную команду СССР, всеми нами, казалось бы, должны быть созданы условия для целенаправленного поиска и отбора талантливых юных метателей. Именно с этой целью в 1971 г. и были созданы ШИСПы, во многом оправдавшие свое назначение и признанные рентабельными. Более того, они декларируются, как «высшее звено детско-юношеского спорта», утверждается, что будущее за ШИСПами, где дети без ущерба могут совмещать полноценную учебу и спорт. Но...

Сначала были запрещены параллельные зачеты республикам на первенствах страны, спартакиадах школьников и других всесоюзных соревнованиях. Смысл этого решения непонятен (возможно были трудности с судейством). До запрета республики, не имевшие в некоторых видах тренерских кадров и условий, передавали детей туда, где таквые имелись: дело-то общее! Теперь стимулов не стало, пропал и интерес к передаче.

Два года тому назад нам запретили публиковать в печати объявления о приеме в ШИСП. Оказывается, это сделали «с целью равномерного развития спорта во всех регионах страны». Благое пожелание, но только с точки зрения формальной логики. Легкая атлетика многолика. Бег на выносливость можно развивать где угодно, а для технических видов нужны особые условия: поля для метаний, снаряды, залы атлетической подготовки, специально оборудованные манежи. Один работник Госкомспорта так прокомментировал тогда это решение: «Если в Москве есть специалисты, а в Сибири — люди, то пускай специалисты едут в Сибирь работать!» Как при этом не вспомнить, что Надежда Чижова и Александр Барышников — сибирские ребята — рекордсменами мира, олимпийцами стали в Ленинграде у Виктора Ильича Алексева!

Не могу не отметить и такого факта. За много лет работы выяснилось, что наибольших успехов в ШИСПе добиваются дети, отзывающиеся на призыв в газете, а не те, кого тренеры найдут в школе за углом (хотя и такие случаи не исключаются). Человек написал в ШИСП, человек хочет заниматься, человек способен — что еще надо для успешной работы?

Вторая большая проблема — недостаток тренерских кадров. Из всего нашего выпуска (я окончил ГЦОЛИФК в 1964 г.) только двое посвятили себя тренерской работе. Остальные — учителя в школах, преподаватели в ПТУ, техникумах, вузах, научные работники. Почему? Потому, что тренер перед лицом администратора — самый бесправный человек. Работающему тренеру всегда чего-то надо, всегда он чего-то требует, а требования вызывают недовольство. Поэтому тренер во взаимоотношениях с администрацией всегда находится в зоне повышенной конфликтности.

Хотите из нормального, работающего тренера сделать плохого, отстающего? Нет ничего проще! Надо ужесточить требования: нормативы, по которым тарифицируется группа, переводные экзамены из класса в класс, выпускные испытания. Сделали это — и вот уже тренер «отстает», «не справляется», «раньше работал, теперь слабоват». Ну, что тут скажешь администратору? Что ты не стал работать хуже, энтузиазма не растерял, что ты просто не поспеваешь за полетом мыслей товарищей, сидящих в высоких креслах?

Еще раз скажу, в ситуации, когда требования невероятно высоки, а возможности тренера ограничены, он находится в прямой материальной и моральной зависимости от расположения администратора. Положение, прямо скажем, недопустимое для гражданского статуса тренера. От такой «работы» смертельно устают тренеры. На такую «работу» (и в такую зависимость) не хотят идти молодые специалисты. И я их хорошо понимаю. В Москве тренеров по метаниям можно пересчитать по пальцам, скоро их можно будет заносить в Красную книгу.

Сложилась парадоксальная ситуация. Чем больше ограничений и чем слабее контингент поступающих, тем выше становятся выпускные нормативы. На выпуске из одиннадцатого класса метателям нынче планируются норматив кандидата в мастера спорта. По-прежнему, как и много лет назад, его величество результат — основной критерий работы детского, подчеркиваю детского, тренера. Время требует оценки работы по конечному результату, но ведь результат юноши или юниора — это далеко не конечный результат!

Я убежден: как основной кри-

терий деятельности тренера, как многофакторный показатель результат должен выступать на более позднем этапе совершенствования спортсмена. На ранних же этапах (а тренировка в метаниях до 17—18 лет является только стадией базовой подготовки) основная задача тренера — всестороннее гармоничное развитие спортсмена. Сам результат в это время должен быть продуктом вторичным, итогом грамотно организованного тренировочного процесса. Основным принципиальным положением в работе детского тренера должно стать разумное и эффективное управление развитием юных спортсменов, с тем чтобы они во взрослом возрасте могли успешно выступать на соревнованиях самого высокого ранга.

Критериями эффективности работы детского тренера могут быть следующие показатели: — соответствие учащихся по конституционным параметрам лучшим метателям мира;

— уровень их технической подготовленности;

— уровень их функциональной готовности и работоспособности;

— состояние их здоровья (отсутствие специфических травм);

— спортивный результат, соответствующий нормативу мастера спорта СССР международного класса с сопоставимым облегченным снарядом.

Для оценки уровня технической подготовки предлагается проводить в зимний период соревнования с экспертными оценками за технику. Как, например, в фигурном катании. Культура движений в детском спорте должна преобладать над культом силы.

В заключение хочется вновь вернуться назад и сказать несколько слов о наборе в ШИСП. Именно о наборе, так как термин «отбор» практически исчез из обихода тренеров по метаниям, поскольку предполагает выбор... Как и в старые, добрые времена тренерам предлагается ходить в школу за углом, в школу напротив, дежурить у магазина «Богатырь», «умыкать» учеников у таких же бедствующих коллег у себя в городе, а также выезжать в другие города с теми же целями. Если тренер уважает труд своего собрата по профессии, он не сможет «украсть» у него ученика. И по школам ходить нерентабельно: слишком уж низок КПД этой работы.

Тренер должен тренировать!



А работа по набору должна, на мой взгляд, строиться следующим образом. В каждом районе, городе, республике необходимо создать «банк» данных о всех школьниках региона. Для этого на одном уроке в году, может быть даже на самом первом, школьный учитель физкультуры тестирует школьников по самой примитивной программе: прыжок с места в длину и, допустим, челночный бег 3×10 м. Данные (по тестам плюс рост, масса тела, домашний телефон или адрес, изъясненное желание заниматься тем или иным видом спорта) сдаются в РОНО или ГОРОНО. Там эти данные заносятся в компьютер или хотя бы в общую тетрадь (на каждый возраст свою). Я бы с удовольствием покопался в этих списках, глядишь, и выудил бы золотую рыбку. Эффективность работы людей напрямую зависит от условий, в которые они поставлены, и мы в состоянии изменить эти условия.

ШИСПы могут и должны стать кузницей подготовки юных талантливых метателей, но им надо помочь. От деклараций о их значимости — перейти к делу. Иначе исчезнут родники, питающие и нашу сборную команду страны.

**Г. РУДЕРМАН,**  
заслуженный  
тренер РСФСР

## МЕТАНИЯ НАДО СПАСАТЬ!

Вступило в действие новое положение о ДЮСШ. Я, как специалист по метаниям, озабочена тем, что мне придется работать не с детьми, склонными к этому виду легкой атлетики, а с оздоровлением, так как при том количестве учащихся, что должно быть в группах, заниматься метанием невозможно. По положению, что в бегах, что в метаниях наполняемость групп одинаковая. А ведь метание — это опасно, здесь все на пределе внимания. Если взять учебно-тренировочную группу с количеством 10 человек и дать им выполнить по 50 бросков диска и затратить на каждую попытку по 30 секунд, то получится 500 бросков и 4 часа чисто метательской работы. А ведь к ней надо добавить общефизическую подготовку и прочее. Реально такое? Конечно, нет. А трудности в зимние времена? Какое здесь может быть качество? Поэтому многие тренеры-метатели уходят на другие виды, не хотят работать в сложнейших условиях (полей нет, инвентаря тоже, людей, желающих заниматься метаниями, мало, особенно девушек). Ведь на произ-

водстве есть вредные работы и обычные, и оплата разная. А метания все равно что вредная работа. Специалисты по метанию зимой на открытом воздухе мерзнут, а тренеры по бегу и прыжкам сидят в манежах. Разница есть?

Пока не поздно, необходимо создавать для метаний условия, благоприятствующие их развитию. Если взять недавние юношеские соревнования в Донецке — первенство профсоюз, то там выступили в диске у девушек 9 человек, в молоте — 12, в копье — 8 юношей и 9 девушек. На первенстве СССР — на 3—4 человека больше. И это все, что сумели собрать во всем Советском Союзе.

Минск

**Л. ХМЕЛЕВСКАЯ,**  
мастер спорта  
международного класса

## ВАЖНО ДЕЛО, А НЕ ОТЧЁТЫ

Наша ДЮСШ от города Ижевска. Значит, у нас никаких условий, кроме школьных залов и коридоров. Но не это беспокоит, тут мы как-то выходим из положения. Беспокоит другое. За 10 лет, что я работаю, чего только не меняли в наших программах! И вот нынешняя, новая. Ждали мы ее давно, объявилась она лишь в сентябре, то есть в начале учебного года. И оказалась, мне кажется, совсем неприемлемой. Или нам ее так объяснили. Группы начальной подготовки 1, 2 и 3-го годов обучения в 9, 10, 11 лет по 18—20 человек и по 6—8 часов еще понятны, а потом... В учебно-тренировочную можно зачислять только ребенка, прошедшего 3 года начальной подготовки. Как-нибудь обхитрим проверяющего и тут. УТ-2, УТ-3, УТ-4 — все годы ребенок занимается. И вот 9-й класс, а он не выполняет I разряда (из всей группы это смогут 1—2 человека), и группа дальше не переводится, этих ребят я вынужден отчислять (выгонять) и набирать новых. А они хотят заниматься. И даже могут стать отличными спортсменами.

Теперь другое. Приходит молодой тренер на работу. Что ему дают? Группы начальной подготовки. А на ставку — это 4 группы по 18—20 человек. Итого не менее 80 человек. У нас чаще всего тренер работает на базе одной школы. Где ему столько отобрать ребят? Снова идем на «хитрость». Делаем не отбор, а набор. За все время работы ко мне еще не пришел ни один родитель с просьбой записать его ребенка в секцию легкой атлетики. Только кого уговоришь, тот и приходит. Берем всех, лишь бы

группа была полней. А если я захочу набрать сразу 6—8-й класс, то мне не дадут этого. Мол, они должны пройти сначала 3 года начальной подготовки, потом УТ-1 и т. д. Снова крайность. Неужели не ясно, что 5—6 лет ребятам (многим, абсолютному большинству) заниматься надоедает? Ведь с них просят и требуют результатов, побед, разрядов, а для этого им надо тренироваться 5—6 раз в неделю, что не каждый мастер спорта делает. А если делает, то в лучших условиях и освобождаюсь от всего остального. А школьнику ведь много чего надо, и не только тренер над ним стоит. С него чего только не требуют! И спорт для него превращается не в радость, а в повинность.

Последнее, что и заставило меня сесть за это письмо. «Перестройка» — модное слово. И у нас тоже нововведение. С 1 сентября мы должны заполнять теперь не один журнал, как было раньше, а два. Что это? Я считал, что из прежнего журнала можно было половину убрать. Нет же, ввели второй журнал, толще первого. А для чего все это? Пишем, лишь бы отвязаться. Директора, мне уже так кажется, заняты одними отчетами. Я не помню, чтобы директор пришел ко мне на занятия, посмотрел, как они проходят, спросил об условиях, расспросил ребят, помог методически. Нет, на тренерских советах главные вопросы: «Заполнили журналы? Написали отчет?» Теряется интерес к делу. Ведь с меня требуют одни бумаги, и трясут за бумаги, и проверяют бумаги. За 10 лет я этому (отпискам) научился. Надо дать спокойно работать детским тренерам по легкой атлетике.

Ижевск

**В. А. ГЛАВАТКИХ,**  
тренер ДЮСШ

## НЕ ПОТЕРЯЕМ ЛИ МЫ ТАК ПЕРСПЕКТИВНЫХ

Я работаю в ШИСПе Ставрополя на отделении легкоатлетических метаний. Результат нашей работы зависит от набора перспективных ребят. Пришло новое положение о школе-интернате спортивного профиля. Согласно ему, набор в ШИСП перспективных ребят осуществляется через ДЮСШ. То есть ребята и девочки должны пройти какие-то первые шаги в спорте в ДЮСШ, а затем мы имеем право зачислять их в 8 класс ШИСПа (набор в 7 класс запрещен).

У нас практикуется следующее. Отбор мы проводим на первенствах края, матчевых встречах и в результате личных поездок по городам и селам края. Но вот какой парадокс. Если проанализировать

протоколы (или сами соревнования) за последние 1—1,5 года, то выходит, что приглашать в интернат некого. Ребята, выступающих в метаниях, очень мало. Они или низкорослые (прямо скажем, маленькие), или не выполняют разрядных требований. Вот хотя бы такой факт: на летнем первенстве края в метании диска у юношей приняли участие 4 человека, в метании молота — 1 человек, такие же примерно картины в метаниях у девочек.

Получается, что в ДЮСШ городов и районов тренеры по метаниям не работают или не хотят работать. Особенно жаль, что не культивируются метания в сельских ДЮСШ. У нас в крае 33 ДЮСШ имеют отделения легкой атлетики. Есть еще школы ведомственные, с отделениями легкой атлетики. С юными метателями работает около 20 тренеров, и выходит, что большая половина из них — только ради денег.

И нам приходится приглашать ребят, что называется, с улицы, без разрядов. Мы стараемся найти юношей и девушек высоких, сильных — есть они в глубинке. Но опять же парадокс: они ведь без разрядов, без малейшего представления о метании диска и молота, толкании ядра, а после окончания 8-го класса им надлежит выполнять требования II спортивного разряда. И если раньше мы набирали новичков в 7 класс, два года учили и доводили до II разряда, то теперь берем в 8 класс новичка (из ДЮСШ взять невозможно) и за год должны вывести его до II разряда. А по окончании 9 класса учащиеся обязаны иметь I разряд. Вот это скорость!

Есть у нас совместное решение коллегии крайспорткомитета и крайоно о передаче перспективных ребят в ШИСП, но оно не выполняется. Есть у нас так называемая комплексная программа развития легкой атлетики в крае: ДЮСШ, затем ШИСП или СДЮШОР, затем ШВСМ или центры олимпийской подготовки. Эту программу более года назад разработывал отдел легкой атлетики при крайспорткомитете. Но, видно, это тоже слова. Сейчас, правда, говорят, что тренеры, которые не передадут хороших ребят в ШИСП, будут наказываться. Но разве это выход?

Как же сдвинуть проблему? Как нам работать? Может, действительно, строго спрашивать с тех, кто возглавляет отдел легкой атлетики в комитете, кто курирует юношеский спорт, и с тренеров? А может, стоит пересмотреть положение о ШИСПе и разрешить набор в 7 класс? Тогда не будет гонки, не будет форсажа.

Ставрополь

**Ю. СМЕРНОВ,**  
мастер спорта СССР,  
учитель ШИСП





**В «Эстафете» — дебют рубрики. Каждый наш сильнейший атлет прошел в свое время период становления в спорте, период колебаний и сомнений, период выбора. Для каждого из наших нынешних лидеров он проходил по-разному — для одних безболезненно, для других трудно. Но каждый извлек какие-то уроки и может поделиться этим опытом со своими юными коллегами. Сегодняшним монологом Галины Чистяковой, записанным журналистом Н. Ивановым, мы открываем рубрику «Разговор для тебя». У каждого чемпиона, естественно, есть что вам сказать, но и у каждого читателя есть «свой» сокровенный вопрос к чемпиону. Присылайте их в редакцию, и мы переадресуем ваши вопросы нашим лучшим легкоатлетам.**

## РАЗГОВОР ДЛЯ ТЕБЯ

### ПРЫГАЙТЕ, ЕСЛИ ПРАВИТСЯ!

С какого возраста можно начинать серьезно заниматься любимым видом легкой атлетики? С 13 лет? А если, например, с 17? Не поздно ли? Что надо делать, если первые старты заканчиваются неудачами? Как обрести уверенность в своих силах? Эти извечные вопросы волнуют многих из тех, кто приходит в наш спорт. Надо сказать, что у юного атлета проблем и трудностей не меньше, чем у члена взрослой сборной команды страны. Хотя, конечно, решаются проблемы подростков зачастую проще. Вот на эти и некоторые другие важные, с моей точки зрения, вопросы я и попробую ответить на страницах «Эстафеты». Полагаю, мой собственный опыт позволяет мне дать некоторые советы.

Я считаю, что приступать к занятиям можно начинать в самом различном возрасте. Не поздно и в 16—17 лет, когда некоторые уже достигают высоких результатов. Но это не страшно, если вы так задержались и не успели рано определиться. Знаю спортсменов, пришедших в легкую атлетику вообще только в 20 лет, а к 25 они уже сумели достичь международного уровня. Ну а как же выбрать точно свой вид? Ведь это самое главное — найти верное направление и затем посвятить ему всего себя, отдать уже полностью всю свою энергию и силы. А вы посмотрите, к чему у вас больше тяга. Это можно и нужно сделать в период начальной подготовки, когда закладывается фундамент будущих интенсивных занятий, когда вы пробуете себя во всех по возможности видах — в беге, в прыжках. Конечно, предпочтительнее определиться к рубезу 17 лет.

Вспоминаю, как до 8-го класса в школе выступала во всех видах многоборья. Например, прыгала в высоту на 1,65, быстро бегала на средние дистанции, кросс. До 10-го класса постоянно стартовала на спринтерских дистанциях. Результаты, правда, были невысокими для десятиклассницы — 11,8 и 25,2. Но все равно мне это помогло. В общем, была я универсальной спортс-

менкой. До 8-го класса решила, какой же выбрать вид для дальнейшей специализации. И поняла: больше всего влечет меня, прыжок в длину. Такое влечение начинается уже с детства. Мне всегда нравилось прыгать. Даже сейчас помню, как ведет меня мама в детский сад, а я стараюсь по пути прыгать через все ямки и лужицы, через все, что попадает под ноги.

Затрудняюсь сказать, можно ли воспитать в себе этот интерес. Возможно, в других видах дело обстоит как-то иначе. Но, убеждена, каждый прыгун должен чувствовать в себе особую «прыжковую жилу», а не просто заниматься спортом. Согласна, и без этой увлеченности можно подняться до определенного уровня. Однако высоких достижений не добиться. Сколько ни тренируйся, без настоящей любви к прыжку толку будет мало. Все время необходимо осмысливать, что и для чего вы делаете на тренировках. Каждое занятие подчиняйте выполнению определенной цели. Допустим, известно, что основным стартом сезона будет спартакиада школьников, значит, тренировки направляются на подготовку к выступлению на ней.

Одно из первых по значению мест в спорте занимает дисциплина. Сколько себя помню, никогда не пропускала тренировок, даже когда болела, при температуре. И еще. Спорт требует умения заставить себя пойти на самоограничение, проявить качества, которые сродни, я бы сказала, фанатизму, чтобы отвести все мешающее достижению желаемого результата. Что же касается чисто специальных сторон прыжковой подготовки, то здесь каждый должен с первых занятий развивать в себе скоростные качества, силу, особенно взрывную.

Всегда ли спортсмену, из которого в будущем получится хороший атлет, с самого начала сопутствуют победы? У каждого здесь бывает по-разному. У меня все складывалось достаточно успешно. Но вот совершенно обратный пример — прыгунья в длину Инна Шуляк, ей сейчас чуть больше 20 лет. Раньше она показывала довольно средние результаты и слыла бесперспективной. А на зимнем чемпионате СССР достигла очень хорошего результата — 6,92.

Мой «рост» в спорте шел очень постепенно, все соответствовало своему времени. Не обошлось и без неудач. Но в

15—16 лет в школе они не доставляли мне больших огорчений. Спасибо тренеру, которая говорила, что у меня все еще впереди. Она верила в меня. В школьном возрасте очень важно иметь такую вот опору.

Старайтесь не обращать на проигрыши большого внимания. Идите к намеченной цели, пусть даже мелкими шагами, но вперед. И поможет вам в этом союз с тренером. В детском, юношеском возрасте вас будут вести по этому пути тренер.

Бывает, некоторые юные атлеты «заболевают» боязнью перед соревнованиями. Она происходит от неуверенности в собственных силах. Есть ли средство против этого «недуга»? Думаю, что есть. Хотя сама я всегда очень ждала любых соревнований. Для меня они и сейчас как праздник.

Итак, рекомендую просто чаще стартовать. Меня в детстве тренер специально возила на самые трудные соревнования. Соперницы, случалось, были старше меня на 5—6 лет, иногда меня из-за возраста даже не допускали к участию. На таких состязаниях я не рвалась побеждать взрослых, у меня было точное задание — достичь какого-то результата. И я его выполняла. Это было очень правильным тренерским приемом, позволившем мне успешно преодолеть один из этапов в спорте.

И в заключение вернусь снова к тренировкам начинающих прыгунов в длину. Обязательно уделяйте большое внимание спринтерскому бегу. Во-первых, без обладания высокой скоростью далеко прыгать вы не сможете, а во-вторых, участие в спринтерских состязаниях поможет вам преодолеть возможную робость и боязнь перед стартами вообще. Вы научитесь соревновательному настрою.

## ТВОЙ ЗАРУБЕЖНЫЙ СВЕРСТНИК

### ИТАЛИЯ: ПРЕДПОЧТЕНИЕ— БЕГОВЫМ ВИДАМ

Детско-юношеская легкая атлетика Италии находится под постоянным и пристальным вниманием Федерации легкой атлетики (ФИДЕЛ). Ежегодно в Италии издается 2—3 книги для тренеров по детско-юношескому



Ежемесячный выпуск журнала  
«Легкая атлетика»  
для юных легкоатлетов и о них



Чемпион Европы среди юниоров по спортивной ходьбе Джовани Де Беннедиктис

спорту, проходит конференция по этой проблеме. Здесь созданы прекрасные условия в большинстве школ и колледжей коммун и провинций. Как правило, они имеют собственное самостоятельное легкоатлетическое ядро, чаще с укороченной, 300-метровой дорожкой (поэтому много соревнований проводится на нестандартных дистанциях). Кстати, количество различных беговых соревнований значительно превышает количество прыжковых и метательских стартов. По-видимому, это определяет более высокий уровень результатов именно в детской возрастной группе (14—15 лет у мальчиков и 13—14 лет у девочек). Так, в различных кроссах и пробегах в 1987 г. в Италии участвовало 890 тыс. детей и подростков, это при том, что вообще 3 млн. детей занимаются каким-либо видом спорта, и, конечно,

на первом месте всеобщее увлечение — футбол. Футбол, баскетбол, велоспорт — основная причина того, что имена талантливых юных легкоатлетов мы впоследствии не встречаем в списках сборной команды Италии. Так, лишь Даниэль Руджери, рекордсмен в беге на 80 и 300 м среди мальчиков, сейчас продолжает оставаться в подающих надежды; становится одним из лидеров сборной чемпион Европы среди юниоров по спортивной ходьбе Джовани Де Беннедиктис, чей рекорд, установленный для группы 15 лет в ходьбе на 5 км, равен 22.45,8. Зато впоследствии фамилии многих мы находим в списках популярных итальянских футбольных и баскетбольных клубов. По-настоящему же о потенциальных возможностях легкоатлетов можно судить по результатам в возрасте 17 лет у юношей и 16 лет у девушек. Среди рекордсменов этой возрастной категории встречаются хорошо известные нам ныне имена: Д. Сабиа — обладатель юношеских рекордов на 400 и 800 м. Стефано Мей — на 1500 и 3000 м. А. Ламбручини — победителю Средиземноморских игр 1987 года, где он в стипльчезе обыграл самого С. Аунту, принадлежит рекорд в беге на 1500 м с/п. У женщин отметим, пожалуй, установленный еще в 1972 г. рекорд олимпийской чемпионки Г. Дорио. Необходимо отметить, что в возрасте до 15 лет рекорды составляют по результатам выступления в местных соревнованиях, а с 1985-го и в рамках детских первенств. С 16 лет легкоатлеты участвуют в национальных первенствах и чемпионатах. В их международном календаре значатся матчевые встречи с командами Румынии, Швеции, Венгрии, Испании.

В 1987 г. наиболее высокие результаты в самых младших возрастных группах были показаны на соревнованиях в Ломбардии: 600 м — 1.26,1 — Б. Массемиане; 1200 м — 3.21,0 — Б. Роберто, 3000 м — 9.19,9 и 1200 м стипльчез — 3.28,7. У девочек выделим результаты Е. Бин на 600 м — 1.38,2 и Н. Бьянкардо на 1200 м — 3.42,9, а в чемпионате Италии для юношей и девушек, который проходил в Алевии до Модена, были установлены рекорды Л. Фонтаной (15 лет) в беге на 400 м с/б — 60,88 и Дж. Бонкомпagni на этой же дистанции у мальчиков — 52,36. Из других высоких результатов отметим победу В. Арена в ходьбе на 10 км — 45.47,45 и

## Детские высшие достижения Италии

Вид	Мальчики (14—15 лет)	Девочки (13—14 лет)
80 м	8,8	9,96
300 м	35,8	40,1
600 м	1,22,2	1,35,5
1200 м	3,08,07	3,36,6
3000 м	8,34,0	—
100 м с/б	13,2	—
80 м с/б (0,76 м)	—	11,5
300 м с/б	39,2	43,31
Высота	2,05	1,75
Шест	4,20	—
Длина	6,86	5,62
	(6,97 с ветром)	—
Тройной	16,38	—
Ядро 5 кг	16,34	—
3 кг	—	14,19
Диск 1,5 кг	53,28	—
1 кг	—	35,90
Молот 5 кг	59,84	—
Копье 600 г	62,02	—
400 г	—	47,31
Ходьба 5 км	22,45,8	—
4×100 м	45,0	50,2

## Юниорские высшие достижения Италии

Вид	Девушки (до 16 лет)	Юноши (до 17 лет)
100 м	11,88	10,46
200 м	24,55	21,42
400 м	54,65	47,36
800 м	2,05,1	1,50,6
1500 м	4,21,84	3,46,8
3000 м	9,43,52	8,03,71
1500 м с/п	—	4,07,1
110 м с/б	—	14,19
100 м с/б	13,67	—
400 м с/б	60,88	52,36
Высота	1,90	2,21
Шест	—	4,80
Длина	6,19	7,52
Тройной	—	15,57
Ядро 6 кг,	—	18,07
3 кг	16,16	—
Диск 1,75 кг,	—	54,80
1 кг	47,42	—
Молот 6 кг	—	70,00
Копье 500 г,	—	81,48
(новое)	—	—
400 г	50,48	—
Ходьба 10 км,	—	43,25,1
5 км	25,38,3	—
4×100 м	48,32	42,74
4×400 м	3,53,5	3,18,4

А. Гарделло, который пробежал дистанцию 1500 м с/п лишь на 5 секунд хуже, чем Ламбручини при установлении своего рекорда. Следует отметить результат 15-летней Беви Лакии в прыжке в высоту — 1,81 и результат 16-летнего Нонио в метании нового типа копия — 69,62. В рамках чемпионата были проведены эстафеты 4×800 и 4×1500 м. С неполным составом клубов соревновались в рамках этого чемпионата и мальчики с девочками.

Обратим внимание на следующие результаты у мальчиков: 600 м — Кадони — 1.26,90, 300 м с/б — Пистолатти — 39,88, копьё нового образца — 60,44 — Сонего. У девочек: 600 м — Ньеверо — 1.37,22, в метании диска — Кастеллини — 34,64, копьё — Гварнелли — 47,31 (новое дост.).

В заключение добавим, что итальянские специалисты и тренеры рассчитывают на втором чемпионате мира в Садсбери завоевать 2—3 золотые медали.

МЫ  
СОРЕВНУЕМСЯ

## КТО БУДЕТ В СБОРНОЙ!

Тренерский совет юниорской сборной разработал контрольные нормативы для включения в команду на чемпионат мира-88 **ЮНИОРЫ.** 100 м. 10,40. 200 м. 20,95. 400 м. 46,40. 4×100 м. 10,50 или 21,05. 4×400 м. 46,80. 110 м с/б. 13,95. 400 м с/б. 50,50. 800 м. 1,48,50. 1500 м. 3,44,00. 5000 м. 13,55,00. 10000 м. 29,20,00. 20 км. 1,02,30. 3000 м с/п. 8,48,00. 10 км с/х. 41,40,0. **Высота.** 2,22. **Шест.** 5,40. **Длина.** 7,75. **Тройной.** 16,40. **Ядро.** 18,00. **Диск.** 56,00. **Молот.** 71,00. **Копье.** 73,00. **Десятиборье.** 7300. **ЮНИОРКИ.** 100 м. 11,55. 200 м. 23,25. 400 м. 52,80. 4×100 м. 11,65 или 23,50. 4×400 м. 53,50. 100 м с/б. 13,30. 400 м с/б. 57,50. 800 м. 2,02,50. 1500 м. 4,11,00. 3000 м. 9,05,00. 10000 м. 33,50,00. 5 км с/х. 22,10,00. **Высота.** 1,89. **Длина.** 6,50. **Ядро.** 17,50. **Диск.** 56,00. **Копье.** 58,00. **Семиборье.** 5900.

Эти нормативы гораздо выше утвержденных квалификационных нормативов ИААФ. Такие результаты, по мнению тренеров, необходимо показать, чтобы участвовать в финалах в борьбе за призовые места.



# «ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПОЯВИЛСЯ СТРАХ...»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА  
ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ

«На соревнованиях при неудачной попытке я упала спиной на планку, почувствовала сильную боль, но через некоторое время она прошла. Потом опять упала спиной на планку. После этого мои прыжки стали более осторожными, скорость разбега снизилась, появился легкий испуг. После сборов по общефизической подготовке, где прыгать не приходилось, вновь вышла в сектор, но после первых попыток, когда высота была поднята, появился страх, боязнь оттолкнуться... Я стала нервная, раздражительная». Вот такое письмо пришло недавно в редакцию, и оно не единично. Поэтому мы попросили психолога сборной команды СССР кандидата психологических наук Марину Ермолаеву дать рекомендации по восстановлению после травм.

■ Проблема, поднятая в письме, действительно существует и отмахиваться от нее, как делают некоторые тренеры, ни в коем случае нельзя. Здесь сразу хочу сказать, что речь будет идти о лечении именно психологических последствий травм, имея в виду, что, с медицинской точки зрения, травма вылечена полностью.

Локальные травмы в спорте — явление повсеместное. И почти каждый спортсмен при ухудшении спортивных результатов жалуется на травму или на ее последствия. Многолетний опыт работы по изучению таких жалоб показал, что последствия спортивных травм носят во многом психологический характер. К их числу можно отнести кажущуюся боль, страх получить повторную травму, ухудшение психического состояния, вызванное неуверенностью и тревогой, деформацию двигательного образа основного спортивного упражнения. Все это существенно ограничивает тренировку, ухудшает результаты, но, главное, влияет на самого спортсмена. Он становится неуверенным и в своей технике, и в своих бойцовских качествах. В связи с этим я хочу поделиться опытом работы с высококвалифицированными прыгунами по психологической реабилитации после перенесенных травм.

Наиболее неблагоприятные психологические последствия травмы — это страх, тревога, резкое ухудшение общего состояния спортсмена. Страх этот в большинстве случаев мнимый, но вызван он вполне реальной причиной — перестройкой двигательных установок и невозможностью использовать прежние двигательные стереотипы.

Дело в том, что в результате травмы движение претерпевает ряд системных изменений. На первой стадии восстановления способ его выполнения снижается до примитивного. При этом спортсмен старается щадить (всегда бессознательно) больную ногу (или другой орган, восстанавливающийся после травмы), что является психологическим продолжением периода иммобилизации. А это значит, что восстанавливающийся орган передает свои функции здоровым, в результате чего на них ложится двойная нагрузка, что, в свою очередь, может явиться причиной новых, еще более серьезных травм.

Стремясь щадить травмированный ранее орган, спортсмен напряженно как бы прислушивается к нему, и часто возникает мнимая боль (когда любые обычные сигналы от восстанавливающегося органа ощущаются как настоящая боль). При этом появляется отрицательная моторная установка — полная «глухота» восстанавливающегося органа по отношению к двигательной задаче.

Что это значит? Если в здоровой ноге импульс готовности возникает идеомоторно даже при показе движения или при воспоминании о нем, то с ранее травмированной ногой этого не происходит. Если при нормальном движении, где ноги включаются последовательно, обе ноги активно участвуют в движении (даже в момент «паузы» одной из ног она полностью не отключается), то восстанавливающаяся нога включается в движение только тогда, когда ее участие физически абсолютно необходимо. Это создает нагрузку и общую дискоординацию.

Возникает проблема: как включить восстанавливающийся орган в активный процесс?

Можно предложить ряд практических рекомендаций по восстановлению психологическими средствами, но, прежде чем использовать их, нужно проконсультироваться с врачом относительно сроков периода иммобилизации. Только по истече-

нии этих сроков можно переходить к активной отработке движений, используя на первых порах подводящие упражнения, активизирующие моторную установку восстанавливаемого уровня, в которых изменена система контроля движения. Когда спортсмен выполняет движение с ориентацией только на собственное мышечное чувство, отмечается высокая дискоординация функций восстанавливаемого органа. Эти нарушения сглаживаются в движениях пространственно целевых, совершаемых в условиях зрительного контроля. Особенно эффективно использовать реакцию на мяч в спортивных играх. Спортсмен непроизвольно реагирует на мяч, забывая о мнимой боли. Этот механизм восстановления активно используется медиками ГДР, которые заставляют больного играть в мяч уже через неделю после операции в период локальной иммобилизации конечности.

Моторная установка включается постепенно. Сначала восстанавливающийся орган лишь в отдельных упражнениях включается в активный процесс, потом происходит частичная передача его функций здоровым органам, затем наступает период его избыточной активизации, когда спортсмену кажется, что он уже может все делать не задумываясь и часто получает новую травму. Все эти стадии надо хорошо знать и тогда можно ускорить процесс активизации моторных установок восстанавливаемого органа и перейти к восстановлению прежних характеристик активности. При этом следует помнить, что быстрее всего восстанавливается координация движений, затем сила и лишь в последнюю очередь величина углов подвижности в суставах (объем движения), кстати, в основном за счет зрительного контроля. Причем управлять органом особенно трудно на максимальных объемах, поэтому координация движения восстанавливается лишь в предельно допустимом комфортном объеме. При многократном выполнении одного и того же движения малого объема и небольшой длительности временная дискоординация уменьшается.

Правильное и быстрое восстановление координации и управляемости травмированного органа не исчерпывает психологическую проблему возвращению спортсмена на прежний уровень спортивного мастерства, поскольку в период восста-

новления происходит деформация двигательного образа основного спортивного упражнения. А отсюда появляется неуверенность в своих силах. Приведу пример из своей практики, когда мне пришлось решать проблемы психологического восстановления известного в настоящее время прыгуна с шестом.

В юниорском возрасте, будучи уже мастером спорта и являясь лидером нашей молодежной команды, Е. в одном из прыжков приземлился мимо ямы и получил сотрясение мозга. В результате этого даже после полного восстановления он не мог сделать «вход на шест». Мы начали с этим спортсменом ежедневные занятия в течение одного учебно-тренировочного сбора. Основным методом была идеомоторная тренировка в состоянии глубокого расслабления. Приведя спортсмена в состояние релаксии (уменьшение напряжения), я назначала ему формулы правильного выполнения прыжка (составленные заранее с помощью его тренера и вымеренные по темпу и ритму так, чтобы мой голос не запаздывал и не опережал мысленное выполнение прыжка в естественном темпе). Конечно, мысленное выполнение спортсменом прыжков под речевое сопровождение было основано на внушении, что во многом способствовало успеху наших занятий.

На первых занятиях мы выявили то оптимальное количество мысленных прыжков, которые спортсмен мог выполнить подряд, не утомляясь. Ему было рекомендовано на тренировках после такой серии прыжков делать паузу, чтобы расслабиться и отдохнуть. На последующих занятиях я проводила сеансы внушения в форме репортажа, включая различные поехи, влияние соперников и т. п. Следует еще добавить, что по времени и степени психической отдачи спортсмен настраивался на идеомоторные прыжки, как на реальные, и в наших сеансах попытки всегда перемежались с паузами отдыха. Занятия наши мы начали в ноябре, а в февралье следующего года на юниорском матче СССР—ГДР Е. установил высшее мировое достижение для залов среди юниоров.

Предвижу, что у читателей может возникнуть закономерный вопрос: как овладеть подобной психологической методикой в том случае, если услугами профессионального психолога воспользоваться невозможно. В этом случае могу пред-



ложить методику самостоятельных занятий, в основе которой лежат те же приемы, только процедура внушения заменяется самовнушением. Прежде всего каждому спортсмену следует овладеть навыком произвольного расслабления, поскольку именно в этом состоянии повышается способность к самовнушению. Методики овладения приемами расслабления могут быть различны. Наиболее эффективные из них, на мой взгляд, описаны в книге А. В. Алексеева «Себя преодолеть!»

Параллельно с этим спортсмен должен овладеть приемами идеомоторной тренировки в виде правильного мысленного воспроизведения основного спортивного упражнения (сначала с проговариванием про себя тех операций, которые он должен выполнять по ходу прыжка, метания или прохождения беговой дистанции, а потом и без него). Для этого спортсмен должен вместе с тренером описать в виде коротких формул, выверенных по темпу и ритму с акцентом на ведущие элементы, основные операции, составляющие его спортивное упражнение. Особо следует обратить внимание на ведущие элементы, но совершать мысленный прыжок (бросок и т. п.) необходимо всегда целком, обозначая начало и конец.

Идеомоторную тренировку следует начинать в бодрствующем состоянии, произносятся текст вслух в присутствии тренера. Затем после овладения приемами глубокого расслабления можно проводить самовнушение в том ключе, который я описала выше, постепенно вводя воображаемые помехи, наиболее затрудняющие ваши тренировки и выступления на соревнованиях.

Идеомоторная тренировка, с одной стороны, позволяет научиться распознавать сигналы своего организма для того, чтобы установить оптимальный уровень активации, а также повышает способность регулировать свои состояния, распознавать их и оценивать. С другой стороны, предлагаемая методика дает возможность отрабатывать различные варианты ситуаций и действий, повышая тем самым устойчивость к тренировочным и соревновательным стрессам. В воображении можно моделировать любую ситуацию, которую невозможно или опасно организовать в условиях реальной тренировки.

Предлагаемая методика позволяет улучшить координацию движений, точность их выполнения, дает уверенность в себе, снимает тревогу, вредное закрепощение мышц.

В заключение добавлю одно лишь важное замечание. Спортсмену необходимо выработать привычку любую инструкцию тренера или собственную коман-

ду сначала выполнить на тренировке мысленно (один или несколько раз до ясного ощущения того, что предстоит делать), и только затем реально. Почему это так важно? Психологи знают, что спортсмен не может выполнить то, что он не может себе точно представить, ясно и полно ощутить. Четкое мысленное представление подготавливает организм к правильному выполнению действия с первого раза. Ведь неудачная первая попытка выполнения упражнения — это не просто потерянное время, а отрицательный след, вредный опыт, от которых потом трудно избавиться. Поэтому на любом этапе накопления спортивного опыта, а особенно на этапе восстановления после травм, необходимо добиваться правильного выполнения каждого движения с первого раза.

Вот такие советы я хотела дать автору письма и всем тем, кому придется восстанавливаться после травм, от которых в спорте, к сожалению, уберечься очень трудно.

**М. ЕРМОЛАЕВА,**  
кандидат  
психологических наук

#### ХІХ ВСЕСОЮЗНЫЙ МЕМОРИАЛ ПАМЯТИ Ю. А. ГАГАРИНА

по бегу на 20 км

Щелково Московской области,  
Звездный городок (27 марта)

Около 700 спортсменов из многих областей Российской Федерации, бегуны Украины, Белорусии, Армении, Москвы и Ленинграда вышли на трассу традиционных соревнований, старт которых впервые состоялся у памятника первому космонавту планеты в Звездном городке. А отправил бегунов в путь летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза А. Н. Резовской.

**МУЖЧИНЫ.** Р. Шагиев (Ул, П) 1:10.29; Ю. Кааьмин (Л, СА) 1:10.33; С. Юденков (Мгл, П) 1:10.39; Л. Тихонов (Л, СА) 1:10.57; Ю. Федоров (Чбк, П) 1:11.06; С. Демидов (Алкс, П) 1:11.35; С. Пророков (Кст, П) 1:11.43; Н. Соловьев (Л, П) 1:11.50; А. Веляев (Л, П) 1:11.54; В. Клановский (Дг, КЛВ «Зивелеос») 1:12.03; Б. Решетняк (М. о., П) 1:12.21; В. Никитин (М. о., П) 1:12.54; Ю. Кравцов (М. о., П) 1:13.05; М. Доброхотов (М. о., П) 1:13.09; А. Настека (Л, СА) 1:13.25.

**ЖЕНЩИНЫ.** А. Часова (М. о., П) 1:19.50; Н. Макарова (Л, П) 1:23.26; Н. Александрова (М. о., П) 1:25.28; О. Маркова (Л, П) 1:25.53; Н. Волякина (М, П) 1:28.14; Г. Чуланова (Кст, П) 1:29.40; В. Еремеева (Л, П) 1:30.29; Н. Авакиян (Арат, П) 1:31.30; А. Костяновская (М. о., П) 1:32.40; И. Баранушкина (М, П) 1:33.07; Г. Шарова (Шуя, П) 1:35.35; Е. Микова (М. о., П) 1:37.06; З. Свириденко (М. о., П) 1:38.18; В. Сидорова (Влд, П) 1:39.59; Ю. Шаплина (М. о., П) 1:40.10.

# ИЗ ПРОШЛОГО В ГРЯДУЩЕЕ

■ Даже не верится — давно ли я устанавливала юношеские рекорды страны по легкой атлетике среди девушек послевоенным летом 1945-го! И вот уже сама причислена к таинственному «племени» ветеранов, у которых все складывалось совсем не так, как у сегодняшних молодых.

Ничто в мире не летит так быстро, как время... Давно ли — «каких-то» 30 лет назад Лев Исаев считался неплохим дискболлом. И вот он уже «уважаемый Лев Андреевич», начальник лаборатории одного из предприятий Министерства электронной промышленности, что, впрочем, не мешает ему так же трепетно, как в юности, любить легкую атлетику, посвящать ей свои стихи и с волнением их читать рыцарям «королевы спорта».

На новогодний бал пришли представители пяти или шести легкоатлетических поколений (точно не определишь — деление-то условное). Убеленные сединами ветераны шли не просто на встречу Нового года — они шли на встречу со своей спортивной юностью.

Начинается спортивная викторина:

— Кого мы называем «маймой» легкой атлетики?

— Петухову! — дружно кричат все.

К микрофону подходит Семен Григорьевич Крок:

— Наталья Васильевна Петухова — человек большой и нежной души. Благородство у нее в крови. Это моя негасимая звезда и в легкой атлетике, и в жизни. А познакомились мы еще в 1936 году.

Да, ничто в мире не летит так быстро, как время...

Оживленно беседуем с Галиной Филипповной Туровой — заслуженным мастером спорта, заслуженным тренером СССР. Ей 75 лет. 55 из них она работает тренером. Ее «рекорд» — больше чем полвека трудового стажа.

Нет, все-таки загадочное это племя ветераны! Некоторые из них всерьез говорили, что их организм до сих пор «нагрузки просит».

Участник трех Олимпийских игр — 1956, 1960 и 1964 гг. — Витольд Креер, один из тренеров легендарного прыгуна тройным Виктором Санеева, предложил провести в июне 1988 г. чемпионат Москвы для ветеранов по возрастным группам:

— За рубежом состоялся уже седьмой чемпионат мира для ветеранов от 35 до 90 (!) лет. Такие

соревнования нам бы очень подошли.

Эту идею поддержали многие.

Владимир Попов, в прошлом тренер сборной страны, а ныне заместитель директора ВНИИФКа, сказал:

— Предложение Креера очень интересное. Это как раз то, чего не хватает нам, ветеранам. Многие из нас участвуют в пробегах, эстафетах. Я вот и сам выступил прошлым летом в пробеге «Лефортовское кольцо» — длиной около 6 км. Когда бежал в 12-тысячной толпе среди молодежи, у меня вдруг вспыхнул тот же соревновательный азарт, который испытывал в юности. Но соревнования по моей «специальности» — прыжку в длину — меня еще больше бы взволновали. Сейчас мне 55 лет, и я смог бы прыгнуть за 5 метров без специальной подготовки — ведь каждый день бегаю по 20—40 минут. А при специальной тренировке, думаю, осилил бы и 6 метров. Но для этого должен быть стимул: соревнования по прыжкам среди моих сверстников.

С Поповым согласился его бывший тренер Сергей Ильич Кузнецов, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР:

— Мне 69 лет, но физически ощущаю себя молодым. С радостью приму участие в соревнованиях ветеранов моего возраста.

— В середине 40-х годов вы были рекордсменом страны в прыжке в длину и десятиборье. Как вы пришли в легкую атлетику? — спросила я Сергея Ильича.

— Родился в Сибири, в многодетной семье — был 17-м ребенком. Приобщил меня к спорту старший брат. Закончив ФЗУ, я попал в спортивный коллектив «Крылья Советов». Моим первым тренером был Леонид Сергеевич Хоменков, нынешний председатель Федерации легкой атлетики СССР. Хороший трудовой коллектив и грамотный тренер позволили мне довольно быстро вырасти в спортсмена, которого включили в сборную команду страны.

...Запомнился трогательный момент, когда ведущая новогоднего бала судья всесоюзной категории Тамара Михайлова пригласила на сцену ветеранов — участников олимпийских игр. Сначала вышли наши первые олимпийцы, участники Олимпиады 1952 г. в Хельсинки: Мария

Окончание на стр. 15



# ГОТОВНОСТЬ К МАРАФОНУ

Построение тренировки в моей группе отличается от общепринятой периодизации, когда годичный цикл делят на переходный, подготовительный и соревновательный периоды. Связано это со спецификой соревнований в марафонском беге. Ведь обычно мы стартуем один раз в 3—4 месяца, и вот этот промежуток времени между соревнованиями мы и разделяем на несколько периодов. Чаше всего их пять:

1 — восстановительный. Он длится около 2—3 недель. (Эти цифры и все последующие — средние, поскольку в зависимости от интервала времени между марафонами и состояния бегунов они могут увеличиваться или уменьшаться.)

2 — период объемной аэробной работы, как говорят марафонцы, «прокачки» — 4 недели.

3 — период развития силовой выносливости — 4 недели.

4 — период развития специальной выносливости — 4—8 недель.

5 — период подводки к старту — 2—3 недели.

Название периода отражает лишь преимущественную направленность работы, поскольку, по моему мнению, развитие различных качеств лучше всего осуществлять при целенаправленной, концентрированной работе. Но в то же время во всех периодах присутствуют тренировки с различной направленностью: только одни носят развивающий, а другие в большей степени поддерживающий характер.

Таким образом, у нас годичный цикл разбивается на 3—4 этапа, в которых происходит чередование, если можно так сказать, микроэтапов. Эта схема имеет свои преимущества, так как в этом случае спортсмены «шагают» по соревнованиям как бы по ступенькам, которые хорошо «видны». Ведь в том случае, когда подготовительный период длится полгода, а потом идет такой же соревновательный, то результаты своей работы можно увидеть только через год...

Хочу оговориться. Возможно, наша система больше подходит для высококвалифицированных спортсменов, а начинающим марафонцам необходим более длительный и основательный подготовительный период.

Я придаю большое значение выбору места для проведения каждого периода. Это позволяет более эффективно решить поставленные задачи.

Восстановительный период

(после соревнований в марафоне) лучше проводить в среднегорье. Мы часто проводим его на Чимбулаке под Алма-Атой на высоте 2200 м над уровнем моря. В это время применяем бег в легком темпе, большой объем ОФП и, самое главное, длительные — от 2 до 6 часов — прогулки по горам. При этом спортсмены психологически отдыхают от напряженных беговых тренировок, но сохраняют довольно высокий уровень функционального состояния.

Хочу особо остановиться на общефизической подготовке. Спортсмены часто признаются мне, что без нее они чувствуют себя слабыми. Поэтому два раза в неделю (в четверг и в воскресенье, когда у нас лишь одна беговая тренировка) мы проводим круговую тренировку, которая включает в себя упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, задней поверхности бедра, голеностопного сустава, а также броски камня, специальные беговые упражнения и прыжки. Длительность такой тренировки составляет 45—60 мин в восстановительном периоде и 30—45 мин в остальное время. В другие дни после бега проводятся упражнения на гибкость, обязательные подскоки на стопе, упражнения для брюшного пресса, полуприсяды с партнером. Применение последнего упражнения вызвано тем, что, еще занимаясь лыжами, Зоя Иванова, тренируясь на роллерах, упала коленом на острый камешек, который вошел в суставную сумку. Из-за этой травмы она долго бегала с наколенником. Поэтому мы много времени посвящали укреплению мышц коленного сустава. Сейчас Зоя спокойно делает две серии по 100 полуприсядов с партнером на плечах!

Для более специальной подготовки опорного аппарата мы применяем ходьбу по горам. Когда проводим сбор на Медео, то часто ребята поднимаются по ступенькам на противоселевую плотину, а это 820 ступенек: с высоты 1700 м до 2000 м. В дни, посвященные силовой работе, Зоя поднимается вверх до 5 раз, спускаясь вниз по «серпантину».

Прогулки по горам мы проводим 1—2 раза в неделю. А длительность их от 2—3 до 6 часов в зависимости от этапа, состояния и погоды. Я уже знаю: по тому, как спортсмен ходит по горам, можно предсказать, как он выступит в

марафоне. Здесь видна и его функциональная подготовка (по скорости передвижения в течение 6 часов на высоте), и уровень силовой выносливости.

Период объемной аэробной работы желательно проводить на уровне моря — на морском побережье или в лесистой местности. В этом периоде происходит постепенное — от недели к неделе — наращивание объема бега в аэробном режиме. Для Зои Ивановой в настоящее время скорость бега в этом режиме соответствует времени 4,00—4,30 на 1 км. А объем бега доходит до 160—200 км.

Темп бега в аэробном режиме мы определяем по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 160 уд/мин, а также по субъективным ощущениям дыхания и мышечным ощущениям от работы ног, чему нужно научиться. Опыт показывает, что в смешанном режиме энергообеспечения движения ног теряют свою легкость, ноги как бы «тяжелют».

Период развития силовой выносливости лучше всего проводить в местах, где есть пересеченные кроссовые трассы. Здесь проводятся темповые тренировки, а также повторные вбегания в длинные положения (Зоя вбегала на холм длиной 1,5 км) и прыжки на расстояние 150 м, чередуя их с ускорениями под гору, которые мы называем «раскатыванием». Время вбегания в гору здесь не столь важно. Даже наоборот: мы следим, чтобы ЧСС не превышала 174 уд/мин для того, чтобы не перенести акцент развития силовой выносливости на другие качества и не перегрузить спортсмена. Такие тренировки проводятся 3 раза в неделю.

Период развития специальной выносливости, как правило, мы проводим в среднегорье. Я стараюсь здесь дать достаточно большой объем бега на соревновательной скорости на длинных отрезках и в темповом беге при ЧСС 170—180 уд/мин.

В течение первых 14 дней такие тренировки включаются два раза в неделю. Обычно это переменный бег с «лимитированным» отдыхом. Например, 8×1000 м за 3.25 через 1000 м легкого бега (но не трусцой, а со скоростью 3.45—3.50 на 1 км). Или 5 км за 17.10+3 км — 11.40+2 км — 6.36+2 км — 7.45+3 км «из

10 мин» в сумме получается 15 км за 53.11.

В течение следующих двух недель нагрузка повышается за счет выполнения двоярных тренировок. Здесь применяются 4—5-дневные микроциклы. Например, бег на отрезках 400—1000 м — темповый бег (или на длинных отрезках с лимитированным отдыхом) — длинный бег — отдых (1—2 дня) или фартлек — бег на длинных отрезках — длинный бег — отдых.

Фартлек мы строим так: из 16 км первые 4 пробегаются равномерно, затем на следующих 12 в начале каждого километра включаются ускорения по 1 мин с соревновательной скоростью (в зависимости от подготовленности время ускорения может быть увеличено до 2 мин).

Общий объем нагрузки выбирается такой, чтобы фаза суперкомпенсации пришла к концу 3-й недели после окончания этого этапа.

Этап подводки к старту в марафоне начинается после спуска с высоты. Обычно мы проводим одну неделю в Алма-Ате, а затем отправляемся к месту старта — за 10—12 дней до него. Я считаю, что к этому моменту вся основная работа уже выполнена, и поэтому спортсменам остается лишь поддерживать достигнутый уровень подготовленности. При этом ритм специальных тренировок на соревновательной скорости изменяется (они проводятся через 3—4 дня) и постепенно снижается объем нагрузки от недели к неделе. Уменьшается и число тренировок в день. Если старт предстоит в воскресенье, то последние занятия обычно строятся таким образом: во вторник — бег 3—5 км с соревновательной скоростью, в среду — бег 16—18 км по 5 мин на 1 км, в четверг — отдых, в пятницу — бег 8—10 км в 2 тренировки и в субботу бег — 2×8 км по 5 мин на 1 км.

Все рассказанное выше в полной мере характеризует и подготовку к марафону Зои Ивановой.

В 1980 г. впервые проводились всесоюзные профсоюзные соревнования по марафону и именно тогда мастер спорта по лыжам З. Иванова (лучшим достижением которой было 22-е место на чемпионате СССР) впервые выступила в марафонском беге, где она заняла 4-е место с результатом 2:45. Марафон этот дался ей нелегко,



и всю следующую зиму она вновь выступала только в лыжах. А в 1981 г. Зою Иванову и Надежду Гумерову вызвали в городской отдел легкой атлетики и предложили им всерьез заняться марафонским бегом, а мне предложили с ними работать, хотя я всего год как начал тренировать других, и сам еще выступал на трассах. Начав работать с Зоей, я сразу понял, что ей, не прошедшей школу бега, необходима очень мягкая постепенная тренировка. У нее болела от бега печень, было травмировано колено и она была очень подвержена простудным заболеваниям.

Поэтому поначалу скорости тренировочного бега были низкие, а нагрузки мы увеличивали не спеша.

Бывали случаи, когда мы повышали интенсивность, желая побыстрее подойти к рубежу 2:20 (в 1982—1983 гг.), но это сразу же отражалось на ее здоровье — участились простудные заболевания, появились травмы стопы. Только в апреле 1983 г. удалось наладить нормальные тренировки, но все же от травмы стопы и к чемпионату мира-83 избавиться не удалось. Это, по моему мнению, и явилось причиной неудачи — 23-е место.

Но самым трудным сезоном для нас стал 1982 г., хотя подготовка в течение года шла хорошо и, я убежден, Зоя была готова стать чемпионкой Европы, повторить свой успех на Кубке мира-81. Моя уверенность подтверждалась и тем, что будущую чемпионку Р. Моту из Португалии Иванова обыграла в беге на 15 км дома у соперницы. Причем преимущество ее было значительным — более 2 мин.

Но на последнем, самом ответственном этапе подготовки сборная страны готовилась по общему плану, в котором, на мой взгляд, были допущены серьезные методические просчеты. Так, например, с коротким интервалом в 3 дня были проведены два жестоких темповых бега на 25 и 40 км. Слишком рано — за 12 дней — приехали в Афины и в жару за 8 дней до старта Зою заставили пробежать еще 30 км по трассе марафона (вместо запланированного мной для нее 25 км спокойного бега). К тому же завтрак перед стартом был очень ранним и на старт спортсменка вышла голодной. Так и случилось: после 25 км, на которых она лидировала, состояние Зои ухудшилось и в

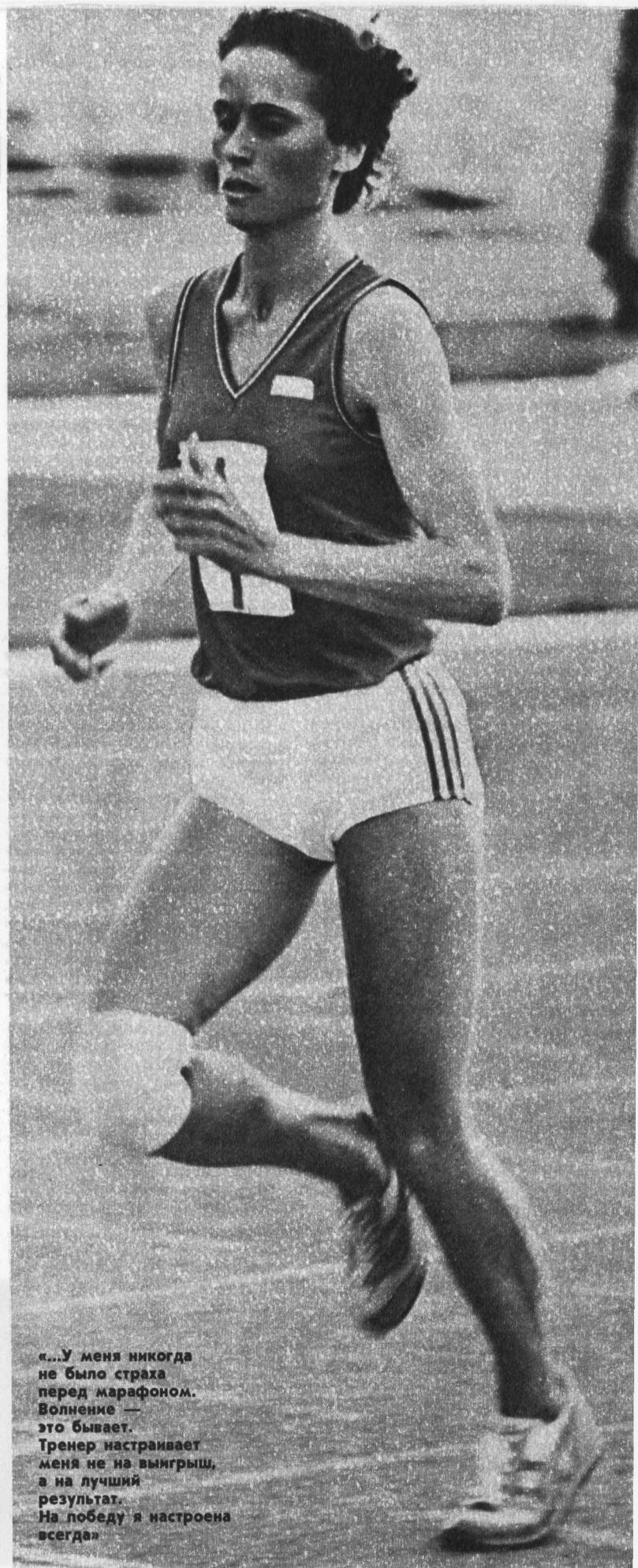
итоге она прибежала на финиш лишь восьмой. Результат же Моты — 2:36.04 — даже с учетом жары, был вполне Зоей по силам, так как показанный в беге на 40 км результат 2:31 (в Цахкадзоре) говорил о ее готовности пробежать полный марафон за 2:30—2:32. Подтверждением же высокого уровня подготовленности спортсменки в том сезоне стала в ноябре ее уверенная победа в традиционном Токийском марафоне.

После второго места на Кубке мира-85 у Зои был перерыв в тренировках в связи с рождением ребенка. Лишь в марте — апреле 1986 г. она вновь начала очень мягко тренироваться и в первый раз вышла на старт в январе 1987 г., выиграв чемпионат профсоюзов в беге на 20 км. Не скрою, мне пришлось долго убеждать спортивное руководство в том, что Иванова сумеет подготовиться к сезону и будет полезна команде на Кубке мира в Сеуле, поскольку она уже имела большой опыт участия в подобных соревнованиях. Да и для нее было чрезвычайно полезным изучить олимпийскую трассу. Удачное выступление в чемпионате СССР по кроссу решило этот вопрос и Зое было доверено право выступить в Сеуле.

**Зоя Иванова: «Перед Кубком мира была повышенная ответственность из-за длительного перерыва в участии в соревнованиях. Бежалось очень легко, но я сознательно перестраховалась. Не рискнула стать лидером, хотя результат мог бы быть и лучшим при более быстром начале».**

К чемпионату мира-87 подготовка в целом шла неплохо. Зоя неплохо выступила на всесоюзных соревнованиях в беге на 15 км по шоссе — 50.41 (4-е место) в Калуге и установила личный рекорд в беге на 10 000 м — 32.21.47. Но не обошлось и без накладок. Например, проведение последнего сбора перед чемпионатом (он проходил в Москве, в Сокольниках) я не могу назвать иначе как издевательством над спортсменами: не было горячей воды, полноценного питания (лето, а не было овощей и фруктов!), в комнате жило 4 человека... Но все-таки к чемпионату в Риме Зое удалось подойти в неплохой форме.

**З. Иванова: «Ход борьбы в Риме показал, что Роза Мота была в этот день значительно сильнее своих соперниц. Но и результатом я не очень до-**



**«...У меня никогда не было страха перед марафоном. Волнение — это бывает. Тренер настраивает меня не на выигрыш, а на лучший результат. На победу я настроена всегда»**



вольна. На этот раз излишне быстрое начало (10 км лучше 35 мин) в условиях жары и влажности было ошибкой. Если бы раскладка бега была ровнее, то не было бы такого слабого результата — 5 км за 19.32 с 35 по 40 км. Роза Мота стала убежать после 3-го км. Мы с Цухло бежали на 4—5 позиции, а Храменкова попыталась удержаться за Мотой. После 15-го км я была уже третьей, а еще через 2 км стала уже второй. Здесь бежалось неплохо. Заметно стало тяжелее после 30 км. Из всех моих марафонов этот оказался самым тяжелым.

Говоря о Зое, я не могу не отметить ее большого трудолюбия и целеустремленности. Она пришла в легкую атлетику не только для того, чтобы продлить свою жизнь в спорте, а постоянно ставит перед собой высокие цели. Она понимает, что результат складывается из многих факторов, а не только заключается в проведении тренировочной работы. Поэтому и вся остальная ее жизнь подчинена спорту.

Несомненно, что Зое присущ талант к марафону. Ее успехи — сочетание природных задатков и оптимальной тренировки. В качестве примера скажу, что, например, после обследования советских марафонцев в 1984 г. оказалось, что Зоя превосходит всех остальных по использованию экономичного липидного энергообмена.

Хочу также отметить умение Зои собраться, терпеть, выложиться до конца именно на соревнованиях, а не на тренировках, в чем, по моему мнению, нет необходимости. Я считаю, что труднее выдерживать тяжелую монотонную тренировку изо дня в день, по два три раза в день, чем один раз выполнить жесткую одноразовую тренировочную нагрузку. И для тренировки это важнее. Готовность Зои к соревнованиям я определяю не по одной выхваченной работе, а по ряду взаимосвязанных специальных работ, когда каждая находится на своем месте и готовит организм к следующей, более жесткой работе. Здесь очень важен принцип постепенности повышения нагрузки.

После лыж от интенсивной работы палками у Зои осталось закрепощение плечевого пояса и значительный выхлест голени от так называемого «выката». Чтобы исправить эти ошибки, я решил чаще сам бегать с ней, напоминать об ошибках и исправлять их. Совместный бег позволил Зое, а она была новичком в беге, быстрее исправить ошибки, разобраться в нюансах подготовки марафонца.

**З. Иванова:** «В большинстве случаев я тренируюсь одна, так как мне нужно бежать именно в том темпе, который необходим в данный момент. До 1985 года почти все беговые тренировки в нужном мне режиме мы проводили с Виктором Ивановичем, который по ходу исправлял ошибки.»

Хотя многие тренеры считают невозможным исправить технику, по моему мнению, над ней необходимо работать, а в марафоне рациональная техника бега не менее, если не более, важна, чем на других дистанциях.

Хочу рассказать о таком случае. После победы Зои в 1983 г. в Токио японцы показывали видеозапись марафона и спросили у нее, как она оценивает свою технику бега. Она ответила, что тренер ее постоянно критикует. Тогда ей сказали: «Передай своему тренеру, что, на наш взгляд, у вас очень хорошая техника.»

Ученик и тренер оказывают друг на друга взаимное влияние. Меня «подзаряжает» сам спортсмен. Его состояние, его нацеленность на результат заставляют ответственно подойти к составлению плана тренировки. Я никогда не сажусь писать план в плохом настроении, а жду, когда придет вдохновение. А оно приходит только тогда, когда у меня хорошее настроение и самочувствие.

Тренер должен следить за своим здоровьем. Я часто повторяю: «Чтобы были сильны ученики, и тренер должен быть силен». Бега с учениками, я продолжаю сохранять те ощущения, которые испытывают мои ученики после любой работы. Тот, у кого есть личный опыт бега, тому легче работать тренером, легче варьировать подготовкой

в наших трудных условиях.

Когда ученики уходят от своих тренеров, я говорю коллегам: «Вы не смогли их увлечь, вы плохо относитесь к работе. Спортсмена тянет к личности. Поначалу их влекут не результаты, а подражание и детская любовь.»

В заключение хочу сказать о подготовке юных марафонцев. Ведь недавно вышла поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР и там есть программа подготовки марафонцев в этом возрасте.

По моему мнению, рекомендации готовить марафонцев в 16—17 лет и участвовать в соревнованиях по марафону — в корне неверны.

Во-первых, марафон — это очень большая физическая нагрузка, и подготовка к нему требует выполнения большого объема бега. В 16—17 лет такой объем может отрицательно повлиять на физическое развитие детей. Правильнее в этом возрасте стартовать на средних дистанциях с постепенным переходом на стайерские. Чем лучше будет результат в беге на 5—10 км, тем большей будет вероятность достижения высокого результата в марафоне.

Авторы программы, вероятно, думают, что, начав бегать 42.195 м в 16—17 лет, юноши со временем приобретут опыт и уверенность, хотя результаты сначала будут, очевидно, слабые. Но для неокрепшей нервной системы соревнование в марафоне — это большой стресс (даже независимо от конечного результата), а многолетнее участие в таких соревнованиях может привести к истощению нервной системы, что выразится в потере интереса к этому трудному виду.

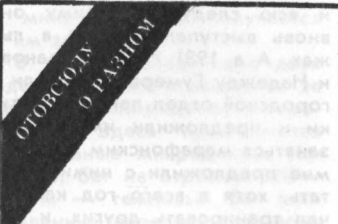
Пример Ивановой, которая пришла в марафон лишь в 29 лет, длительно выступает и продолжает прогрессировать, связан с тем, что марафон для нее еще «новый» вид, от которого она психологически не устала.

**З. Иванова:** У меня никогда не было страха перед марафоном. Волнение — это бывает. На более крупных соревнованиях настрой выше, так как выше ответственность. Мой тренер настраивает меня на то, чтобы я показала свой лучший результат, а не на выигрыш. На победу я настроена всегда.»

То есть главным критерием является готовность спортсмена к марафону, которая развивается правильно построенной многолетней тренировкой, в которой лучше пройти от выступления на средних дистанциях (тренироваться и не выступать нельзя!) к длинным, а потом уже и к сверхдлинным — марафону.

Алма-Ата

**В. КРАУЗЕ,**  
заслуженный тренер  
Казахской ССР



## ПАРАД РЕКОРДОВ

В Западном Берлине 26 февраля на соревнованиях «Прыжки под музыку» западногерманский атлет Карло Тренхардт установил один из самых громких мировых рекордов прошедшей зимы — поздним вечером со второй попытки под магнитофонную запись популярной песни австралийской рок-группы он преодолел высоту 2,42. Второе место занял Дитмар Мёгенбург (2,36), третье — Патрик Шёберг (2,34).

Отличились в зимнем сезоне и спортсмены ГДР. Четыре раза в ходе одного соревнования в Берлине превышался мировой рекорд для залов в беге на 50 м с/б: Глория Зиберт-Уйбель — 6,69, Корнелия Ошкенат — 6,68, Зиберт — 6,67 и решающая победа и рекорд за Ошкенат — 6,58. Два раза в зимнем сезоне устанавливала рекорд мира Кристина Вахтель в беге на 800 м — 1,57,64 и 1,56,40. Томас Шёнлебе превалировал свой же мировой рекорд в беге на 400 м — 45,05, Рональд Вайгель прошагал 5-километровую дистанцию за 18,11,41, Хайке Дрехслер прыгнула в длину на 7,37. Анке Вемер дважды набирала в пятиборье сумму в 4995 очков (сначала на чемпионате ГДР она выиграла, показав следующие результаты: 60 м с/б — 8,21, высота — 1,78, ядро — 14,94, длина — 6,80, 800 м — 2,07,72, а в матче с нашими спортсменками — 8,27-1,83-14,95-6,66 - 2,08,03), но оба раза 800 м она бежала по 250-метровой дорожке, а рекорды принято фиксировать только на стандартной, 200-метровой.

Превысила мировой рекорд румынка Дойна Мелинте, 1 мило она пробежала за 4.18,86, болгарская спортсменка Стефка Костадинова прыгнула на 1 см выше своего прежнего рекорда — 2,06, а Роб Друперс из Нидерландов пробежал 1000 м за 2.16,62.

Зоя Иванова (рост — 164 см, вес — 51 кг) родилась

14.3.1952. Участвовала в 14 марафонах. Вот ее лучшие результаты:

2:27.57 (3) Токио		16.11.87
2:30.39 (1) Сеул	Кубок мира	11.04.87
2:31.11 (1) Баку	Чемпионат СССР	13.05.84
2:32.38 (2) Рим	Чемпионат мира	29.08.87
2:33.44 (1) Прага	Дружба-84	18.08.84
2:34.17 (2) Хиросима	Кубок мира	13.04.85
2:34.26 (1) Токио		14.11.82
2:35.38 (1) Москва	Чемпионат СССР	27.06.82
2:36.31 (1) Москва	Чемпионат СССР	14.05.83
2:38.58 (1) Ажен	Кубок Европы	13.09.81
2:39.40 (5) Лос-Анжелес		19.02.84
2:42.44 (8) Афины	Чемпионат Европы	12.09.82
2:43.27 (23) Хельсинки	Чемпионат мира	7.08.83



# ИЗ ПРОШЛОГО В ГЯДУЩЕЕ

Окончание. Начало на стр. 11

Голубничая, Елена Горчакова, Ирина Турова, Нина Тюркина, Владимир Сухарев, Владимир Казанцев, Феодосий Ванин, Георгий Федоров, Сергей Кузнецов. Живая история нашей легкой атлетики. Потом — участники Олимпийских игр 1956 г. в Мельбурне: Владимир Лоцилов, Ирина Беглякова, Витольд Креер, Анатолий Самоцветов.

Владимир Лоцилов теперь человек солидный: лауреат Государственной премии, профессор, доктор технических наук, заведует кафедрой в МВТУ им. Баумана. Но когда заходит речь о легкой атлетике, он словно забывает о прожитых годах.

— Знаете, прихожу смотреть соревнования и опять чувствую себя молодым. Это — как глоток свежей воды из родника.

— Владимир Иванович, 30 лет прошло с тех пор, как вы участвовали в Олимпийских играх в Мельбурне. Скажите, в чем изменилась легкая атлетика за это время?

— Легкая атлетика стала более совершенной, техника в отдельных видах более качественной. Изменились легкоатлетические снаряды, особенно шест, копье. Повысилась эффективность тренировочного процесса. Спортсмены работают на грани предельных физических состояний. Усиливается роль спортивной психологии: побеждает тот, кто может психологически выдержать конкуренцию, — ведь она становится все жестче. Одно осталось неизменным: победитель Олимпийских игр 1988 года будет для нас так же интересен, как и победитель 1956 года.

— Что бы вы хотели пожелать нынешним олимпийцам?

— Прежде всего, конечно, побед. И еще мое пожелание олимпийцам 1988 года — чтобы они после того, как вложат много сил, энергии для победы, могли быстрее восстановиться, нормализовать свой физиологический уровень и вести обычный образ жизни, чтобы они как можно дольше продлили свой активный возраст. Вот что я хотел бы пожелать олимпийцам. Ну и, конечно, счастья. А счастье — это когда ты как человек обществу нужен.

...А на сцену под бурные аплодисменты идут и идут те, кто выступал на олимпиадах в Риме, Токио, Мехико, Мюнхене, Монреале. И становятся плечом к плечу олимпийцы разных поколений.

Вопрос к собравшимся:

— Кто из присутствующих трижды избирался лучшим спортсменом года планеты?

— Валерий Брумель! — точно раздались возгласы.

Итак, Валерий Брумель — лучший спортсмен мира 1961, 1962 и 1963 годов. Как же он оценивает современную легкую атлетику?

— Нравится, что более красочными стали соревнования, лучше оснащены стадионы, значительно выросли рекорды СССР и мира. А не нравится то, что спорт, и легкая атлетика в том числе, стал не всегда порядочным, возникло делячество. В Америке, в Европе появились спонсоры, которые не просто финансируют спортсменов, а фактически «покупают» их за большие деньги. Сейчас многие новые факторы вовлекаются в спортивную борьбу: и допинг, и хитрости всякие.

— Валерий, а что бы вы хотели пожелать нынешнему поколению наших прыгунов в высоту?

— Желаю Паклину, Авдеенко, тому, кто еще появится из молодых ребят, победы на Олимпийских играх в Сеуле. Рекордов в Сеуле может и не быть. Нам важна победа.

— Вы оптимист?

— Я настроен оптимистически, потому что считаю: уровень нашей легкой атлетики на сегодняшний день достаточно высок. Можно хорошо выступить в Сеуле, если, конечно, собрать все силы и учесть недочеты на прошедшем чемпионате мира в Риме. Это позволит завоевать на одну-две золотые медали больше. У команды ГДР нам выиграть будет трудно, но стремиться к этому надо. Мне бы хотелось пожелать Игорю Тер-Ованесяну, главному тренеру сборной команды СССР, подготовить команду как можно лучше. Я думаю, он сумеет это сделать, он настоящий тренер и хорошо знает легкоатлетический спорт.

Заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Олимпиады 1964 г. в Токио в прыжке в высоту Таисия Ченчик — ныне старший преподаватель Московского энергетического института, обладатель своеобразного рекорда: на протяжении 10 лет она была бессменным капитаном женской сборной команды СССР. Ей довелось участвовать и побеждать (!) в пяти товарищеских матчах легкоатлетов СССР—США, в том числе самом первом, который проходил в 1958 г.

— Сегодняшней легкой атлетике, — говорит она, — хотелось бы пожелать такого же накала страстей, а болельщикам на стадионах — такого же колоссального удовлетворения от острейшей спортивной борьбы, как это было 30 лет назад...

Душой новогоднего бала был конечно же Леонид Борковский. Сколько песен спел он в тот вечер под гитару!

Тринадцать лет Леонид Борковский был в сборной страны. Выступал на трех олимпиадах: в Токио, Мехико и Мюнхене.

Значит, прыгал и с «самим» Бобом Бимом?

— Да, Бимон при мне установил в Мехико свой «исторический» рекорд — 8,90, который простоял уже 20 лет, — рассказывает Леонид. — По жребью я прыгал сразу за ним. Так что я наблюдал за его рекордным прыжком в спину. И запомнил его на всю жизнь.

Однажды в США счастливый случай помог мне «напасть» на след Бимона и встретиться с ним. Было это в 1981 г. Мы проговорили целый вечер. Он с горечью говорил о том, как быстро Америка его забыла, и был удивлен, что о нем еще помнят в Советском Союзе. С интересом спрашивал, как сложились судьбы у Игоря Тер-Ованесяна и у Валерия Брумеля. Признался, что больше всего шансов побить его рекорд у Карла Льюиса. И чем дольше стоит его рекорд, тем лучше он себя чувствует.

Но возвращусь к разговору с Борковским.

— Что вы думаете о дуэли, которая может состояться в прыжке в длину в Сеуле между Карлом Льюисом и Робертом Эммианом?

— Мне бы очень хотелось, чтобы она закончилась победой Эммиана. И я буду за него болеть, хотя всем известно, что Льюиса победить очень трудно. У Эммиана большие скоростные возможности, и он владеет совершенно уникальной техникой ухода с планки — с ускорением. А главное — Роберт умеет правильно готовить себя психологически. Так что шансы на победу у него есть.

— Ваше напутствие молодым прыгунам?

— Прежде всего, не забывать нашу историю. Многие уже не помнят даже, как прыгал Тер-Ованесян, всесоюзный рекорд которого простоял тоже почти 20 лет. А им бы это не мешало. Они должны изучать кинограммы, систему тренировок, по которой готовились еще мы. Потому что она была правильная. И нагрузки мы выполняли гораздо более высокие, чем сейчас, как в силовом плане, так и в скоростном. А из медицинских средств самое большое, что мы применяли, это обычную витаминизацию.

«Под занавес» разговариваю с Кларой Пушкаревой, известной прыгуньей в высоту 60-х годов, которая была единодушно признана «королевой бала»:

— Я тренирую детей, все время вращаюсь в их среде, наблюдаю за ними. Занимаясь спортом, они крепнут физически, у них вырабатывается сила воли, характер. Спорт закаляет в жизни. Я хотела бы им пожелать как можно больше дружить со спортом и любить легкую атлетику, как любим ее мы. И помнить тех, кто стоял у ее истоков.

**Л. БОРОДИНА,**  
мастер спорта СССР

## В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

■ В марте Президиум Федерации легкой атлетики СССР заслушал сообщение председателя Всесоюзного совета КЛБ Ю. Травина о подготовке к VII Всесоюзному месячнику бега и оздоровительной ходьбы. Создан общественный координирующий орган, разработаны рекомендации и памятка для организаторов и участников, при кафедрах легкой атлетики институтов физкультуры созданы и действуют консультативные пункты; активизирована работа по организации соревнований среди любителей ходьбы и занимающихся бегом индивидуально.

Затем президиум рассмотрел итоги проведения в 1987 г. в коллективе физической культуры «Динамо» легкоатлетического кросса, посвященного 110-й годовщине со дня рождения Ф. Э. Дзержинского. Соревнования проходили в праздничной обстановке, освещались в печати, по радио и телевидению. Финальная часть была проведена в Одессе, победители и участники награждались памятной атрибутикой. Учитывая популярность этого кросса среди динамовцев принято решение сделать его традиционным и проводить ежегодно.

Президиум Федерации легкой атлетики СССР поддержал и одобрил опыт динамовцев и рекомендовал федерациям легкой атлетики ведомственных и территориальных физкультурных организаций использовать его в своей практической деятельности. Принято также решение учредить переходящий приз Федерации легкой атлетики СССР для награждения им команды победительницы.

Президиум заслушал отчет председателя Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике О. Ряховского об итогах проведения в зимнем сезоне соревнований по календарю Госкомспорта СССР и задачах на весенне-летний период. Отмечено, что в целом уровень проведения соревнований повысился, к практическому судейству привлекались молодые арбитры. Обращено также внимание на допущенные ошибки при организации некоторых соревнований.

Во исполнение решения отчетно-выборного пленума Федерации легкой атлетики СССР президиум рассмотрел и утвердил структуру Всесоюзного клуба ветеранов легкой атлетики, председателем которого утвержден кандидат педагогических наук В. И. Бутенко, мастер спорта СССР, участник Великой Отечественной войны.

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



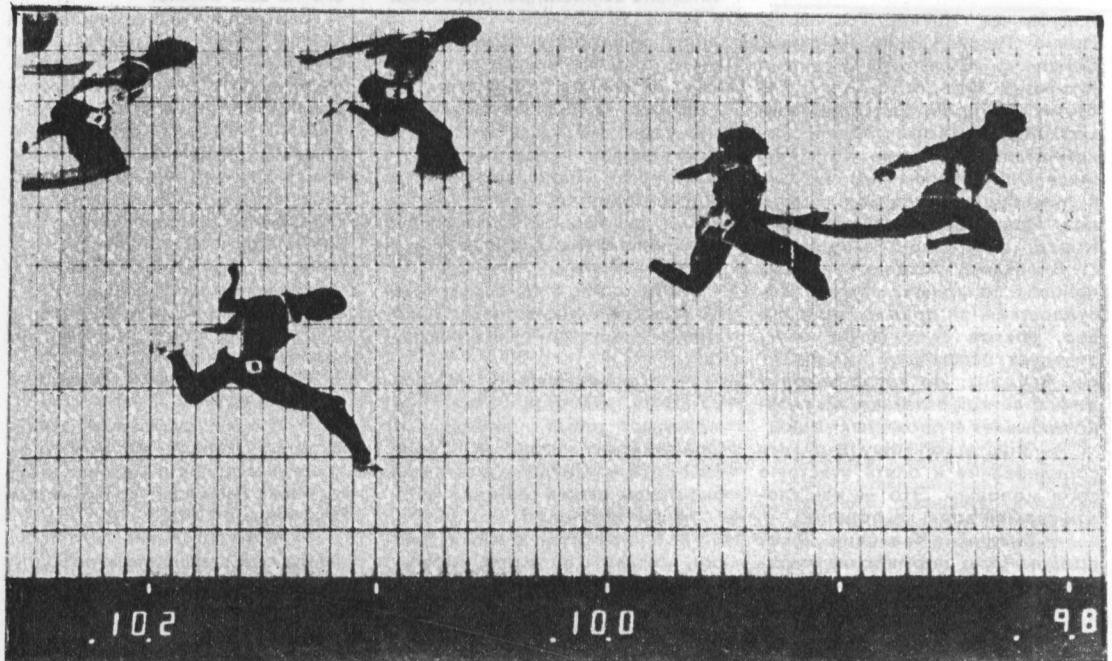
# 100 М—9,83! РОЖДЕНИЕ РЕКОРДА

Нельзя сказать, что этот рекорд стал полной неожиданностью: быстрые секунды Бенджамина Джонсона зимой говорили о серьезности его намерений. Но думал ли кто-нибудь, что рекорд будет улучшен сразу на 0,1? Вряд ли.

Как описать его бег? Он уверенно мчался к финишу, и его победа выглядела естественной, будто далась без особых усилий. «Я сразу понял, что выиграю», — заявил Джонсон после финала.

Выдающееся достижение темнокожего атлета из Канады, очевидно, еще долго будет волновать спортсменов, тренеров, ученых. И в этом плане тщательный анализ бега рекордсмена еще впереди. Как Р. Бимон в 1968 г. «прыжком в XXI век» очертил на долгие годы творческие поиски специалистов, так и Б. Джонсон своим феноменальным мировым рекордом заставляет по-новому взглянуть на резервы человеческого организма.

Вначале остановимся на особенностях техники бега Джонсона. Внешняя картина движений, которая возникает в памяти после видеопросмотра финального забега, следующая: спортсмен буквально выпрыгнул из стартового блока, сразу опередив ближайшего соперника (К. Льюиса) на 1—1,5 м, и затем побежал без сохранения наклона очень частыми шагами. Достигнутое преимущество в основном сохранилось и на последующих метрах дистанции, где Б. Джонсона отличали высокий темп движений при большой их амплитуде. Карл Льюис так и не



смог «достать» лидера и всю дистанцию был в роли догоняющего.

Такое «построение» финального забега не случайно. На международной конференции тренеров в Токио (ноябрь 1987 г.) консультант рекордсмена, польский специалист Г. Мах, работающий в Канаде, сообщил, что вся подготовка Бена была ориентирована на дуэль с К. Льюисом. Учитывая, что добиться превосходства над американцем в беге по дистанции практически невозможно (его дистанционная скорость очень высока и прибли-

жается к 12 м/с), ставка была сделана на старт и стартовый разбег. Используя системы электронного хронометрирования и динамометрические колодки для регистрации усилий и временных параметров движений, была определена оптимальная стартовая поза и отработана структура шагов в стартовом ускорении. Что можно сказать о старте рекордсмена мира, анализируя рисунки, сделанные по данным видеозаписи финального забега на 100 м в Риме?

В положении на старте (рис. 1) расстояние между кистями на опоре значительно больше, чем ширина плеч. Голова запрокинута назад, взгляд устремлен вперед. Джонсон использует так называемый сближенный вариант низкого старта, когда передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя — на расстоянии менее 28 см от передней колодки. Такой вариант старта был весьма популярен в 50—60-е годы: старт «пулей» с успехом использовали выдающиеся спринтеры тех лет, обладавшие, как и Б. Джонсон, атлетическим сложением и очень высоким уровнем силовой подготовленности. В последующие годы более популярным стал «растянутый» старт, когда передняя колодка устанавливается на расстоянии 2—2,2 стопы спортсмена от линии, а задняя — 1—0,8 стопы от передней. При сближенном варианте расстановки колодок возникают трудности в от-

талкивании из-за небольшого угла сгибания в коленных суставах. Однако рекордсмен мира решил эту проблему за счет увеличения расстояния между кистями рук в опоре и высоты подъема таза по команде «Внимание!» (рис. 2). Благодаря этому угол в коленном суставе впереди стоящей ноги (левой) составлял около  $104^\circ$ , а сзади стоящей —  $130^\circ$ , что считается оптимальным (В. Борзов, 1978). О преимуществе «сближенного» варианта низкого старта писал еще Л. Снайдер, тренер легендарного Д. Оуэнса. Кроме того, известно, что в стартовом разгоне высота общего центра масс повышается примерно на 0,4 м, т. е. спортсмен разбегаются как бы в гору с углом наклона около  $5^\circ$  (Э. Озолин, 1986). В этой связи более высокое исходное положение на старте позволяет эффективнее выполнить стартовый разгон.

После выстрела (время реакции 0,129) движение началось мощным отталкиванием руками от дорожки (отметим, что руки по команде «Внимание!» были слегка согнуты в локтевых суставах). Отрыв рук от опоры практически одновременно с Джонсоном выполнил итальянец Р. Павони и В. Брызгин, однако время отталкивания от задней колодки и «отрыва» ноги (правой) у рекордсмена было, безусловно, лучше и составляло около 0,23 после выстрела. Отталкивание от колодок сопровождалось значительным выпрямлением туловища (угол отталкивания от передней колодки составил около

Таблица

Показатели соревновательной деятельности  
Б. Джонсона и К. Льюиса на Играх доброй воли-86  
и чемпионате мира-87

Показатели	Б. Джонсон			К. Льюис		
	9,95 с	9,83 с	Раз- ность	10,06 с	9,93 с	Раз- ность
1. Время 0—30 м (с)	3,86	3,80	-0,06	3,92	3,92	0
2. Время 0—60 м (с)	6,47	6,38	-0,09	6,61	6,50	-0,11
3. Время 30—60 м (с)	2,61	2,58	-0,03	2,69	2,58	-0,11
4. Время 60—100 м (с)	3,48	3,45	-0,03	3,45	3,43	-0,02
5. Число шагов	46,5	46,3	-0,2	44,0	44,6	+0,6
6. Средняя длина шагов 0—30 м (с)	191	180	-11	193	1,87	-0,06
7. Средняя частота шагов 0—30 м (ш/с)	4,43	4,75	+0,32	4,36	4,50	+0,14
8. Средняя длина шагов 30—60 (см)	214	229	+15	2,31	2,57	+0,26
9. Средняя частота шагов 30—60 м (ш/с)	5,37	5,12	-0,25	4,83	4,53	-0,3
10. Средняя длина шагов 60—100 м (см)	242	248	+6	2,67	2,44	-0,23
11. Средняя частота шагов 60—100 м (ш/с)	4,74		-4,67	4,35	4,78	+0,43



65° против «классических» 45°, рис. 3). Столь быстрое и мощное отталкивание обусловлено, очевидно, как уникальными силовыми возможностями атлета (по некоторым данным, результат Бена в приседании со штангой 260 кг), так и использованием «сближенного» варианта расстановки колодок, что обеспечивает более синхронное и мощное отталкивание сразу обеих колодок.

Первый шаг был выполнен очень быстро, длина его невелика, и стопа низко проносится над дорожкой. Характеризуя особенности техники выполнения первых 4 шагов, можно сказать, что они выполнены в прыжковом или, еще точнее, «коньковом» стиле, напоминающем старт конькобежца. При этом все шаги выполнялись без сохранения классического наклона туловища, движения конечностей не строго прямолинейны, а направлены вперед-вправо (влево) с заметной супинацией стопы, туловище также несколько развернуто в сторону отталкивания (рис. 4—7). Наибольшее отклонение от прямолинейного движения наблюдалось на 2-м шаге (рис. 6). Интересно, что голень выносилась вперед не прямолинейно движению конечности, а через сторону (рис. 7).

Пятый и последующие шаги стартового разгона (см. рис. 11) выполнялись все более прямо-

линейно, в акцентированно высоком темпе, наклон туловища и структура движений весьма приближены к технике бега по дистанции, описание которой и кинограмму можно найти в журнале «Легкая атлетика, № 6, 1987.

С позиций сложившихся представлений о рациональной технике низкого старта необходимо «выбегать» из стартовых колодок, сохраняя относительно острый угол отталкивания (например, рекомендуемый угол отталкивания от передней колодки равен 42—45°; В. Петровский, 1978), а отклонение от прямолинейности в движении рассматривается как нежелательное явление. С этих позиций старт Джонсона далек от совершенства, и, скорее всего, по внешней структуре движений рекордсмен мира получил бы «незачет»! Однако если взять в качестве главного критерия временные параметры, то суждение будет прямо противоположным: на чемпионате мира-87 равных Джонсону по эффективности старта и стартового разгона не было.

Очевидно, что техника рекордсмена требует дальнейшего и более серьезного анализа, однако уже сегодня нужно предостеречь его последователей от слепого копирования. По крайней мере, можно сказать,

что залогом успеха Б. Джонсона во многом являются его феноменальные возможности, позволившие показать рекордные секунды при нестандартном выполнении упражнения. Впрочем, стремление спринтеров экстра класса бежать уже в начале дистанции со структурой движений как в беге по дистанции специалисты отмечают не впервые, а мощность отталкивания является основным критерием эффективной техники стартового разгона. Следует учитывать и индивидуальные особенности телосложения атлета, в частности несколько Х-образное строение его нижних конечностей.

Рассмотрим характеристики соревновательной деятельности Б. Джонсона и — для сопоставления — К. Льюиса. На графиках приведены данные о времени бега по 10-метровым отрезкам (данные лаборатории биомеханики Пражского университета) и рассчитанные нами на основе анализа видеозаписей средние значения длины и частоты шагов (допустима погрешность измерения около 5 %).

Бег проходил при попутном ветре 0,95 м/с. Динамика скорости у Б. Джонсона имеет восходящий характер на первых 40 м, снижение скорости бега отмечено на участках 40—50 и 70—80 м соответственно на 3,5

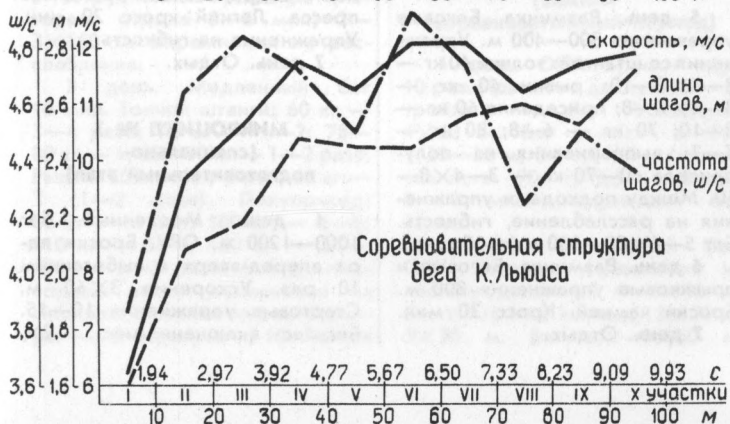
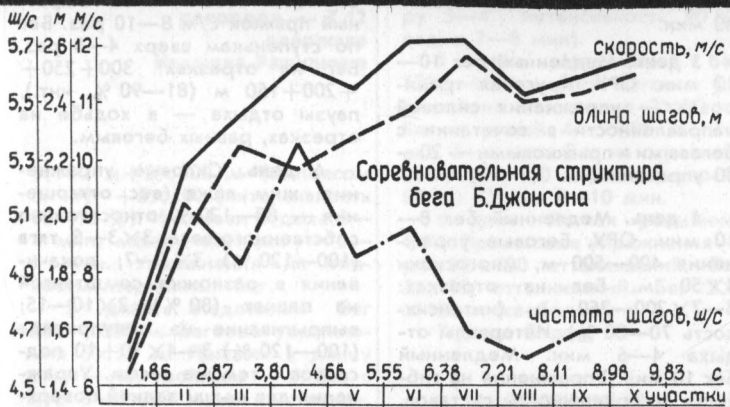
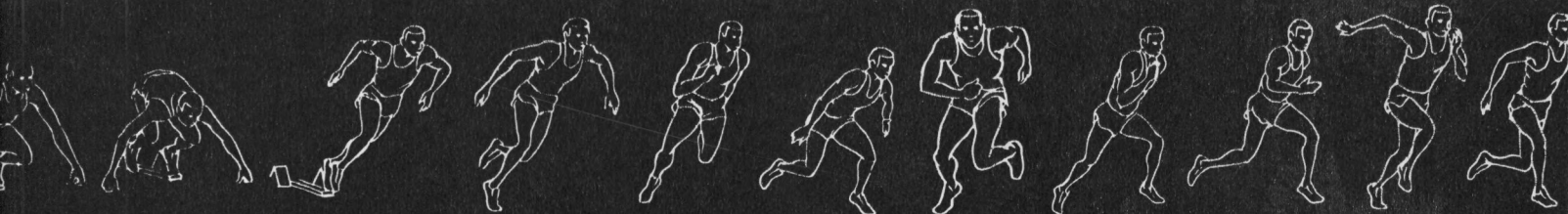
произошло за счет увеличения длины шагов на 32 % и частоты шагов на 12 %;

— увеличение скорости на 3-м участке на 8,5 % обеспечено увеличением средней длины шагов на 21 % при снижении их темпа на 4,7 %;

— увеличение скорости на 4-м отрезке на 8,2 % произошло при увеличении темпа шагов на 8,7 % при снижении их длины на 6,9 %;

— снижение скорости бега на отрезках 40—50 м (на 3,6 %) и 70—80 м (на 8,5 %) произошло в первом случае при уменьшении темпа шагов на 8,3 % и увеличении средней длины шагов на 5 %, во втором случае — при снижении темпа шагов на 2 % и длины шагов на 6 %;

— максимальная скорость бега на участке 50—60 м достигнута при увеличении средней длины шага на 4 % и темпа на 2,4 %. На следующий 10-метровом отрезке скорость не изменилась,



и 7,8 % по сравнению с предыдущим отрезком (интересно, что снижение скорости именно на этих отрезках дистанции наблюдалось у четырех лучших финалистов, что, возможно, связано с особенностями энергетики спринтерского бега). Наивысшие значения средней скорости бега (12,05 м/с) зафиксированы на 50—70 м дистанции. Скорость К. Льюиса также соответствовала указанным величинам. Это согласуется с данными о наиболее быстром участке дистанции, однако аргументированных данных о более высоких значениях скорости бега мы не встречали.

Скорость бега спринтера непосредственно определяется соотношением длины и частоты шагов. Несмотря на сложные изменения структуры бега (реальная динамика длины и частоты шагов, естественно, более «сглаженная» по сравнению со средними данными по отрезкам), можно отметить, что если за точку отсчета взять предыдущий отрезок дистанции, то:

— увеличение скорости бега на 48 % на 2-м участке (10—20 м)

однако соотношение длины и частоты шагов было другим;

— изменение скорости бега на отрезке 80—90 м произошло за счет увеличения темпа шагов на 2,2 %, на последних 10 м скорость повысилась на 2,3 % за счет увеличения длины шагов в среднем на 2,5 %.

Приведенные данные показывают достаточно сложную перестройку в структуре бега Б. Джонсона. На наш взгляд, подобного рода переключение в беге с одного ведущего компонента на другой явилось одним из факторов, позволивших достигнуть высокой скорости на протяжении всей дистанции. При беге с относительно неизменной структурой быстро наступает утомление, и скорость падает. У Б. Джонсона время бега на последних 10 м всего на 0,02 хуже самого быстрого участка, что также способствовало достижению рекордного результата.

Компенсаторные изменения в структуре бега на различных участках дистанции мы видим и у К. Льюиса (см. график).

Окончание на стр. 27.



# СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Цель данной статьи — изложить содержание тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования, структуру годового цикла подготовки, распределение основных тренировочных средств на различных его этапах, конкретные типовые микроциклы. При их разработке автор учитывал основные принципы многолетней подготовки — спринтеров, свой научно-практический опыт. Несомненно, наши данные являются ориентировочными и могут служить лишь принципиальной моделью. Использование их будет эффективным лишь в том случае, если тренер творчески конкретизирует их, исходя из индивидуальных особенностей воспитанников, местных условий (наличие манежа, спортивного инвентаря и т. д.).

Этап спортивного совершенствования охватывает, как правило, возрастной период 17—20 лет. Тренировочный процесс приобретает на данном этапе ярко выраженный специализированный характер. Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, психологической) существенно увеличивается. Более значительно, чем на предыдущем этапе, повышаются объем и интенсивность основных тренировочных средств. Возрастает и соревновательная практика, усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировок.

Интенсификация тренировочного процесса приводит к значительному снижению доли неспецифических средств подготовки. Вместе с тем возрастает роль вариативного метода выполнения упражнений скоростной направленности.

На данном этапе следует больше внимания уделять поиску рационального сочетания специфических средств, направленных на улучшение скорости бега (анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения) и скоростной выносливости (пре-

имущественно гликолитический механизм). Известно, что скорость бега и выносливость можно развивать параллельно, если каждая из нагрузок умеренна по силе воздействия. Однако при увеличении силы воздействия каждой из программ одна из них, более сильная, будет подавлять другую.

Большую роль приобретает рациональное построение тренировочных нагрузок в годовом цикле. Отметим основные принципы распределения нагрузок:

1. Основной объем средств специальной силовой подготовки выполняется на базовых этапах. На специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде специальная силовая подготовка ведется в поддерживающем режиме.

2. Работа над повышением скоростных возможностей спринтеров ведется на протяжении всех этапов подготовки (кроме переходного). Однако на базовых этапах, когда выполняется значительный объем силовой нагрузки, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью используется в небольшом объеме.

3. Основной объем беговой нагрузки для повышения максимальной скорости бега и совершенствования стартового ускорения выполняется (на фоне высокого уровня скоростно-силовой подготовленности) на специально-подготовительных этапах. Вся тренировочная нагрузка, не связанная с совершенствованием скоростных способностей, выполняется в небольшом объеме и не приводит к значительному утомлению организма.

4. Основной объем беговой нагрузки аэробно-анаэробной направленности (бег на отрезках свыше 80 м со скоростью 81—90 %) выполняется на базовых этапах параллельно с доминирующей специальной силовой подготовкой.

5. Учитывая, что в начальной фазе адаптация к физическим нагрузкам происходит главным образом за счет вегетативных функций, участвующих в аэробном обеспечении мышечной деятельности, каждый новый годичный цикл начинается с беговой подготовки в аэробном режиме энергообеспечения (этапы: переходный, втягивающий).

Структура годового цикла подготовки имеет следующую схему (табл. 1). Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле (II год обучения, этап

спортивного совершенствования) представлено в табл. 2, а изменение тренировочных нагрузок на всем этапе — в табл. 3.

Эффективное управление подготовкой квалифицированного спринтера возможно лишь при наличии объективной информации о различных сторонах его подготовленности. При этом первостепенное значение имеют количественные данные о соревновательной деятельности спринтера (динамика скорости бега, соотношение длины и частоты беговых шагов). В табл. 4 представлены основные контрольные нормативы (тесты) спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

## МИКРОЦИКЛ № 1 (втягивающий)

**1 день.** Медленный бег 2 км. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Беговые и прыжковые упражнения 500 м. Перемеженный бег 8—10×100 м через 100 м трусцы. Упражнения для мышц брюшного пресса. Баскетбол 30—40 мин.

**2 день.** Бег трусцой 2—3 км. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения в гору (4—5°) 500—700 м. Бег в гору 5—6×120—150 м. Упражнения с набивными мячами или камнями — 120—150 бросков. Подскоки вверх с поднятием бедер до 90° — 3—4×25—30 раз. Футбол 30—40 мин.

**3 день.** Медленный бег 10—12 мин. ОРУ. Круговая тренировка — упражнения силовой направленности в сочетании с беговыми и прыжковыми — 20—30 упражнений.

**4 день.** Медленный бег 8—10 мин. ОРУ. Беговые упражнения 400—500 м, многоскоки 4×50 м. Бег на отрезках: 5—7×200—250 м (интенсивность 70—80 %). Интервалы отдыха 4—6 мин. Медленный бег 10 мин. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.

**5 день.** Разминка. Беговые упражнения 300—400 м. Упражнения со штангой: толчки 40 кг — 3—4×8—10; рывки 40 кг — 3—4×6—8; приседания 60 кг — 8—10; 70 кг — 6—8; 80 кг — 5—7; выпрыгивания из полуприседа 60—70 кг — 3—4×8—10. Между подходами упражнения на расслабление, гибкость. Бег 5—6×80—100 м (свободно).

**6 день.** Разминка. Беговые и прыжковые упражнения 800 м. Броски камней. Кросс 30 мин.

**7 день.** Отдых.

## МИКРОЦИКЛ № 2 (общеподготовительный этап)

**1 день.** Медленный бег 800—1000 м. ОРУ. Беговые упражнения 300—400 м. Барьерные упражнения, 10-кратные прыжки с/м 8—10 раз. Броски ядра 10—15 раз. Ускорения 2×60—80 м. Бег «включениями» 6—8×100 м (40 м быстро + 30 м свободно + 30 м быстро). Первые 4—5 отрезков пробегаются с поясом 3—4 кг. Упражнения на гибкость.

**2 день, утро.** Медленный бег 1000 м. Упражнения с набивным мячом — 50—70 бросков. Ускорения 3×60 м. Стартовые упражнения 10—15 раз. Бег с шиной 5—6×100 м. Прыжковые упражнения. Медленный бег 800 м.

**3 день.** ОРУ. Упражнения со штангой: толчок 50 кг — 1×6—8 раз; 60 кг — 1×3—4; 70 кг — 1×1—2; 75 кг — 1; 80 кг — 1; рывок 40—50 кг — 3×6—8; приседания 80 кг — 1×8—10 раз; 90 — 1×5—8; 100 кг — 1×2—3; 110 кг — 1×1—2; 125 кг — 1. Между подходами прыжки через 10 барьеров. Упражнения на расслабление и гибкость.

**4 день, утро.** Медленный бег 10—15 мин. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения в гору 60 м×6—8. Бег в гору 3—5° 6×150—200 м, медленный бег 10 мин.

**5 день, утро.** Медленный бег 1200—1500 м. ОРУ. 10-кратный прыжок с/м 8—10 раз. Бег по ступенькам вверх 4—8 раз. Бег на отрезках: 300+250+200+150 м (81—90 % инт.), паузы отдыха — в ходьбе на отрезках, равных беговым.

**6 день.** Силовые упражнения: жим лежа (вес отягощения — 80—120 % относительно собственного веса) 3×3—5, тяга (100—120 %) 3×5—7; покачивания в разножку со штангой на плечах (80 %) 2×10—15; выпрыгивание из полуприседа (100—120 %) 3—4×10+10 подскоков с тем же весом. Упражнения для мышц задней поверхности бедра, стопы и брюшного пресса. Легкий кросс 20 мин. Упражнения на гибкость.

**7 день.** Отдых.

## МИКРОЦИКЛ № 3 (специально-подготовительный этап)

**1 день.** Медленный бег 1000—1200 м. ОРУ. Броски ядра вперед-вверх с выбеганием 10 раз. Ускорения 3×60 м. Стартовые упражнения 10—15. Бег «с включениями»: 2×





**В драматичном финальном забеге на 60 м в розыгрыше зимнего Кубка СССР-88 победу с новым всесоюзным рекордом — 7,12 одержала Надежда Ращупкина**

×100 м + 2×100 м (с поясом 3 кг) + 2×100 (интенсивность 90—95 %). Интервал отдыха 3—4 мин, между сериями — 5—7 мин. Упражнения на гибкость. Медленный бег.

**2 день.** Медленный бег 800—1000 м. Беговые упражнения 5×30 м. Прыжки в длину с/м — 10, тройным — 5. Бег с н/с 5—6×60 м, в «упряжке», в затрудненных условиях (интервал отдыха 5—6 мин) 2—3×150 м. Упражнения на расслабление.

**3 день.** Медленный бег 10 мин. Толчок штанги: 60 кг — 3—4 раза; 70 кг — 1—2; 75—80 кг — 1; 80—90 кг — 1—2 раза. Рывок: 50 кг — 3—5 раз; 60 кг — 3 (1—2 раза). Полуприсед: 80 кг — 6 раз; 100 кг — 6—8; 110 кг — 5—7; 120 кг — 3—5; 130 — 2—3 раза. Между подходами висы, упражнения на гибкость, прыжки через барьеры — 10 барьеров × 10. Легкие

ускорения 3×60—80 м. Бег трусцой.

**4 день.** Медленный бег 10—12 мин. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения в затрудненных условиях. Бег 200 м × 4—5 (первые 120—150 м в гору 3—4°, интенсивность 90 %, отдых 7—8 мин).

**5 день.** Медленный бег 1200—1500 м. ОРУ. Беговые упражнения. Ускорения 2×80 м. Бег с шиной 4—5×80 м. Отдых 5—6 мин. Бег на отрезках: 250+200+150 м (интенсивность 90 %). Отдых 8—10 мин.

**6 день.** Легкая разминка. ОРУ. Прыжковые упражнения — до 80—100 отталкиваний. Бег 3×100 отталкиваний. Бег 3×100 м (свободно).

**7 день.** Отдых.

#### **МИКРОЦИКЛ № 4 (зимний соревновательный период)**

**1 день.** ОРУ. Броски ядра 10 раз. Прыжки в длину с/м — 5, тройным — 5. Ускорения 4×60 м. Бег с н/с 6—8×100—30 м; 3—4×150 м (интенсивность 90—95 %). Отдых 8—10 мин. Медленный бег 10 мин.

**2 день.** Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения на частоту движений 4—6×30 м. Бег с н/с под команду 3×20 м, 5×30 м. Бег с/х 5×30 м.

Упражнения на расслабления и гибкость.

**3 день.** Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения 5×30—40 м. Бег на отрезках: 250+200+150 (95 % интенсивности), интервалы отдыха 8—12 мин. Медленный бег 10 мин.

**4 день.** Отдых.

**5 день.** Беговые упражнения на высокой скорости. Бег с н/с 2×30 м, 3×40 м. Эстафетный бег — 3 приема и 3 передачи на максимальной скорости. Медленный бег 1000 м.

**6 день.** Разминка. Броски ядра 10 раз. Ускорения 3×60 м. Многоскоки на время 5—7 раз ×30 м. Бег «с включениями» 5—6×80—100 м. Отдых 5—7 мин.

**7 день.** Отдых.

В тех микроциклах, когда в субботу планируется выступление в соревнованиях, в пятницу проводится легкая тренировка. На следующий день после соревнований восстанавливающий кросс, массаж, сауна.

#### **МИКРОЦИКЛ № 5 (общеподготовительный этап)**

**1 день.** Медленный бег 2 км. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения 500 м (с поясом 3—4 кг). Переменный бег 8—10×100 м через 100 м трусцы. Футбол 40 мин.

**2 день.** Медленный бег 2 км. ОРУ. Упражнения с набивным

мячом. Беговые и прыжковые упражнения 500 м. Бег по лестнице вверх 5—7 раз. Бег на отрезках: 150+200+200+150 (80—90 %), интервалы отдыха 5—6 мин. Упражнения на гибкость 15 мин.

**3 день.** Медленный бег 3 км. Круговая тренировка: упражнения силовой направленности в сочетании с беговыми и прыжковыми упражнениями. Всего 20—30 упражнений. Баскетбол или футбол.

**4 день.** Медленный бег 2 км. ОРУ. Броски ядра 10—15 раз. Беговые и прыжковые упражнения 5000 м. Бег по лестнице 4—5 раз. Бег на отрезках: 300+250+200+150 м (80—90 %), интервал отдыха 6—7 мин.

**5 день.** Разминка. Прыжки с/м 10 раз, тройным — 5 раз. Беговые упражнения 300 м. Ускорения 3×60—80 м. Стартовые упражнения 10—15. Барьерные упражнения. Бег в гору (3—5°) 6—8×120—200 м. Кросс 15—20 мин.

**6 день.** ОРУ. Силовые упражнения: жим лежа 80—100 % от собственного веса 3×4—5 раз; толчок 40—50 кг — 2×7—10; рывок 40—45 кг — 2×8—10; приседания 60 кг — 6—8 раз, 80 кг — 5 раз; выпрыгивание из полуприседа 60 кг — 1×10, 70 кг — 1×8, 80 кг — 2×8 раз. Между подходами: прыжковые упражнения, упражнения на гиб-



Структура годичного цикла подготовки

Таблица 1

Первый подготовительный период			Зимний соревновательный период	Второй подготовительный		Соревновательный период	
Втягивающий этап	Общеподготовит. этап	специально-подгот. этап		общеподгот. этап	специально-подгот. этап	этап развития спорт. формы	этап основных стартов
Сентябрь — октябрь 4 недели	Октябрь — ноябрь 6 недель	Декабрь — январь 5 недель	Январь — февраль 5 недель	Март — апрель 7 недель	Апрель — май 7 недель	Май — июнь 4 недели	Июль — август 8—12 недель

Примерное распределение основных средств подготовки спринтера в годичном цикле

Таблица 2

ЭТАПЫ	втягивающий	первый общеподготовительный	зимний спец. подгот.	зимний соревноват.	второй общеподготовит.	весенн. спец. подгот.	этап развития спорт. формы	этап подгот. к главному старту	переходный	Всего за год
Бег до 80 м (100—96 %) в км	—	1,5	4	3	1	4,8	3	3	—	20
Бег свыше 80 м (100—91 %) в км	—	2	8	3	3	8	3	3	—	30
Бег свыше 80 м (90—81 %) в км	—	10	2	1	8	3	1	3	—	28
Бег свыше 80 м (80 % и ниже) в км	8	15	4	2	15	5	2	2	2	55
Упражнения с отягощением (т)	25	50	20	8	40	15	10	10	10	188
Прыжковые упражнения (отталкивания)	1000	3500	800	500	2500	500	500	700	—	10 000

Таблица 3

Изменение основных параметров тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования

Тренировочные средства	I год, 17—18 лет	II год, 18—19 лет	III год, 19—20 лет
до 80 м (100—96 %), анаэробно-алактатный режим	20	22	25
свыше 80 м (100—91 %), анаэробно-гликолитический режим	25	35	40
свыше 80 м (90—81 %), аэробно-анаэробный режим	30	25	20
свыше 80 м (80 % и ниже), аэробный режим	55	50	45
Старты и стартовые упражнения (раз)	1100	1200	1300
Прыжковые упражнения (кол-во отталкиваний)	10 000	10 000	10 000
Соревновательные старты (раз)	40	45	50

кость, легкие ускорения, упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Медленный бег 10 мин.

7 день. Отдых.

**МИКРОЦИКЛ № 6**  
(специально-подготовительный этап)

1 день. Разминка. Беговые упражнения. Ускорение 3×80 м. Бег с н/с в гору (3—5°) 6—7×30—40 м. Бег с шиной 4—6×80—100 м (90 %). Упражнения типа «прыгивание-выпрыгивание» 15—20 раз (высота до 40—80 см). Медленный бег

800 м. Упражнения на расслабление и гибкость.

2 день. Медленный бег 1200 м. ОРУ. Броски ядра вперед — 10. Десятикратный прыжок с/м на время 6—8 раз. Бег на отрезках: 250+200+150 м (90 %), интервалы отдыха 8—12 мин.

3 день. Разминка. Беговые и барьерные упражнения. Силовые упражнения. Толчок: 50—60 кг — 6—8 раз, 60—70 кг — 4—5, 70—80 кг — 2×1. Рывок: 50—60 кг — 2×4—5 раз; вставание на высокую опору с весом 30—50 кг — 2×8—10 раз; выпрыгивание из

4—5×100—120 м. Броски ядра. Медленный бег 800 м.

2 день. Медленный бег 800—1000 м. ОРУ. Беговые упражнения 5×50—60 м. Ускорения 3×60—80 м. Бег со старта 3×30, 1×40, 1×50, 1×60 м. Эстафета (3+3), прием-передача на максимальной скорости. Медленный бег 800 м.

3 день. Разминка. ОРУ. 15—20 мин. Барьерные упражнения. Бег на отрезках 2—3×150 м (95—98 %).

4 день. Активный отдых.

5 день. Медленный бег. ОРУ 15—20 мин. Ускорения 2—4×80 м. Бег с н/с 2×20 м, 2×30 м, 2×60 м. Эстафета (2+2), прием-передача на максимальной скорости. Медленный бег. Упражнения на гибкость.

6 день. Разминка. Броски ядра. Силовые упражнения. Переменный бег 5—6×100 м через 100 м трусцы.

7 день. Отдых.

**МИКРОЦИКЛ № 8**  
(предсоревновательный)

1 день. Разминка 30—40 мин. Броски ядра 8—10 раз. Беговые упражнения 300 м. Ускорения 3×80 м. Бег «с включениями» 4×120 м. Упражнения на гибкость и расслабление.

Таблица 4

Контрольные нормативы для спринтеров на этапе спортивного совершенствования

Тесты	Юноши	Девушки
60 м (с)	6,7—6,6	7,5—7,4
100 м (с)	10,7—10,5	11,9—11,7
200 м (с)	21,6—21,2	24,5—24,0
30 м с н/с (с)	3,8—3,7	4,3—4,2
30 м с/х (с)	2,8—2,7	3,3—3,2
150 м (с)	16,0—15,8	17,8—17,5
300 м (с)	35,0—34,5	41,0—40,0
Прыжки в длину с/м (м)	2,95—3,05	2,65—2,75
Тройной прыжок с/м (м)	8,90—9,50	7,50—8,00
10-кратный прыжок с/м (м)	33,0—34,5	28,5—29,5

глубокого приседа 50—60 кг — 3×6—8 раз. Между подходами прыжки через барьеры (100 отталкиваний), ускорения, упражнения на гибкость и на расслабление.

5 день. Медленный бег. ОРУ. Броски ядра 10—15 раз. Бег с н/с 3—4 в «упряжке» 5—6×60 м, с переключением скорости 2—3×120 м.

6 день. Разминка. Десятикратный прыжок на время 6—8 раз. Ускорения 2×60—80 м. Бег на отрезках. 3—4×150—200 м (90 %), интервалы отдыха 6—8 мин. Силовые упражнения на укрепление стопы, задней поверхности бедра, брюшного пресса, спины. Упражнения на гибкость.

7 день. Отдых.

**МИКРОЦИКЛ № 7**  
(этап развития спортивной формы)

1 день. Разминка. Беговые упражнения 5—6×40—50 м. Прыжки с/м 10, тройным 5, десятикратным 5. Бег с н/с 6—8 раз. Бег «с включением»

2 день. Медленный бег 800 м. ОРУ 20 мин. Ускорения 2—3×60—100 м. Бег с н/с 3×30 м, 2×60 м, 2×80 м. Бег по траве.

3 день. Разминка. Прыжки с/м 8—10 раз, тройные 5 раз, пятерные 5 раз. Штанга — 5—6 подходов (тонизация). Бег по траве 4—5×80—100 м. Упражнения на гибкость.

4 день. Отдых.

5 день. Медленный бег 800—1000 м. ОРУ 15—20 мин. 4—5 беговых упражнений, 2 ускорения. Бег со старта 4—5×30 м. Упражнения на расслабление.

6 день. Соревнования.

7 день. Соревнования.

**Б. ТАБАЧНИК,**  
кандидат педагогических наук, тренер

экспериментальной группы сборной команды СССР





ОРГАНИЗАЦИЯ · ОПЫТ · МЕТОДИКА · СОВЕТЫ · КОНСУЛЬТАЦИИ


**РОВНО  
100  
КИЛОМЕТРОВ**

■ Бегуны — люди неугомонные. Освоив марафон, они взялись за сучин рукава за более внушительные дистанции. Сначала пришла очередь дистанции 50 миль, затем 100 км, нынче отдельные энтузиасты принялись за суточный и более длинный бег, а на «сотке» началось массовое ее освоение. Популярность этой сверхмарафонской дистанции растет в мире на глазах, проводится множество пробегов, состоялся даже первый чемпионат мира. Растет ее популярность и в нашей стране. Многие годы по несколько тысяч человек собирает одесская «сотка». Из многих городов страны съезжаются сверхмарафонцы на пробеги в Юрмалу и Оренбург.

Сегодняшний гость нашего журнала в журнале — известнейший советский сверхмарафонец, 41-летний мастер спорта из Терскола Виталий Ковель. В прошлом году он стал победителем международного стокилометрового пробега в Кошице. До недавнего времени ему принадлежало неофициальное мировое достижение в виде бега — 6:14.12. Учитель из Терскола — человек, влюбленный в бег, посвятивший ему свою жизнь, знающий о нем почти все. И, естественно, разговор пошел о беге, и прежде всего о дистанции 100 км.

— Виталий, эта дистанция пока еще для наших читателей

является непривычной, для многих попросту незнакомой. Итак, что такое дистанция 100 километров?

— Скажу сразу о ее растущей популярности. Если десяток лет назад она была повсюду экзотичной, то в 1986 году в мире было проведено 300 соревнований на эту дистанцию, а в прошлом году — уже 375. Больше всего пробегов проводят американцы, очень часто они соревнуются на треке и в закрытых помещениях, причем даже в суточном беге. Для чего это делается? Для того, чтобы публика в любое время могла прийти в зал, заплатив за вход, поболеть за спортсменов, увидеть, так сказать, зрелище.

Сверхмарафонскими официально считаются дистанции длиннее 30 миль. Существует Международная ассоциация бегунов на сверхдлинные дистанции (ИАЮ), издающая свой бюллетень, каждые три месяца составляющая рейтинг сильнейших на различных сверхдлинные дистанциях. Руководит ИАЮ 52-летний Малькомб Кэмпбел из Великобритании. Кстати, он является обладателем мирового достижения в беге на 1000 миль. В этом году эта ассоциация собирается стать официальным членом ИААФ, и, таким образом, вполне возможно, пробеги на 100 и более километров вскоре могут приобрести другой статус.

Эта ассоциация поддерживает контакты со многими региональными объединениями бегунов, с отдельными бегунами. Мое знакомство с ней состоялось следующим образом: в 1984 году журнал «Спорт в СССР», который, как известно, выходит на 12 языках, опубликовал материал об одесской «сотке», где я показал 6:14.12, что как оказалось, превышало тогдашнее неофициальное мировое достижение, и в том же году в сентябре я уже получил от руководителей ИАЮ приглашение на чемпионат мира в Испании, поехать куда, кстати, мне не удалось. С тех пор они держат меня в курсе всех событий, каждые три месяца присылают свои материалы.

## В НОМЕРЕ:

Гость журнала — экс-рекордсмен мира в беге на 100 км  
Виталий Ковель

Бег и болезни желудка

Массовый спорт в Японии

Осенью прошлого года в бельгийском городе Торхауте прошел первый чемпионат мира по бегу на 100 км. На старт вышло 2290 участников, многие, правда, не закончили эту тяжелую дистанцию. Сошел и обладатель мирового достижения (6:03.51.) бельгиец Жан-Поль Прат.

Победитель показал 6:19.35. Им стал испанец Доминго Каталан. Вторым был Дон Ричи из Шотландии — 6:40.51. На третьем и четвертом местах — французы Роланд Вильмон и Жан-Марк Беллок (6:43.22 и 6:47.13).

Кроме этого, ежегодно проходит Кубок Европы — многоэтапное соревнование, где нужно набрать как можно больше очков. Причем эти соревнования — лично-командные. В прошлом году Кубок выиграли бегуны из Чехословакии. Они давно уже развивают сверхдлинные дистанции, являются членами ИАЮ. Активно развивается этот бег в других социалистических странах: в ГДР, Югославии, Венгрии. В ноябре в Будапеште традиционно проводится популярный в Европе пробег «200 км за 3 дня» — в три этапа.

А вообще, в Европе больше всего соревнований проводят французы, англичане, бельгийцы, бегуны ФРГ. У нас, к сожалению, пока дистанция 100 километров — удел любителей, энтузиастов. Поддержки со стороны федерации и управления нет.

— Виталий, а как начался твой путь к 100 километрам?

— Спортом я занимаюсь со школьной скамьи. В 1966 году поступал — и поступил — в Омский институт физической культуры как средневик. Все студенческие годы бегал средние дистанции, стал первокурсником, но особых успехов не добился. Закончил вуз в 1971 году. Тогда же состоялся и мой дебют как марафонца — решил попробовать, что это такое. Всерьез, если не сказать больше, увлекся им в 28 лет. В 1974 году в Ужгороде выполнил мастерский норматив, за-

тем еще 12 раз его подтверждал. Лучший мой результат в марафоне 2:18. Четыре раза пробегал лучше 2:20. В 1976 году стал третьим призером чемпионата России.

Затем постепенно, по мере повышения моей тренированности, начал осознать, что марафон для меня «коротковат». К этому времени дистанция 100 километров набирала популярность. Начала регулярно проводиться одесская «сотка». Там я решил на первый старт в 1981 году. С той поры эта дистанция стала моей любимой, стала «моей». На ней я могу в полной мере выразить себя.

В 1983 году я возглавил списки лучших в мире в беге на эту дистанцию — в Одессе пробежал за 6:26.26. На следующий год вновь мой результат был лучшим — 6:14.12, это было неофициальное мировое достижение. В 1985 году я предпринял две попытки превзойти этот результат, но оба раза неудачно — не заканчивал дистанцию. В итоге сезон закончил с результатом 7:01 — сороковой результат в рейтинге ИАЮ. В 1986 году — 6:34.39 — девятый, в прошлом году — 6:34.44 — второй.

Хорошие результаты показывают и другие наши бегуны-любители. В прошлом году, например, в Оренбурге, где 20 сентября прошла «сотка», Андрей Федоров пробежал за 6:52.38, Ярослав Черняк — за 6:56.52. Неплохие результаты.

— Виталий, ты занимаешься бегом уже многие годы. Говорят, что в Терсколе ты живешь лишь потому, что там, в среднегорье, оптимальные условия для тренировок. Так ли это? Чем является для тебя бег, какое место в жизни занимает?

— Что ж, так оно и есть. Причина того, что живу в таком укромном месте, каким является Терскол, — в условиях для тренировок. Именно из-за



высоты этих мест и приехал я в Терскол в 1974 году. Высота здесь — 2200 метров. Чем является для меня бег? Бег для меня сегодня — жизнь. И необходимость. Действует, очевидно, сила энергии. Трудно остановиться после стольких лет активных занятий. И сознание того, что нельзя останавливаться. Почему я бегаю? Уверенно говорю: не только для здоровья. Пока я даже в своем почтенном для спорта возрасте могу показывать хорошие результаты, какой же смысл заканчивать? Потом разбирает простое человеческое любопытство. Мне интересно: а что же будет дальше, завтра? Ведь есть возможность устанавливать рекорды для спортсменов старших возрастных категорий — 45, 50 лет. Это мощнейший стимул. Вот, например, для спортсменов старше 40 лет на дистанции 100 километров мировое достижение равно 6:36. А в прошлом году я пробежал 6:34. Мне до 40 лет не хватало 2 месяцев. А сейчас у меня снова есть цель: пробегу быстрее 6:36 — снова стану мировым рекордсменом. А ведь есть и другие дистанции: 50 миль, 50 километров. Диапазон очень большой.

Несколько слов хочу сказать об организации соревнований для любителей бега моего возраста. Нет сомнений, они очень нужны. Без них у огромного количества бегунов, для которых понятие «здоровье» уже не является раздражителем, нет стимула к регулярным занятиям. И конечно же очень нужны соревнования всевозможного масштаба, хотя бы минимальное количество. Причем нужно, проводя такие соревнования, доводить их идею до логического конца. Например, на Дороге жизни в нынешнем году не только был искусственно сокращен допуск участников — лишь мужчины 18—50 лет, но внутри этих возрастных рамок не были подведены итоги состязаний. Вот и получилось, что всемирноизвестные пары состязались с пятидесятилетними. Я понимаю, это проще для судей, но разве в этом идея состязаний — в их упрощении?

И еще. Могли бы и нас — тех, кто ударно трудится, без бюллетеней, бегают, заботясь о своем здоровье, — иногда командировать на соревнования за государственный счет. Ведь из моей зарплаты изымается налог — определенная сумма на социальное обеспечение, на медицинское обслуживание. Если я не пользовался в течение года бесплатным медицинским обслуживанием, то вполне логично было бы мне вернуть эту сумму или ее часть. Ведь логично? Почему же за мой счет должны бесплатно лечить алкоголиков? За 20 лет работы я был лично на бюллетене один раз — упал с мотоцикла, сло-

мал руку. Правда, это было во время школьных каникул, так что производство, в данном случае мои ученики, не пострадали.

— Вернемся к нашим 100 километрам. Как ты готовишься к этой дистанции у себя в Терсколе?

— Терскол, как я уже упоминал, лежит на высоте 2200 метров, а это среднегорье. Кроме этого, я очень часто тренируюсь на высоте 3600 метров, на Карабаши, куда поднимаюсь на подъемниках, и под «Приютом одиннадцати» на высоте 4000 метров, где есть небольшая площадочка. Я на ней тренируюсь, но не очень часто — подъем занимает очень много времени.

Как тренируюсь? По-разному. Это зависит от того, к какому соревнованию я готовлюсь, где до этого выступал. Вообще я бегаю в сумме не более 500 километров в месяц, потому что у меня есть хорошая беговая база. Я всегда задаю себе вопрос: а что эти километры мне дадут? Искусство тренировки ведь не в том, чтобы бегать как можно больше, а в том, чтобы не бегать лишних километров, которые при этой моей тренированности мне ничего не дадут. У нас многие бегают в режимах, которые к соревнованиям не имеют никакого отношения. Бегают очень медленно. А потом пытаются на соревнованиях бежать быстро, но ничего у них не выходит. Поэтому в основном я выполняю либо восстановительную работу, либо бегаю со сверхсоревновательной скоростью.

Как питаюсь? Фрукты, овощи, каши. Мясо ем очень редко. Питаюсь в столовой, но иногда готовлю себе сам. Например, картошку. Я знаю, что здесь будет натуральное масло, она будет правильно сварена. Тот же самый рис варю по-китайски — 18 минут. К тому же я внимательно слежу за тем, чтобы не смешивать несовместимые продукты. Иначе не будет полноценного усвоения организмом, много внутренней энергии пойдет на переваривание продуктов. Это же в принципе элементарные вещи. Мы ведь можем повышать свой КПД питания. Китайцы правильно говорят: кто ест мало, тот ест много. Та чашечка риса, что китаец съедает, у него полностью усваивается. Мы же перегружаем беспощадно и бессмысленно свой пищевой тракт.

У нас в Терсколе регулярно проходят различные спортивные сборы. Я вижу, как питаются на них спортсмены, которых кормят на 10—15 рублей в день. Они не переваривают на 50—60 % ту пищу, которую

съедают, перегружают себе желудок. Получается перевод продуктов. В вопросах правильного рационального питания мы отстаем. Практически нет разработок, нет правильных научно разработанных рекомендаций. Может, они есть, но почему-то наши тренеры ими не пользуются.

Цель тренировки — достичь максимального жирового энергообеспечения.

Ведь углеводов ненадолго хватает. Их запас ограничен — на 1,5 часа интенсивной работы у марафонца высокого класса.

Поэтому иногда, даже порой перед соревнованиями, ем сало. Это любопытный продукт, прекрасный источник жиров. Прекрасное желчегонное средство, хорошо усваивается, потому что температура его плавления близка к температуре человеческого тела.

— Желаем тебе, Виталий, успехов и надеемся, что пример такой верности бегу, которую демонстрируешь ты, позовет на беговые тропы новые сотни людей.

Беседу вел А. ШЕДЧЕНКО



**БЕГ И БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

■ Два года назад инженер Ю. Мазунов, проживающий в г. Куровское Московской области, обратился в редакцию с просьбой рассказать о тренировках при наличии язвенной болезни желудка. В течение нескольких лет он безуспешно пытался избавиться от тяжелой болезни. Частые обострения и сильные боли поколебали уверенность в возможностях клинической медицины.

Через журнал «Легкая атлетика» (№ 10, 1986 г.) Юрию был дан ответ и предложена примерная схема тренировок с учетом обострения язвенной болезни.

Прошло чуть больше одного года, и в августе 1987 г. от Ю. Мазунова пришло новое письмо с просьбой помочь под-

готовиться к соревнованию по марафонскому бегу.

Оказалось, что за год систематических и ежедневных тренировок состояние здоровья Юрия значительно улучшилось: зарубевался язвенный дефект, нет болей в желудке, исчезли ощущения дискомфорта во всем теле. Были последовательно освоены беговые дистанции 5 км, а затем 10 и 20 км. С помощью друзей Юрию удалось у себя на работе создать клуб любителей бега.

Надо сказать, что сам факт такого благоприятного излечения с помощью оздоровительного бега за столь короткий промежуток времени в нашем клубе — дело обычное. Мало кто сейчас удивляется такому, ставшему обычным явлением, результату.

Но в данном случае лечебный эффект достигнут с помощью заочной консультации, и пунктуальное соблюдение рекомендации журнальной статьи помогло справиться с длительно текущим заболеванием, сопровождающимся периодическими обострениями.

Меня порадовал тот факт, что Юрий Мазунов не стал останавливаться на достигнутом и решил проверить себя на выносливость основательно чтобы обрести своеобразный запас психологической и физической прочности.

Мы решили встретиться на пробеге, посвященном памяти академика С. П. Королева.

И вот встреча в подмосковном Калининграде 27 сентября прошлого года. Мы встретились не как врач и пациент, а как двое коллег-марафонцев. Вместе обсудили план и тактику бега. Свой первый марафон Юрий пробежал очень грамотно и без особого перенапряжения, показал результат быстрее 3:30. Для дебютанта такой результат — отличное достижение! Значит, есть хороший запас прочности и желание стартовать снова. Есть новые планы на будущее.

Этот пример полезен и учителен тем, что еще раз доказывает: целенаправленные и разумные тренировки приносят оздоровительный эффект даже в тех случаях, когда врач лишен возможности непосредственно контролировать своего подопечного. Даже многолетний анамнез болезни не может служить приговором безнадежности.

Каждый больной, приступая к самостоятельным тренировкам, должен повторять про себя как клятву следующие слова: «С каждым шагом я становлюсь все сильнее! С каждым глотком свежего воздуха в мое тело вливается струя кислорода!» Эти слова перекликаются с любимой поговоркой великого русского полководца А. В. Суворова: «Уверенность — это половина победы».



И в самом деле, многие болезни желудка имеют длительное течение с частыми обострениями в весенне-осенний период. Во время обострений возникают сильные боли в желудке, малокровие, склонность к скрытым кровотечениям.

Все это наносит человеку сильнейший психологический и физический удар, снижает его трудоспособность, порождает безысходность и неуверенность в себе. Даже у очень сильных и уравновешенных людей изменяется психическое равновесие. Развиваются различные тяжести неврогенные функциональные расстройства, которые характеризуются депрессией или эмоциональной неустойчивостью. Мнительность, боязнь заболеть раком, дискомфортом и ограниченная трудоспособность еще более усугубляют течение болезни. В коре головного мозга создается стойкий застойный очаг болевой импульсации. И как результат его деятельности — функциональные неврозы.

Иногда бывает и такая ситуация: постоянно действующие отрицательные эмоции в виде конфликтов межличностных, семейно-бытовых или производственных фиксируются в коре головного мозга. Точкой приложения при этом может быть желудочная стенка в виде длительного спастического сокращения кровеносных сосудов. В результате этого — язва или даже несколько язвенных дефектов.

Как «погасить» остаточное перевозбуждение? Как уравновесить психику без медикаментов? Только с помощью физических упражнений циклического характера. Лыжи, велосипед, плавание, бег и ходьба — они по своей природе дают аналогичный лечебный эффект как средства и методы клинической медицины. Мощный поток импульсов от мышц, сухожилий, связок и костей воздействует на головной мозг, вызывая новый очаг возбуждения с расширяющей зоной распространения. Этот новый источник болевых ощущений и прекращает его деятельность. Кора головного мозга вызывает стимуляцию гипофиза и надпочечников, а также других желез внутренней секреции. Повышается уровень гормонов и других биологически активных веществ и ферментов. Поэтому появляется ощущение легкости и улучшения общего самочувствия...

Гормоны радости эндорфины и энкефалины, которые образуются в нервных клетках головного мозга под влиянием оздоровительного бега, способствуют возникновению положительных эмоций и снятию болевой чувствительности. Гормоны надпочечника улучшают циркуляцию крови, стимулируют обмен веществ в зоне поражения, снимают воспалительный отек и ускоряют заживление тканей в очаге. Необходимое условие во время тренировок — не повышать аэробной зоны, чтобы избыток молочной кислоты и гипоксия тканей не нарушали микроциркуляцию органов и тканей.

Наилучшим вариантом тренировочной нагрузки будут: 1) чередование быстрой и медленной ходьбы; 2) чередование медленного бега и спокойной ходьбы; 3) равномерный бег при пульсе 120—130 ударов с 2—3 паузами в виде спокойной ходьбы по 3—5 минут.

Частота тренировок — 3—7 раз в неделю по 25—40 минут. Величина нагрузки контролируется по интенсивности болевых ощущений.

После тренировки боли, изжога и дискомфорт в животе должны исчезнуть или уменьшиться к концу занятий.

В начальном периоде тренировок занятий не следует пренебрегать медикаментозным лечением. Для снятия болезненных спазмов за час до занятий следует принять внутрь таблетку папаверина или Ношпу; для снятия боли — белапол, белалгин или баралгин.

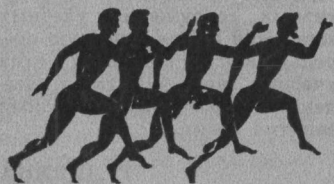
Полезно перед бегом выпить отвар из трав: подорожника, валерианы, мяты, зверобоя, земляничного листа и шиповника. Смесь трав заваривается в термосе и минут за 30—40 до тренировки принимается внутрь в горячем виде небольшими глотками или с чайной ложечки. По вкусу добавляется мед или молоко.

В кармане при себе удобно иметь кусочки белых или ржаных сухарей для купирования изжоги и голодных болей.

Таким образом, сочетая занятия оздоровительным бегом с диетой, самомассажем и водными процедурами, при наличии упорства, трудолюбия и целеустремленности шаг за шагом можно избавиться от ряда желудочных заболеваний и их осложнений. Залогом такой уверенности является живой пример множества любителей бега и марафонцев.

Калуга

**Ш. АРАСЛАНОВ,**  
врач  
врачебно-физкультурного  
диспансера



ОТОВСКОМУ  
О РАЗНОМ

## СПАСИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН

«Сомневаюсь, что когда-нибудь еще я испытаю такую гордость, буду преисполнен такого волнения от достигнутого, как в тот момент, когда, сделав последний поворот, увидел в ста ярдах впереди от себя линию финиша марафонского бега», — это был счастливый конец грустной истории, которую поведал на страницах американского журнала «Раннерз уорлд» журналист Том Хендерсон.

В 30 лет он, по американским понятиям, преуспел в жизни — пользующийся признанием спортивный журналист, ему доверяли освещение престижных бейсбольных и хоккейных игр, обладатель красивой жены, комфортабельного дома на берегу озера, дорогого модного автомобиля, даже собака Хендерсона отвечала самым высоким меркам.

А через два года он потёрпел почти все. Остался один, без работы, денежные накопления быстро растаяли. За неплату счетов у него отключили электричество и газ. Чтобы как-то жить, пришлось подрабатывать стрижкой городских газонов.

Его крах не был результатом чьего-то злого умысла. Хендерсона почти что уничтожили алкоголь и кокаин. И он почувствовал, что находится в шаге от своего конца.

— К счастью, во мне еще жил спасительный инстинкт, его хватало, чтобы порвать со своими «друзьями» и нашими общими дурными увлечениями. К жизни меня вернул бег.

Хендерсон решил начать тренироваться к покорению марафона, до которого оставалось три месяца. Вырезал из газеты и поместил на самое видное место в доме 12-недельную тренировочную программу. Сверялся с нею каждый день. Преодолевая километр за километром, он понимал, насколько сложно безо всякой предварительной подготовки за столь короткий срок создать себя для марафона. И еще он думал о том, какое это счастье, что удалось освободиться от недавнего кошмара.

— Я всем рассказывал о том, что собираюсь бежать марафон. Эта идея поддерживала меня. Я так нуждался во внутренней опоре, в самоуважении. А вскоре пришла идея вернуться к журналистскому труду и в первую очередь рассказать людям о своем опыте.

Среди тех, кто финишировал с результатом 3:28.40, был и он. Хендерсон сразу вспомнил, как один из ветеранов марафонского бега с сарказмом и недоверием воспринял идею новичка с таким прошлым пробежать свой первый марафон быстрее 3:30.

Нужно сказать, что из финишировавших в том пробеге

не только один Хендерсон имел за собой подобную историю. Там он познакомился с людьми, пережившими примерно тоже что и он.

Он уплатил счета и больше не стрижет газоны. У него превосходное здоровье, он бьет личные рекорды и за год выступил в 63 соревнованиях, а в течение восьми дней одолел сразу два марафона.

## ПСИХОЛОГИ — БЕГУНАМ

Каждое спортивное состязание вызывает волнение среди его участников вне зависимости от их опыта и подготовленности. И можно представить, какие переживания испытывают многочисленные массы рядовых любителей бега, собирающиеся порой за несколько часов до старта на крупнейших марафонах. И вот для того, чтобы помочь людям справиться с психологическими проблемами, группа американских ученых-психологов пришла к бегунам перед началом Нью-Йоркского марафона, в котором выступили в этот раз 20 тысяч бегунов. Психологам и их добровольным помощникам хватило работы. 100 человек успокаивали, убеждали, помогали изнервничавшимся людям обрести веру в себя перед тяжким испытанием.

Вот типичный случай, о котором было рассказано на страницах журнала «Раннерз уорлд».

Один из участников марафона в Нью-Йорке пожаловался, что испытывает просто кошмарный страх перед 16-мильной отметкой дистанции, после того как в прошлый раз на этом месте он прекратил бег.

Ему посоветовали представить себе, что как только он пересечет роковой участок трассы, проходящий на мост через реку, то сразу попадет в желанную страну, где люди встретят его с ликованием. После финиша благодарный любитель бега радостно сообщил своим «спасителям», что самовнушение сработало, он даже установил личный рекорд.

Собранные исследователями данные показали, что больше всего боязнь и беспокорство перед бегом испытывают люди, которые рассматривают участие в марафоне как вызов лично для себя.





## ЯПОНИЯ. ИСПОЛЬЗУЯ ОПЫТ ЕВРОПЫ

Япония сегодня — страна, интерес к которой растет с каждым годом, причем интерес ко всем сферам жизни этого острова, в том числе и к тому, что делается в этой стране в области физической культуры и спорта. Еще бы! Япония одна из первых в мире связала продвижение служащего или рабочего по службе с его физической активностью, занятиями спортом. Здесь на большинстве промышленных предприятий и в различных фирмах существуют обязательные перерывы для физического восстановления. В 1972 г. был принят закон о безопасности труда и охране здоровья рабочих, который обязал работодателей обеспечивать рабочих условиями для занятий физкультурой и спортом, активного отдыха в качестве средств поддержания и улучшения здоровья рабочих. На предприятиях созданы службы, которые со скрупулезностью занимаются восстановлением растратенных служащими на работе сил. Для рабочих и служащих разрабатываются программы по физической рекреации, которые должны строго выполняться, по их исполнению администрация делает вывод о лояльности того или иного сотрудника по отношению к фирме. Невыполнение этих программ грозит штрафом, понижением по службе и другими наказаниями, вплоть до увольнения.

Массовое развитие физической культуры в ее теперешнем масштабе началось не так давно. После Олимпийских игр 1964 г. в Токио министр по делам физической подготовки и охране здоровья объявил о начале национального движения за улучшение физической подготовки, укрепление здоровья нации. В это время был учрежден Японский национальный конгресс по физической подготовке, в состав которого вошли представители 11 различных министерств и 300 неправительственных организаций. В марте 1965 г. статус этой организации стал еще

более солидным — Комитет физического развития вошел в состав кабинета премьер-министра и с тех пор работает как исполнительный орган национального конгресса. Он координирует деятельность различных министерств, организаций в области физической культуры, осуществляет в сотрудничестве и при самом активном действенном участии с местными органами власти (каковыми являются 47 префектур) общенациональные мероприятия.

Создавая массовую физическую культуру, японцы, как и при создании промышленности, старались почерпнуть максимум полезного за границей. Специалисты внимательно изучили уже имевшийся опыт в Западной Европе, в частности в ФРГ, Норвегии, Швеции. Наиболее успешные и популярные проекты они постарались ввести у себя в стране.

Так, например, одной из популярных форм организации самостоятельных занятий, а также контроля за функциональным состоянием организма занимающихся является проект «15-минутные упражнения». Он начал осуществляться в начале 70-х годов. За основу была взята западногерманская модель «Спираль здоровья»: занимающийся, выполнив какое-либо физическое упражнение с умеренной интенсивностью в течение 15 минут, зачеркивает клеточку в индивидуальной «карточке здоровья». Все клетки закручены по спирали — отсюда название «Спираль здоровья»; заполняя их, занимающийся продвигается от 60-й к 1-й. Когда все клеточки заполнены, занимающемуся предлагается тест. В зависимости от сложности упражнений и результатов теста могут быть получены значки разного достоинства.

«Ориентирование для здоровья» — так называется следующая организационная форма, введенная в 1971 г. Тогда была сделана попытка организовать сеть постоянно действующих курсов по ориентированию, как спортивному, так и оздоровительному, с использованием бега и ходьбы. Год от года количество этих курсов растет, и в настоящее время их около тысячи. Каждый, кто в течение определенного времени посещает эти курсы, по окончании получает диплом об окончании и значок. Определенным стимулом в привлечении к этим курсам является бесплатное распространение карт для ориентирования. Особо поощряются участники, набравшие 100, 200, 300 км и более. Им вручаются специальные отличительные значки.

«Народный бег» — проект, в основу которого положен опыт ФРГ в организации пунктов для

проведения занятий по бегу — «Лауфтрефф». В Японии эта разновидность организации бега получила широкое распространение на базе общеобразовательных школ и при участии местных органов власти.

К наиболее доступным и широко распространенным формам можно отнести 10-минутную утреннюю радиогимнастику, которую, по утверждению японских специалистов, выполняет не менее половины всего населения.

Еще одна форма, занесенная из Западной Европы в Японию, — «Парки здоровья», «Дорожки здоровья», «Трассы жизни». Идея оснащения дорожек для бега станциями для занятий физическими упражнениями на развитие различных групп мышц, оснащенных подробными инструкциями и рекомендациями, оказалась весьма продуктивной.

Японская ассоциация «Трим» (общенациональная организация по массовому спорту) в 1981 г. опубликовала результаты 15-летнего исследования, в котором был приведен сравнительный анализ отношения японцев к спорту, физической культуре, здоровью. Основной вывод, сделанный по результатам этого исследования ведущим специалистом Такаши Аоки, — то, что последние 15 лет общественное представление о том, каким должен быть спорт, изменилось естественным образом, общественное мнение о спорте как бы сдвинулось от соревновательного спорта к «спорту для всех», т. е. массовому оздоровительному спорту. Еще недавно занятия спортом считались привилегией небольшой группы спортивной элиты. Сегодня японцы считают, что спорт должен быть доступен всем. Такие изменения в общественном сознании сказались и на структуре организации спортивного движения: японцы стали по-новому заниматься; из тех, кто увлекается спортом, 59,2 % отдают предпочтение индивидуальным занятиям, 40,6 % участвуют в играх и групповых занятиях для достижения оздоровительных и досуговых целей и 31,5 % участвуют в соревнованиях.

Определенный сдвиг в спортивно-физкультурной деятельности вызван демографическими изменениями в японском обществе. В последние годы в Японии наблюдается тенденция увеличения продолжительности жизни и, как следствие этого, увеличение количества людей пожилого возраста. Эта тенденция находится в центре внимания организаторов массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Для пожилых людей ведутся поиски и разработки организационных форм и специальных методик, а также адаптация старых.

В 1961 г. правительство Японии приняло закон о развитии спорта с целью его более широкого распространения и популяризации спортивных программ для населения. Этим законом предписывалось проведение ежегодного дня здоровья — 10 октября, дня открытия XVIII Олимпийских игр в Токио. Все спортивные организации, школы, учреждения, предприятия, коммерческие организации проводят или оказывают различную поддержку мероприятиям этого дня.

Ежегодно в Японии проводится спортивный фестиваль более чем по 30 видам, в котором участвует около 25 тыс. спортсменов. С 1951 г. ежегодно проводятся национальные молодежные игры. Одной из целей этих игр является распространение знаний о пользе занятий спортом, физическими упражнениями, популяризация спорта среди молодежи.

Около 11 тыс. квалифицированных инструкторов по физическому воспитанию из числа школьных учителей привлекается к проведению оздоровительных мероприятий для взрослого населения. Кроме того, активно используется помощь 45 тыс. организаторов-общественников. Японская ассоциация любительского спорта и входящие в ее состав организации, Национальная японская ассоциация по физической рекреации и правительственные агентства организуют подготовительные курсы для спортивных руководителей, организаторов.

Среди основных спортивных организаций Японии ведущее место занимает неправительственная организация — Японская ассоциация любительского спорта. Кроме того, четыре крупные ассоциации, связанные с проблемами организации досуга и рекреации, имеющие каждая свою сферу деятельности, способствуют популяризации и внедрению физической культуры и спорта в жизнь и быт людей.

Правительство Японии для стимулирования этого процесса выделяет денежные средства на развитие массового спорта тем муниципалитетам, которые осуществляют подготовку руководителей для спортклубов; организуют различные спортивные классы; проводят массовые спортивно-оздоровительные мероприятия; организуют выполнение спортивных тестов для населения; предоставляют спортивно-оздоровительные услуги населению; практикуют «двойное использование» спортивных сооружений учебных заведений (школ в первую очередь) как учащимися этих учебных заведений, так и населением в свободное от учебных занятий время.

Г. ДИВИНА



# ЭТОТ НЕВЕЧНЫЙ СПОРТ

**«И встает вопрос — а что же дальше, ничего! Все кончится! Скажу прямо — у некоторых так и бывает»**  
**«За нас никто не должен учиться»**  
**«И меньше думать о своей известности, о том, какие мы великие спортсмены»**  
**«Дело в том, что мы привыкаем тратить все силы только на тренировках»**  
**«Не долго носят на руках чемпионов»**

■ В последнее время в печати все больше уделяется внимания тому, как складываются судьбы людей, посвятивших многие годы интенсивным занятиям спортом и добившихся значительных достижений. Речь в первую очередь заходит о сложности перехода спортсмена к жизни вне спорта, о бытовых и психологических трудностях, сопутствующих резкой перемене рода занятий. Ведь случается, атлет заканчивает выступления, так и не успев за эти годы получить профессию, необходимое образование. Да и тем, у кого все это есть, тоже приходится иногда нелегко.

И вот мы решили попытаться выяснить, как же сами ныне действующие представители большой легкой атлетики, в полной мере несущие на себе бремя ее сверхнагрузок, относятся к этой проблеме, испытывают ли они боязнь перед неизбежным окончанием спортивной карьеры. Мы попросили поделиться своими мыслями на этот счет двукратную чемпионку мира Татьяну Самоленко и ее подругу по сборной команде чемпионку СССР в прыжке в высоту Людмилу Авдеенко. Наш разговор состоялся минувшей зимой, после того, как обе спортсменки победили на первенстве страны в закрытых помещениях.

**Т. САМОЛЕНКО:**

— Безусловно, проблема окончания занятий спортом существует. Вот я — столько отдала спорту, огромным нагрузкам, соревнованиям. И встает вопрос: а что же дальше, ничего? Все кончится? Скажу прямо: у некоторых так и бывает. Беспокойство вполне обоснованное. Но выход есть. Расскажу, как я сама решаю вопрос, связанный со своим будущим.

Когда начинала заниматься бегом, училась в техникуме, который уже шесть лет как окончила. Тогда нагрузки были небольшими, и я без особых трудностей все успевала. Но вот поступила недавно в Запорожский университет и сразу почувствовала сложности. Очень многое я перестала успевать делать. Тренировки — три раза в день, их не сократишь. Признаться, не удается бывать на абсолютно всех учебных занятиях. Но я благодарна преподавателям. Они понимают мои трудности, одновременно проявляя и твердость, чтобы я и училась как полагается.

Убеждена, хороший спортсмен может преуспевать и в учебе. Понимаю, такое получается не без труда. Но это заставляет человека с небывалой ранее тщательностью планировать распорядок дня, о чем он раньше, возможно, особо и не думал. Он становится собранным, впустую время уже не тратит. В принципе в ходе выступлений в большом спорте можно получить образование, обучиться специальности. Да, есть люди, у которых этого не выходит. Кто виноват? Мне кажется, все зависит от самого спортсмена. От кого же еще? Ведь это он сам должен думать о своем будущем, стремиться получить профессию. За нас никто не должен учиться. Правда, я оказалась в несколько ином положении. Мой муж на год раньше поступил в наш университет, и теперь он во всем мне помогает. Могу к нему обратиться, когда что-то неясно. Но все равно, считаю, что спортсмен должен и может справляться сам. Трудность состоит еще и в другом. Уход из спорта это и прощание с коллективом людей, в котором проведено столько лет. Я по себе сужу, как привыкаем мы друг к другу, к повседневному общению, знаем уже, кто чем живет. Это общность людей с налаженными стойкими дружескими связями. Расставаться будет тя-

жело. Поэтому необходимо заранее себя к этому готовить. Все мы рано или поздно прощаемся со спортом. И ничего в том страшного нет. Вместо нас придут молодые. К тому же многие бывшие атлеты остаются в спорте в качестве тренеров, выбирают специальность близкую к спорту. Это понятно. Еще раз скажу: сегодня нет большой трагедии с окончанием выступлений. Только надо готовить себя к этому, учиться.

И меньше думать о своей известности, о том, какие мы великие спортсмены, у всех на виду, только мы одни такие исключительные. Закон жизни неизменен; сегодня — мы, завтра вместо нас придут другие.

Я не боюсь за будущее. Можно после окончания университета работать тренером или преподавателем. У меня есть мысль пойти работать учителем в техникум, который закончила. Меня там знают и помнят. Столько лет прошло, а мы все дружим. Но когда в одном разговоре я высказала свое намерение, мне назидательно заявили: «Не думаем, что ты могла бы так низко опуститься». Однако я другого мнения. Мне кажется, быть учителем — это очень даже хорошо и почетно. Плохо то, что некоторые люди пытаются строить свою жизнь, основываясь на таких искаженных представлениях.

Конечно, невозможно точно знать, что тебя ждет. Но следует смело думать об этом будущем и помнить, что мы такие же, как все люди, какими бы чемпионами ни были.

**ЛЮДМИЛА АВДЕЕНКО:**

— В спорте люди быстро «созревают» и, думаю, быстрее могут сделать окончательный выбор дальнейшего жизненного пути. Это в их силах определить. Нужно предвидеть, что с тобой будет, кем ты станешь, когда закончишь выступать. Но, представляете, я знаю людей, даже в сборной, которые вообще нигде не учатся. «Потом», — говорят. «Когда же потом?» — спрашиваю. — Ведь будет тебе, допустим, уже 28 и еще целых 5 лет предстоит учиться». Думается, такое отношение вызвано обыкновенной ленью.

Дело в том, что мы привыкаем тратить все силы только на тренировках. Это я по себе сужу. И тяжело уже отдавать себя для другого дела. А может, бережемся мы, подчиняясь сигналам организма. Я тоже пол-

ностью, как говорится, выкладываюсь на тренировках и остальное делаю, признаюсь, с меньшими затратами. Конечно, где-то это отражается на учебе. Но учеба сама по себе не так трудна. Учить не трудно. Учиться можно даже сейчас, когда моей главной заботой стала дочь Алиса. Требуется только, чтобы иногда шли тебе навстречу. Мы ведь спортсмены и не в состоянии так свободно распоряжаться своим временем, как другие. У нас это большая проблема. Я все объясняю — и про то, что у меня маленький ребенок, и про спорт, обещаю, что приду, сдам сессию, но только не смогу в тот срок, когда моя группа. А в ответ слышу: «Нас не волнует твой спорт, это ты им занимаешься, вот и крутись». Не знаю даже, что движет людьми, которые так рассуждают.

Но учиться нужно, и не стоит надеяться на сегодняшнюю славу. Не долго носят на руках чемпионов. Убеждаюсь в этом на множестве примеров. Многих ли помнят сегодня бывших знаменитостей!

Сидим мы как-то на соревнованиях в Вильнюсе, и одна молодая прыгунья говорит: «Мне бы только один раз настоящему прыгнуть, и этого хватит. Ради одного прыжка могу пожертвовать всем». И тут проходит мимо Вильгельмина Бардаускене, я спрашиваю коллегу: «А ты знаешь эту женщину?» Она отвечает: «Не знаю». «Вот видишь, — говорю, — а ведь она первой в мире прыгнула в длину за семь метров, чемпионкой Европы была, настоящей прыгуньей. А сегодня даже ты, спортсменка, ее не знаешь, хотя прошло всего около десяти лет. А говоришь — один прыжок».

Большую роль играют тренеры. Никто кроме них не подскажет атлету верную линию поведения. Потому что когда сам становишься известным, добиваешься побед, кажется, что так будет всегда. И еще нужно, чтобы у каждого спортсмена кроме спорта было в жизни что-то еще. У кого только один спорт, тому будет трудно.

Знаю, готовлю себя к нелегкой профессии. Настоящая тренерская работа — большое напряжение. Сузу хотя бы по себе — как волнуешь, когда прыгает Гена. Раньше эта профессия мне представлялась более легкой, теперь поняла, как психологически устаешь от спорта. Однако все равно я буду очень и очень любить



эту работу. Только вот какая встает проблема. Сейчас мы привыкли жить достаточно обеспеченно, живем, как говорится, с рынка. В магазинах в Одессе с продуктами не очень благополучно. Ну а закончу я выступления и со своим высшим образованием за работу с тренировочной группой из 40 детей буду получать зарплату 120 рублей. Придется уже считать каждый рубль. И ребенка должна воспитывать, и семью поддерживать, да и для себя что-то покупать нужно, как всякой женщине. Конечно, люди устраиваются. Находят себе место, на котором можно поддерживать прежний уровень жизни, а то и превyšать его. Нет, нужно что-то делать. Я считаю, это серьезная проблема. Недостаточно мы ценим работу тренера с детьми. Я считаю, что он работает больше того, кто даже тренирует нас. Атлеты, достигшие международного уровня, уже не требуют большой опеки. Они умеют сами ориентироваться в соответствии с ощущениями, и тренер уже выступает в качестве корректора, составляет планы подготовки, выполняет различные администраторские функции. А с детьми — это ежеминутный труд, пойдите в мажор, посмотрите. Хотя и здесь можно просривать все занятия на матах, проводить время в разговорах и не обращать внимания на учеников. Но какая же это работа! Думается, необходимо оценивать спортивного педагога в соответствии с затраченными им усилиями. Тогда больше придет в этот начальный спорт знающих, опытных людей, завершивших свои выступления. А сейчас... хорошо, что Гена тоже учится. Нам вдвоем будет легче.

■ Как видим, спортсменки всеми силами стараются подготовить себя к будущему. Но, к сожалению, не все зависит только от них. Например, проблема перехода оказывается тесно связанной с необходимостью повышения престижа и значимости труда спортивного педагога, работающего на начальных ступенях подготовки с детьми, учителям в учебных заведениях. Посмотрите, какой негативный отклик вызвало у собеседников Самоленко ее пожелание стать преподавателем в техникуме. Такая реакция — естественный результат определенных ценностных установок, сложившихся в физкультуре и спорте. Но нельзя отмахнуться и от опасений Людмилы Авдеевко за материальное благополучие своей семьи, когда Людмила, оставив большой спорт, приступит к работе по избранной специальности. Это лишь один из вопросов, возникающих при рассмотрении данной темы. Она отнюдь не частная для нашего спорта, и мы продолжим ее рассмотрение на страницах журнала. Приглашаем к этому разговору всех желающих.

## 100 М-9,83! РОЖДЕНИЕ РЕКОРДА

Окончание.  
Начало на стр. 16

Для более детального анализа соревновательной структуры бега очевидна необходимость сравнения показателей Б. Джонсона в рекордном забеге и в беге на более «скромный» результат. При этом отметим, что у спринтеров высшей квалификации улучшение спортивного результата обычно происходит за счет увеличения темпа шагов при относительно неизменном их числе в стартовом разгоне и по дистанции. Как же изменилась скорость бега, длина шагов на участках стартового разгона (0—30 м) и в беге по дистанции (30—60 и 60—100 м) во время финала чемпионата мира-87 по сравнению с финальным забегом на Играх доброй воли, где Джонсон показал также выдающийся результат — 9,95? Что обеспечило улучшение результата на 0,12?

Из данных, представленных в таблице, видно, что общее число шагов по дистанции изменилось несущественно, однако по участкам дистанции различия весьма заметны. На стартовом участке 0—30 м спортсмен сделал на 1 шаг больше (17 вместо 16), при этом средняя длина шагов уменьшилась на 12 см, а частота увеличилась на 0,3 ш/с. Улучшение времени составило 0,06 с, из них около 0,02 с за счет улучшения времени старта, остальные — за счет более быстрого бега.

Повторный анализ видеозаписей бега на Играх доброй воли показал, что основные параметры техники бега на первых 3—4 шагах по внешней картине мало чем отличаются от бега в финале чемпионата мира-87. Однако это не был еще старт рекордсмена: все было «чуть-чуть» медленнее, и, кроме того, старт был в 1986 г. выигран Ч. Имо из Нигерии. Возможно, поэтому тогда старта Джонсона «не заметили».

На участке 30—60 м спортсмен «сбросил» 0,03, а повышение скорости на 0,13 м/с произошло за счет увеличения средней длины шагов на 15 см при уменьшении их темпа на 0,25 ш/с. Заключительные 40 м Джонсон пробежал также на 0,03 быстрее за счет более длинного шага (в среднем на 6 см) при незначительном снижении темпа шагов.

Таким образом, у Б. Джонсона улучшение времени в стартовом разгоне произошло преимущественно за счет повышения темпа шагов при уменьшении их средней длины; повышение скорости бега по дистанции — за

счет увеличения средней длины шагов (при снижении их темпа).

Для сравнения рассмотрим соревновательную структуру бега К. Льюиса (см. таблицу), который улучшил результат по сравнению с Играми доброй воли на 0,13 с. Наиболее заметные изменения произошли на участке 30—60 м, где средняя скорость повысилась на 0,48 м/с за счет увеличения длины шагов на 26 см при уменьшении их темпа на 0,3 ш/с. На заключительном участке дистанции частота шагов увеличилась на 0,43 ш/с при уменьшении средней длины на 23 см, время бега улучшилось на 0,02 с. Таким образом, у К. Льюиса улучшение спортивного результата преимущественно произошло за счет увеличения средней длины шагов в середине дистанции, а наиболее высокая частота шагов оказалась на заключительном участке дистанции, что для спринтеров-мужчин весьма нетипично.

Подведем некоторые итоги.

1. Объективная информация о соревновательной структуре бега необходима для управления тренировочным процессом. Она является главной характеристикой выполнения тренировочной программы, на ее основе для каждого спринтера высокого класса должна разрабатываться модель соревновательной деятельности, определяющая основные направления подготовки и совершенствования технического мастерства.

2. Рекорд Б. Джонсона — следствие многих факторов, приведших к существенному изменению соревновательной структуры бега. Но особо важным элементом соревновательной структуры бега, на наш взгляд, является изменение структуры бега (соотношения длины и частоты шагов) на различных участках дистанции. Изменение ведущего компонента в беге позволяет развивать высокую скорость в стартовом разгоне и по дистанции при незначительном ее снижении на финише.

3. Изменения в соревновательной структуре бега, отмеченные у Б. Джонсона, — не единственный путь улучшения спортивных результатов (в статье приведен другой способ изменения структуры бега — у К. Льюиса), что подчеркивает необходимость поиска индивидуальной модели для каждого высококлассного спринтера, соответствующей его специальной физической подготовленности, антропометрическим данным и т. д. Еще раз подчеркнем, что простое копирование техники бега Б. Джонсона вряд ли принесет пользу. Однако увидеть и взять на вооружение все рациональное в структуре его бега — задача весьма перспективная и интересная.

А. ЛЕВЧЕНКО,  
кандидат  
педагогических  
наук

■ Будапештский чемпионат Европы был традиционен в том, что одни «звезды» обошли его стороной, а другие (среди них были чемпионы и рекордсмены мира) состязались с полной отдачей, подняв напряжение борьбы до наивысшей точки. Так было в спринте, в барьерном беге, в прыжках, особенно в высоту. И когда мы слышали рассуждения о том, что некоторые сильнее пропустили это первенство для лучшей подготовки к лету, то сразу возникал вопрос: о чем же тогда думают Шёберг, Костадинова, Меллер, Дрехслер?.. Это перечисление можно было бы продолжить. Стало ясно, что какой бы насыщенный летний сезон ни ждал известных атлетов, участие в главных зимних стартах заняло вполне определенное место в их календаре. Но неужели эти атлеты так недальновидны? И еще один вопрос: как оценить выступление советской команды, которая выиграла только три первых места (столько же, сколько и спортсмены из Нидерландов), в некоторых видах не выставив ни одного участника? На эти вопросы мы попросили ответить главного тренера сборной И. Тер-Ованесяна.

— По будапештским стартам мы могли уже видеть разницу в стратегии подготовки к Сеульской олимпиаде ведущих атлетов мира. Подавляющее большинство наших лидеров воздержались от выхода на высокий уровень готовности зимой. Некоторым просто нужно еще наверстывать то нынешнее значительное отставание от соперников, преодолеть которое можно завоевав олимпийское золото. Я говорю о таких видах, как мужской прыжок в высоту и женский бег на 400 метров. В то же время атлеты из ГДР достигли очень хорошего уровня готовности, установили на соревнованиях в залах ряд мировых рекордов. Многие ведущие спортсмены ГДР приняли участие в чемпионате Европы. Такая у них стратегия. Какой путь правильнее? Окончательный ответ мы получим только в Сеуле.

Конечно, для ряда зарубежных атлетов выступления в залах и на чемпионате Европы необходимы для поддержания своей популярности. Это, по-моему, может относиться к прыгунам в высоту. Хотя, кто знает, может быть, у них другие критерии оценки своей готовности. Например, наши тренеры считают, что



# ОТВЕТ ПОЛУЧИМ В СЕУЛЕ

на Олимпиаде для борьбы за золото понадобятся прыжки на 2,38—2,41, а чемпион мира из Швеции Патрик Шёберг, чувствуя возросшую конкуренцию, готовится к преодолению 2,45, и его будапештские 2,39 вовсе не являются показателем пика формы, а лишь естественный результат его зимней подготовки к лету. То же самое можно сказать и о Стефке Костадиновой, для которой прыжки на 2,00 и 2,04 не выглядят чем-то исключительным.

Из первых номеров в нашей команде в Будапеште соревновался только Сакиркин в тройном прыжке. Около половины атлетов вообще впервые вошли в сборную и раньше на таких крупных состязаниях не выступали. Отмечу, что у нас за право приехать в Будапешт боролись многие, конкуренция была высокой. Прежде всего это давало атлетам шанс бросить вызов лидерам, занять место в сборной. И мне как тренеру наибольшее удовлетворение принесло выступление именно этих спортсменов. Настоящей сенсацией была победа в беге на 200 метров Николая Разгонова. Достоинно, я считаю, состязались Асадов, Даско, Нелюбова, Папилина. Зимний чемпионат — это большая школа, в этом мы вновь убедились в Будапеште. Правда, в некоторых видах мы не смогли выставить участников. В одном случае вmeshалась травма — это в прыжке в длину, в другом было бы неправильно известного атлета, не достигшего достаточной формы, обречь на заведомое поражение, как, например, произошло с болгарской барьеристкой Загорчевой. Непонятно, какую цель может преследовать такой старт, для самих атлетов он наверняка не принесет никакой радости.

Признаюсь, ожидал, что мы завоеем больше золотых медалей. В первую очередь надеялся на удачное выступление в ходьбе. Но главное, повторю, не подвели дебютанты сборной. Теперь мы имеем более ясное представление о возможностях большой группы спортсменов. Для них это было настоящим испытанием.

## ХИХ ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ

Будапешт (5—6 марта)

**МУЖЧИНЫ. 60 м.** Л. Кристи (Вбр) 6,57 (в п/ф. 6,55); Р. Деруэль (Белг) 6,60; В. Атанасов

(НРВ) 6,60; С. Маттес (ГДР) 6,60; Ф. Павони (Ит) 6,64 (в п/ф. 6,62); А. Улло (Ит) 6,67 (в п/ф. 6,62). **200 м.** Н. Разгонов (СССР) 20,62; Н. Антонов (НРВ) 20,65; Л. Кристи (Вбр) 20,83 (в п/ф. 20,79); А. Бергер (Ав) 20,85; Н. Добелейт (ФРГ) 21,37 (в п/ф. 21,16); Д. Сангума (Фр) 21,57 (в п/ф. 21,22). **400 м.** И. Карлович (ГДР) 45,63; В. Уиттл (Вбр) 45,98; Р. Любке (ФРГ) 46,25; А. Санчес (Исп) 46,49; В. Петрелла (Ит) 47,73 (в п/ф. 47,09); Т. Шёнлебе (ГДР) сошел (в п/ф. 46,86). **800 м.** Д. Шарп (Вбр) 1,49,17 (в п/ф. 1,48,66); Р. Друпперс (Нид) 1,49,45 (в п/ф. 1,48,28); Г. Килберт (Швейц) 1,49,46 (в п/ф. 1,48,65); Э. Морелл (Вбр) 1,49,89 (в п/ф. 1,48,23); С. Попович (СФРЮ) 1,50,02 (в п/ф. 1,48,52); И. Билли (Вбр) 1,50,36 (в п/ф. 1,48,70); ...А. Судник (СССР) 4-е место в п/ф. 1,48,72. **1500 м.** А. Сухонен (Фин) 3,45,72; Р. Олссон (Шв) 3,46,16 (в заб. 3,43,48); Р. Хорн (ГДР) 3,46,51 (в заб. 3,41,81); И. Книль (ВНР) 3,46,56 (в заб. 3,42,64); А. Монтейро (Пор) 3,46,79 (в заб. 3,42,75); Т. Виали (Ит) 3,46,96 (в заб. 3,42,88). **3000 м.** Х.-Л. Гонзалес (Исп) 7,55,29; М. Хакштайнер (Швейц) 7,56,04; М. Даско (СССР) 7,56,51; Р. Кунгицкий (ЧССР) 7,56,52; М. Гулдберг (Дан) 7,57,68; М. Хейкинс (Вбр) 7,58,42; М. Сильва (Пор) 7,58,95; А. Хименес (Исп) 7,59,25. **60 м с/б.** А. Хоффер (ЧССР) 7,56; Д. Риджеон (Вбр) 7,57; К. Зала (Исп) 7,67; С. Усов (СССР) 7,67; Ф. Шварцхофф (ФРГ) 7,77 (в п/ф. 7,66); Х. Морачо (Исп) 7,83 (в п/ф. 7,72). **Ходьба 5 км.** И. Приблинец (ЧССР) 18,44,40; Р. Мразек (ЧССР) 18,44,93; Ш. Урбаник (ВНР) 18,45,91; Э. Андерсен (Норв) 18,49,10; З. Шлапкин (ПНР) 18,49,49; Д. Мартенс (Белг) 18,54,67; ...10-е место С. Процишин (СССР) 19,18,30; М. Шенников (СССР) дискв. **Высота.** П. Шёберг (Шв) 2,39; Д. Мёгенбург (ФРГ) 2,37; С. Матей (СРР) 2,35; Ф. Бореллини (Ит) 2,30; Р. Р. Руффини (ЧССР) 2,27; Г. Даков (НРВ) 2,27; Д. Пагани (Ит) 2,27; Г. Немет (ВНР) и К. Тренхардт (ФРГ) по 2,24. **Шест. Р. Гатауллин (СССР) 5,75; Н. Николов (НРВ) 5,70; А. Тарев (НРВ) 5,70; М. Хмара (ПНР) 5,70; Ф. Колле (Фр) 5,60; Ж.-М. Тайлхардет (Фр) 5,55. Дл.на. Ф. Маас (Нид) 8,06; Л. Шалма (ВНР) 8,03; Д. Эванджелисти (Ит) 8,00; Э. Меллард (Нид) 7,84; Д. Хааф (ФРГ) 7,79; Я. Карна (Фин) 7,72. **Тройной. О. Сакиркин (СССР) 17,30; В. Вакоши (ВНР) 17,25; В. Асадов (СССР) 17,23; Х. Марков (НРВ) 17,19; Дж. Херберт (Вбр) 16,87. Ядро. Р. Махура (ЧССР) 21,42; К. Штольц (ФРГ) 20,22; Г. Тодоров (НРВ) 19,98; К. Воденмюллер (Ав) 19,70; К. Сула (ЧССР) 19,66; Г. Андерсен (Норв) 19,56.****

**ЖЕНЩИНЫ. 60 м.** Н. Куман (Нид) 7,04; С. Мёллер (ГДР) 7,05 (в п/ф. 7,04); М. Гёр (ГДР) 7,07; У. Сарнари (ФРГ) 7,18 (в п/ф. 7,16); Н. Рощупкина (СССР) 7,21 (в п/ф. 7,18); Л. Вилли (Фр) н/я (в заб. 7,22). **200 м.** Э. Каспшик (ПНР) 22,69;

Т. Папилина (СССР) 22,79 рек. страны; С. Кнолль (ФРГ) 23,12; Ц. Илиева (НРВ) 23,17; И. Ауэрсвальд (ГДР) 23,25; Г. Мальчугина-Михеева (СССР) 23,42 (в п/ф. 23,30). **400 м.** П. Мюллер (ГДР) 50,28; Х. Арендт (ФРГ) 51,06; Д. Нойбауэр (ГДР) 51,57; С. Гуннелль (Вбр) 51,77; Г. Кинцель (ФРГ) 52,46 (в п/ф. 52,33); Р. Стаменова (НРВ) 53,89 (в п/ф. 52,12); ... М. Шмоница (СССР) 4-е место в п/ф. 52,48. **800 м.** С. Звайнер (ФРГ) 2,01,19; О. Нелюбова (СССР) 2,01,61; Г. Леш (ФРГ) 2,01,85; С. Колович (СФРЮ) 2,02,34; Ж. Велл (Вбр) 2,02,70; Г. Седлакова (ЧССР) 2,05,59 (в п/ф. 2,03,40). **1500 м.** Д. Мелинте (СРР) 4,05,77; М. Константин (СРР) 4,06,16; В. Краус (ФРГ) 4,07,06; М. Ячменева (СССР) 4,08,31; М. Цунига (Исп) 4,11,31; К. Рач (ВНР) 4,12,05. **3000 м.** Э. ван Хулст (Нид) 8,44,50; В. Михалек (ФРГ) 8,46,97; В. Слай (Вбр) 8,51,04; Ж. Агостон (ВНР) 8,55,99; В. Барч (ГДР) 8,56,21; В. Стоянова (НРВ) 9,07,30; К. Боргшюльце (ФРГ) 9,31,42. **60 м с/б.** К. Ошкенат (ГДР) 7,77; М. Олийслагер (Нид) 7,92; М. Погечану (СРР) 7,92 (в п/ф. 7,86); Г. Загорчева (НРВ) 7,95; Л. Эллой (Фр) 7,95 (в п/ф. 7,92); Ф. Колле (Фр) 8,02 (в п/ф. 7,97); ... Е. Соколова (СССР) 4-е место в п/ф. 7,97. **Ходьба 3 км.** Р. Собрино (Исп) 12,48,99; Д. Ваврачова (ЧССР) 12,51,08; М.-Г. Диас (Исп) 12,55,03; И. Ильев (ВНР) 12,56,55; М. Роша (ВНР) 31,04,45; Н. Спиридонова (СССР) 13,08,83; ... С. Эйдиките (СССР) дискв. **Высота.** С. Костадинова (НРВ) 2,04; Х. Реденки (ФРГ) и Л. Косичина (СССР) по 1,97; Л. Авдеенко-Петруш (СССР) 1,94; Э. Драгиева (НРВ) 1,91; Г. Гюнц (ГДР) 1,91; А. Матаи (ВНР) и М. Эванж-Эпи (Фр) по 1,88. **Дл.на. Х. Дрехслер (ГДР) 7,30; Г. Чистякова (СССР) 7,24; И. Барчак (ПНР) 6,62; А. Каприотти (Ит) 6,58; Е. Коконова (СССР) 6,55; Р. Роло (Фин) 6,54. Ядро. К. Лош (ФРГ) 20,39; Л. Пелешенко-Агапова (СССР) 20,23; К. Наймке (ГДР) 20,20; С. Миткова (НРВ) 20,07; С. Васичкова (ЧССР) 19,99; А. Витоулова (ЧССР) 18,41.**

## МАТЧ СССР — ГДР ПО МНОГОВОРЬЮ

г. Зенфтенберг (ГДР)  
(25—26 февраля)

**МУЖЧИНЫ. Восьмиборье.** И. Бабий 6821 очко (7,12-15,00-2,03-49,68-7,18-8,09-4,90-2,43,50); Т. Фанер (ГДР) 6741 (6,95-14,98-1,97-49,02-7,33-8,42-4,90-2,50,25); У. Фраймут (ГДР) 6647 (7,25-16,07-1,94-49,96-7,37-8,43-4,90-2,49,56); А. Прейсинг (ГДР) 6543 (7,25-13,32-2,09-50,09-7,00-8,24-4,60-2,43,29); Р. Гюнтер (ГДР) 6479 (7,51-15,24-1,94-50,42-7,19-8,46-90-2,46,22); И. Самылов 6471 (7,15-13,37-2,18-49,88-6,96-8,33

4,40-2,54,17); М. Кюне (ГДР) 6196; О. Урмакаев 6173; И. Криппендорф (ГДР) 5819; М. Медведь 5795; Н. Заяц 5412; в/к Р. Фролов 6338; С. Рюр (ГДР) 5827. **ЖЕНЩИНЫ. Пятиборье.** А. Бемер (ГДР) 4995 (7,27-1,83-14,95-6,66-2,08,03); Х. Тышлер (ГДР) 4735 (8,70-1,83-13,53-6,56-2,10,63); К. Шульц (ГДР) 4710 (8,54-1,83-13,48-6,41-2,11,10); С. Бурага 4697 (8,23-1,80-13,57-6,42-2,14,78); Р. Сабловскайте 4641 (8,50-1,83-14,88-6,15-2,17,42); М. Райхельт (ГДР) 4635 (8,45-1,86-13,22-6,42-2,19,51); А. Шмидт (ГДР) 4514; Б. Гаутш (ГДР) 4402; В. Юрченко 4248; С. Быстрова 4184; В. Рыжова 4052; в/к Г. Голдич (ГДР) 3587. **Счет матча СССР — ГДР. Мужчины — 30672:32606; женщины — 21822:23589.**

## ХИХ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР В ПОМЕЩЕНИИ

София (13—14 февраля)

В соревнованиях, которые традиционно проводятся в феврале болгарским спортивным советом «Академик» и национальной федерацией легкой атлетики под эгидой ФИСУ, в этом году приняли участие 312 спортсменов-студентов из 11 стран, в том числе небольшая группа (8 человек) из СССР. Патеро из них (А. Базаров, С. Заозерский, Л. Нарожненко, О. Курбатов, А. Бережнов) в ходе соревнований превысили свои личные рекорды в закрытых помещениях. Приводим наиболее высокие результаты.

**МУЖЧИНЫ. 200 м.** Н. Антонов (НРВ) 20,79. **400 м.** 47,50; С. Невесняк (ЧССР) 47,59; А. Симеонов (НРВ) 47,86... **7. А. Бережнов** 48,50. **800 м.** А. Пономарев (СССР) 1,49,69. **60 м с/б.** А. Хьюфещ (ЧССР) 7,68; К. Платек (ПНР) 7,81. **Дл.на. Х. Джефферсон (Куба)** 8,15; С. Заозерский 8,08; О. Курбатов 7,91. **Тройной. Х. Марков (НРВ)** 17,20. **Высота. Х. Сотомайор (Куба)** 2,20; Р. Руфини (ЧССР) 2,20; Г. Федорков (СССР) 2,20.

**ЖЕНЩИНЫ. 60 м с/б.** Г. Загорчева (НРВ) 7,86; Л. Нарожненко 7,98; И. Тесаркова (ЧССР) 8,04. **Ходьба 3 км.** А. Дзинкова (НРВ) 13,18,87. **Высота. С. Костадинова (НРВ)** 2,00.





# РЕКОРДЫ

Приводятся на 15.04.88

МУЖЧИНЫ		МИРА		ОЛИМПИЙСКИХ ИГР		СССР		ЕВРОПЫ				
100 м	9,83	Б. Джонсон (Кан)	87	9,95	Д. Хайнс (США)	68	10,03	В. Брызгин	86	10,00	М. Воронин (ПНР)	84
200 м	19,72	П. Меннеа (Ит)	79	19,80	К. Льюис (США)	84	20,00	В. Борзов	72	19,72	П. Меннеа (Ит)	79
400 м	43,86	Л. Эванс (США)	68	43,86	Л. Эванс (США)	68	44,60	В. Маркин	80	44,33	Т. Шёнлебе (ГДР)	87
800 м	1,41,73	С. Коэ (Вбр)	81	1,43,00	И.-К. Крус (Браз)	84	1,44,25	В. Матвеев	84	1,41,73	С. Коэ (Вбр)	81
1500 м	3,29,46	С. Ауита (Мар)	85	3,32,53	С. Коэ (Вбр)	84	3,34,49	И. Лоторев	85	3,29,67	С. Крэм (Вбр)	85
5000 м	12,58,39	С. Ауита (Мар)	87	13,05,59	С. Ауита (Мар)	84	13,11,99	В. Абрамов	81	13,00,41	Д. Муркрофт (Вбр)	82
10 000 м	27,13,81	Ф. Мамеде (Порт)	84	27,38,35	Л. Вирен (Фин)	72	27,31,50	А. Антипов	78	27,13,81	Ф. Мамеде (Порт)	84
Марафон*	2:06,50	Б. Денсимо (Эф)	88	2:09,21	К. Лопеш (Порт)	84	2:10,33	В. Сидоров	82	2:07,12	К. Лопеш (Порт)	85
110 м с/б	12,93	Р. Нехемия (США)	81	13,20	Р. Кингдом (США)	84	13,82	А. Прокофьев	86	13,20	С. Каристан (Фр)	86
400 м с/б	47,02	Э. Мозес (США)	83	47,63	Э. Мозес (США)	76	47,92	А. Васильев	85	47,48	Х. Шмид (ФРГ)	82 и 87
3000 м с/п	8,05,4	Х. Роно (Кен)	78	8,08,02	А. Гэрдеруд (Шв)	76	8,19,38	И. Коновалов	85	8,07,62	Ж. Махмуд (Фр)	84
4×100 м	37,83	США 84		37,83	США 84		38,02	Сборная 87		38,02	СССР 87	
4×400 м	2,56,16	США 68		2,56,16	США 68		3,00,16	Сборная 84		2,58,86	Великобритания 87	
Ходьба	1:18,39,9	Э. Канто (Мекс)	84	—	—		1:20,37,0	В. Каалаускас	83	1:20,36,7	Э. Андерсен (Нор)	84
20 км	1:19,12*	А. Ноак (ГДР)	87	1:23,13*	Э. Канто (Мекс)	84	1:19,11*	Г. Терехов	80***	1:19,12*	А. Ноак (ГДР)	87
Ходьба	3:41,38,4	Р. Гонзалес (Мекс)	79	3:47,26*	Р. Гонзалес (Мекс)	84	3:46,11,0	Н. Удовенко	80***	3:48,59	В. Резаев (СССР)	80
50 км	3:38,17*	Р. Вайгель (ГДР)	86	—	—		3:37,36*	Е. Ивченко и Б. Яков-лев	80***	3:38,17*	Р. Вайгель (ГДР)	86
Высота	2,42	П. Шёберг (Шв)	87	2,36	Г. Вессиг (ГДР)	80	2,41	И. Паклин	85	2,42	П. Шёберг (Шв)	87
Шест	6,03	С. Бубка (СССР)	87	5,78	В. Козакевич (ПНР)	80	6,03	С. Бубка	87	6,03	С. Бубка (СССР)	87
Длина	8,90	Р. Бимон (США)	68	8,90	Р. Бимон (США)	68	8,86	Р. Эммиан	87	8,86	Р. Эммиан (СССР)	87
Тройной	17,97	У. Бэнкс (США)	85	17,39	В. Санеев (СССР)	68	17,78	Н. Мусиенко	86	17,92	Х. Марков (НРБ)	87
Ядро	22,91	А. Андреи (Ит)	87	21,35	В. Киселев (СССР)	80	22,24	С. Смирнов	86	22,91	А. Андреи (Ит)	87
Диск	74,08	Ю. Шульт (ГДР)	86	68,28	М. Уилкинс (США)	76	71,86	Ю. Думчев	83	74,08	Ю. Шульт (ГДР)	86
Молот	86,74	Ю. Седых (СССР)	86	81,80	Ю. Седых (СССР)	80	86,74	Ю. Седых	86	86,74	Ю. Седых (СССР)	86
Копье	87,66	Я. Железны (ЧССР)	87	94,58	М. Немет (ВНР)	76**	85,16	В. Евсюков	87	87,66	Я. Железны (ЧССР)	87
Десятиборье	8847	Д. Томпсон (Вбр)	84	8847	Д. Томпсон (Вбр)	84	8709	А. Апайчев	84	8847	Д. Томпсон (Вбр)	84

## ЖЕНЩИНЫ

100 м	10,76	Э. Эшфорд (США)	84	10,97	Э. Эшфорд (США)	84	10,87	Л. Кондратьева	80	10,81	М. Гёр (ГДР)	83
200 м	21,71	М. Кох (ГДР)	79 и 84	21,81	В. Бриско-Хукс (США)	84	22,19	Н. Бочина	80	21,71	М. Кох (ГДР)	79 и 84
400 м	47,60	М. Кох (ГДР)	85	48,83	В. Бриско-Хукс (США)	84	48,27	О. Владыкина	85	47,60	М. Кох (ГДР)	85
800 м	1,53,28	Я. Кратохвилова (ЧССР)	83	1,53,43	Н. Олизаренко (СССР)	80	1,53,43	Н. Олизаренко	80	1,53,28	Я. Кратохвилова (ЧССР)	83
1500 м	3,52,47	Т. Казанкина (СССР)	80	3,56,56	Т. Казанкина (СССР)	80	3,52,47	Т. Казанкина	80	3,52,47	Т. Казанкина (СССР)	80
3000 м	8,22,62	Т. Казанкина (СССР)	84	8,35,96	М. Пуйка (СРР)	84	8,22,62	Т. Казанкина	84	8,22,62	Т. Казанкина (СССР)	84
10 000 м	30,13,74	И. Кристьянсен (Нор)	86	—	—		30,57,21	О. Бондаренко	86	30,13,74	И. Кристьянсен (Нор)	86
Марафон*	2:21,06	И. Кристьянсен (Нор)	85	2:24,52	Д. Бенойт (США)	84	2:27,57	З. Иванова	87	2:21,06	И. Кристьянсен (Нор)	86
100 м с/б	12,25	Г. Загорчева (НРБ)	87	12,56	В. Комисова (СССР)	80	12,39	В. Комисова	80	12,25	Г. Загорчева (НРБ)	87
400 м с/б	52,94	М. Степанова (СССР)	86	54,61	Н. Эль Мутавакиль (Мар)	84	52,94	М. Степанова	86	52,94	М. Степанова (СССР)	86
4×100 м	41,37	ГДР 85		41,60	ГДР 80		42,00	Сборная 85		41,37	ГДР 85	
4×400 м	3,15,92	ГДР 84		3,18,29	США 84		3,18,58	Сборная 85		3,15,92	ГДР 84	
Высота	2,09	С. Костадинова (НРБ)	87	2,02	У. Мейфарт (ФРГ)	84	2,05	Т. Быкова	84	2,09	С. Костадинова (НРБ)	87
Длина	7,45	Х. Дрехслер (ГДР)	86	7,06	Т. Калпакова (СССР)	80	7,39	Е. Белевская	87	7,45	Х. Дрехслер (ГДР)	86
Ядро	22,63	Д. Джойнер (США)	87	22,41	И. Слупянек (ГДР)	80	22,63	Н. Лисовская	87	22,63	Н. Лисовская (СССР)	87
Диск	74,54	Н. Лисовская (СССР)	87	69,96	Э. Яль (ГДР)	80	73,28	Г. Савинкова	84	74,54	З. Шилхава (ЧССР)	84
Копье	78,90	П. Фельке (ГДР)	87	69,56	Т. Сэндерсон (Вбр)	84	70,08	Т. Бирюлина	80	78,90	П. Фельке (ГДР)	87
Семиборье	7158	Д. Джойнер (СССР)	86	6390/6387	Г. Нанн (Австрал)	84	6859	Н. Шубенкова	84	6946	С. Петц (ГДР)	84
				6363/6388	С. Эвертс (ФРГ)	84						

ОТВЕДУ О РАЗНОМ

### «ПАНИКЕР» ЛЬЮИС АМЕРИКАНСКИЙ АТЛЕТ О НЕДОСТАТКАХ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

■ На всех пресс-конференциях журналисты досаждают вопросами Карла Льюиса о применении допинговых препаратов и особенно анаболических стероидов. Вероятно, знаменитого атлета считают человеком, разбирающимся в этих делах. Поэтому так упорно добиваются от него сенсационных признаний.

— Нет, я не хочу указывать ни на кого пальцем, — отби-

вался Льюис в Риме, после того, как стал чемпионом мира в прыжке в длину. — Да, проблема допинга есть, она существует уже много лет. И все ведущие атлеты должны активно выступать за очищение нашего спорта.

Но от него требовали «фактов». И Льюис повторял: «Я не хочу никого сейчас обвинять. Не вижу в этом смысла, так проблему не решить. Мы все должны честно желать освободить легкую атлетику от стероидов, требуется больше брать проб допинг-контроля.»

И все-таки они достигли

своего. Льюис, наконец-то, рассказал кое о каких подробностях, которых от него ждали. В январе по дороге в Штутгарт на единственное свое зимнее выступление Льюис сделал остановку в Лондоне, где дал интервью для программы БиБиСи «Спортснайт» и газете «Таймс». Досталось от Льюиса многим, так что уже на следующий день спортивным руководителям пришлось давать опровержения.

Прежде всего Льюис заявил о том, что на чемпионате мира в Риме некоторые покровители позволили нескольким известным атлетам избежать конт-

роля на допинг. По словам Льюиса, в Риме царил просто «странная атмосфера».

— Я не верю, что только один человек из всех участников использовал допинг, — сказал он, имея в виду швейцарскую бегунью Сандру Гассер, дисквалифицированную на два года после мирового первенства. Это была единственная положительная проба римского допинг-контроля. Добавим, что швейцарская федерация и сама спортсменка обратились в ИААФ с просьбой о пересмотре этого решения. Однако в начале этого года группа арбитража международной феде-



\* Высшее достижение  
 \*\* Копье старого образца  
 \*\*\* Зафиксированы только в качестве всесоюзного рекорда и достижений

### АМЕРИКИ

9,83	Б. Джонсон (Кан)	87
19,75	К. Льюис (США)	83
43,86	Л. Эванс (США)	68
1.41,77	Ж.-К. Крус (Браз)	84
3.29,77	С. Мейри (США)	85
13.01,15	С. Мейри (США)	85
27.20,56	М. Ниноу (США)	86
2:08,52	А. Салазар (США)	82
12,93	Р. Нехемиа (США)	81
47,02	Э. Мозес (США)	83
8.09,17	Х. Марш (США)	85
37,83	США 84	
2.56,16	США 68	
1:18.39,9	Э. Канто (Мекс)	84
1:19.24*	К. Мерсенарио (Мекс)	87
3:41.38,4	Р. Гонзалес (Мекс)	79
3:41.20*	Р. Гонзалес (Мекс)	78
2,37	Х. Сотомайор (Куба)	87
5,96	Д. Дайэл (США)	87
8,90	Р. Бимон (США)	68
17,97	У. Бэнкс (США)	85
22,52	Д. Бреннер (США)	87
71,32	Б. Плакнетт (США)	83
80,88	Д. Логан (США)	86
85,38	Т. Петранофф (США)	86
8634	Б. Дженнер (США)	76

10,76	Э. Эшфорд (США)	84
21,81	В. Бриско-Хукс (США)	84
48,83	В. Бриско-Хукс (США)	84
1.55,84	А.-Ф. Кирот (Куба)	87
3.57,12	М. Дэккер (США)	83
8.25,83	М. Дэккер (США)	85
31.35,3	М. Дэккер (США)	82
2:21.21	Д. Венойт (США)	85
12,79	С. Хайтауэр (США)	82
54,23	Д. Браун-Кинг (США)	87
41,55	США 87	
3.18,29	США 84	
2,01	Л. Риттер (США) 83 и 87	
7,45	С. Коста (Куба) 85	
7,45	Д. Джойнер (США)	87
20,61	М.-Е. Сарриа (Куба)	82
70,50	М. Мартен (Куба)	85
71,82	И. Леал (Куба)	85
7158	Д. Джойнер (США)	86

рации после семичасового совещания подтвердила правильность принятого ранее решения.

«Я видел, какие смешные вещи творились с допинг-контролем, — продолжал Льюис. — У некоторых участников пробы брались лишь через пару часов после их выступления.»

Следующее обвинение Льюиса было направлено против организаторов ряда соревнований из серии «Гран-при», которые ограждали атлетов от проверки на допинг. «Раньше до меня лишь доходили слухи об этом. И вот прошлым летом

### АФРИКИ

10,00	Ч. Имо (Ниг)	86
20,36	Ч. Имо (Ниг)	86
44,17	И. Эгбунике (Ниг)	87
1.42,28	С. Коскеи (Кен)	84
3.29,46	С. Ауита (Мар)	85
12.58,39	С. Ауита (Мар)	87
27.22,47	Х. Роно (Кен)	78
2:06,50	Б. Денсимо (Эф)	88
13,69	Ф. Кимайо (Кен)	74
	Г. Абасоги (Ниг)	76
47,82	Д. Акии Буа (Уг)	72
8.05,4	Х. Роно (Кен)	78
38,73	Кот Дивуар	79
2.59,32	Нигерия	84
1:26.39,9	Б. Каккоуч (Алж)	84
1:26.17*	А. Фергун (Алж)	87
4:21.44,5	А. Фергун (Алж)	84
2,28	О. Белфаа (Алж)	83
5,34	Л. Рахал (Алж)	79
8,25	П. Эморди (Ниг)	87
17,26	А. Агбебаку (Ниг)	83
20,71	Н. Асаад (АРЕ)	72
64,72	К. Окойе (Ниг)	85
71,52	Х. Туоми (Алж)	86
76,48	З. Малеква (Тан)	86
7922	А.-М. Балча (Алж)	82

11,24	М. Ониали (Ниг)	87
22,52	М. Ониали (Ниг)	87
51,56	Р. Уайтера (Кен)	84
1.59,94	М. Чемвено (Кен)	80
4.05,49	Ф. Ауам (Мар)	86
8.34,78	Ф. Ауам (Мар)	88
32.50,25	Э. Каплагат (Кен)	84
2:44.47	М. Мукамурензо (Руан)	86
13,13	М. Усифо (Ниг)	86
54,61	Н. Эль Мутавакиль (Мар)	84
43,44	Нигерия	87
3.27,08	Нигерия	87
1,83	К. Сенъор (Сен)	84
6,56	М. Ошикойя (Ниг)	78
16,60	С. Малоусси (Мар)	85
55,70	М. Ван Хеерден (Зимб)	84
59,00	С. Димаа (Алж)	87
5663	Д. Таеби (Алж)	83

мне самому пришлось убедить в происходящих нарушениях. Лично я прошел проверку только раз — в Брюсселе на финале «Гран-при». Один представитель ИААФ тогда сказал, что международной федерации даже не показывают некоторые из этих проб. Их выкидывают еще до того, как они попадают в лабораторию.»

Не пощадил Льюис и своих соотечественников, подвергнув критике прошлогодний чемпионат страны в Сан-Хосе, где проводился отбор команды на чемпионат мира. Нужно отметить, что в печати уже появлялись заметки о случаях до-

### АЗИИ

10,26	Ли Тао (КНР)	86
20,41	Д.-К. Чанг (Ю. Кор)	85
45,00	С. Такано (Яп)	86
1.45,77	Ш.-Р. Сингх (Инд)	76
3.38,24	Т. Исии (Яп)	77
13.24,29	Т. Секо (Яп)	86
27.35,33	Т. Накаяма (Яп)	87
2:07,35	Т. Кодама (Яп)	86
13,82	Ю Чичен (КНР)	86
49,20	Р. Иосида (Яп)	87
8.19,52	М. Синтаку (Яп)	80
39,05	КНР	87
3.02,33	Япония	86
1:24.02,6	Джан Шаохун (КНР)	86
1:21.39*	Ли Юанли (КНР)	85
4:20.45,0	К. Сирай (Яп)	80
3:53.51*	Сун Сяогуан (КНР)	86
2,39	Чжу Цзяньхуа (КНР)	84
5,57	Лиан Сюрен (КНР)	87
8,23	Чень Зунрон (КНР)	86
17,34	Зоу Ченьсянь (КНР)	81
19,09	Ма Енфен (КНР)	87
61,06	Д.-А. Кишмири (Иран)	74
75,94	С. Мурофуси (Яп)	84
84,16	К. Мизогучи (Яп)	87
8009	Ян Чуанкуан (Тай)	63

11,22	Чи Чен (Тай)	70
22,62	Чи Чен (Тай)	70
51,2	Син Ким Дан (КНДР)	64
1.58,0	Син Ким Дан (КНДР)	64
4.13,1	Ян Люсия (КНР)	86
8.50,68	Ван Сютин (КНР)	87
31.27,00	Ван Сютин (КНР)	87
2:27.56	Жао Юфен (КНР)	88
12,93	Чи Чен (Тай)	70
	Э. Рот (Изра)	76
55,42	П.-Т. Уша (Инд)	84
44,77	КНР	86
3.31,55	Индия	87
1,96	Ян Веньжень (КНР)	85
6,70	Ван Сюли (КНР)	87
20,95	Ли Мейсю (КНР)	87
66,84	Ю. Хоурон (КНР)	87
65,50	Сю Янин (КНР)	87
6211	Чжу Югин (КНР)	87

пинговой коррупции в руководящих кругах американского спорта. Так, доктор Роберт Воу из Олимпийского комитета США, ответственный за допинг-контроль в Сан-Хосе выразил большое удивление тем, что американская федерация не объявила ни об одном случае обнаружения допинга во взятых на первенстве страны пробах. Никакого наказания не последовало после того как, по утверждению Льюиса, группа атлетов «попалась» в Сан-Хосе.

Однако самым «неприятным» с точки зрения некоторых официальных лиц, заявля-

### АВСТРАЛИИ И ОКЕАНИИ

10,22	Г. Китинг (А)	85
20,06	П. Норман (А)	68
44,72	Д. Кларк (А)	86
1.44,3	П. Снелл (НЗ)	62
3.32,4	Д. Уокер (НЗ)	75
13.12,87	Д. Квокс (НЗ)	77
27.39,89	Р. Кларк (А)	65
2:07,51	Р. Де Кастелла (А)	86
13,58	Д. Райт (А)	82
49,32	Б. Филд (А)	74
8.14,05	П. Реннер (НЗ)	85
39,31	Австралия	74
2.59,70	Австралия	84
1:26.07,8	Д. Смит (А)	81
1:19.52*	Д. Смит (А)	85
4:06.39,0	У. Сэвэлл (А)	76
3:46.34*	У. Сэвэлл (А)	80
2,28	Д. Атkinson (А)	84
5,53	Д. Бэйрд (А)	77
8,27	Г. Хони (А)	84
17,46	К. Лорауэй (А)	82
19,80	Л. Миллс (НЗ)	67
65,08	У. Мартин (А)	79
75,90	П. Фармер (А)	79
79,60	Г. Лавгроув (НЗ)	87
8366	С. Пелман (НЗ)	87

11,20	Р. Бойл (А)	68
22,35	Д. Бойд (А)	80
50,78	Д. Флинтофф (А)	86
1.59,0	Ч. Рендина (А)	76
4.06,43	К. Пфитцингер (НЗ)	87
8.44,1	Д. Гоулд (А)	84
31.53,31	А. Аудейн (НЗ)	86
2:23.51	Л. Мартин (А)	88
12,93	П. Райан (А)	72
53,76	Д. Флинтофф (А)	86
43,18	Австралия	76
3.25,56	Австралия	76
1,96	К. Стэнтон (А)	85
6,86	Р. Лоррауэй (А)	86
19,74	Г. Мартин (А)	84
63,08	Г. Мартин (А)	79
69,80	С. Хоулэнд (А)	86
6390	Д. Флемминг (А)	87

нием Льюиса в интервью БиБиСи стало следующее: «Здесь в Британии и в США, люди умирают от допинга, но этого стараются не замечать.»

Вот после этого представитель Любительской легкоатлетической ассоциации Великобритании и вынужден был выступить с разъяснениями. Он назвал Льюиса распространителем панических измышлений, которые только вредят спорту. Было подчеркнuto, что не существует никаких документально зафиксированных случаев гибели британских атлетов от применения запрещенных препаратов.



**КУБОК СССР ПО ВЕГУ (ШОССЕ)  
Евпатория (25 марта)**

**МУЖЧИНЫ.** 20 км. В. Буханов (УССР, СА) 59,44; Я. Толстиков (РСФСР, П) 59,48; С. Розум (УССР, СА) 59,50; В. Котов (БССР, СА) 59,56; Д. Гураль (УССР, П) 1:00,17; Е. Окорочков (РСФСР, П) 1:00,19; Н. Табак (УССР, П) 1:00,20; Г. Абдулин (РСФСР, П) 1:00,23; Е. Зараковский (РСФСР, П) 1:00,28; С. Макаров (КазССР, ТР) 1:00,29; О. Сафронов (М, СА) 1:00,48; Ф. Басыров (РСФСР, П) 1:00,51; Ю. Поротов (РСФСР, П) 1:00,52; Д. Троць (УССР, П) 1:00,58; **ЮНИОРЫ (1966—1968 гг. р.).** 20 км. А. Чайкин (РСФСР, Д) 1:01,11; А. Желонкин (РСФСР, П) 1:01,42; Ю. Павлов (РСФСР, Д) 1:02,42; **ЮНИОРЫ (1969—1970 гг. р.).** 10 км. Л. Швецов (РСФСР, СА) 30,23; В. Федотов (УССР, СА) 30,34; Д. Капитонов (М, СА) 30,41.

**ЖЕНЩИНЫ.** 20 км. Р. Сметнова (БССР, П) 1:08,01; Е. Цухло (БССР, П) 1:08,02; И. Скляренок (УССР, П) 1:09,57; В. Егорова (РСФСР, П) 1:10,06; С. Кузнецова (РСФСР, П) 1:10,16; И. Можарова (РСФСР, Д) 1:10,24; И. Рубан (УССР, П) 1:10,39; Н. Ковригина (РСФСР, СА) 1:11,09; Г. Иконникова (М, П) 1:11,10; М. Виктагирова (РСФСР, Д) 1:11,24; И. Соломинская (РСФСР, ТР) 1:11,36; А. Минникаева (РСФСР, П) 1:12,42; В. Шатейка (КазССР, ТР) 1:12,45; Л. Клочко (УССР, П) 1:13,11. **ЖЕНЩИНЫ (1966—1968 гг. р.).** 20 км. И. Казакова (Л, Д) 1:12,56; Н. Татаренкова (РСФСР, ТР) 1:13,22; Е. Егорова (РСФСР, П) 1:14,00. **ДЕВУШКИ (1969—1970 гг. р.)** 10 км. Л. Алексеева (РСФСР, П) 33,59; С. Корзун (РСФСР, ТР) 36,18; М. Степанова (РСФСР, П) 36,20.

Командные результаты. Профсоюзы — 213 очков; «Трудовые резервы» — 362; СА и ВМФ—419; «Динамо» — 497.

**ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ СССР  
И ПЕРВЕНСТВО СССР  
СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО  
МЕТАНИЮ**

Адлер.  
Стадионы «Трудовые резервы»,  
«ВДФСО профсоюзов»  
(26—27 февраля)

Впервые став чемпионом страны, динамовец из Липецка Ю. Рыбин выполнил норматив мастера спорта международного класса и стал одиннадцатым советским спортсменом, кому удалось послать копье новой конструкции за заветную 80-метровую отметку. Отметим и победу в метании копья 18-летнего В. Овчинникова, которому не хватило 65 см, чтобы стать новым рекордсменом мира среди юниоров. Похоже, что у сильнейшего из наших юношей (по итогам прошлого года), есть шансы стать в этом году и сильнейшим среди юниоров.

**МУЖЧИНЫ.** Диск. В. Кидикас (Кн, П) 66,86; В. Зинченко (Зп, П) 65,56; Д. Ковцун (К, ТР) 65,10; Р. Убартас (Вл, Д) 63,26; Ю. Сесский (Л, СА) 61,98; Е. Бурин (Л, П) 61,10; Г. Колноотченко

(Мн, Д) 60,84; В. Гасленко (Чл, Д) 58,98; Молот. С. Алай (Мн, ТР) 78,52; В. Вилудкин (Клп, П) 78,22; С. Дорожко (Днп, П) 77,94; В. Алиевич (Мн, СА) 77,94; В. Кочерга (Зп, СА) 77,40; Ю. Тамм (К, СА) 77,38; А. Абдывалиев (Дш, Д) 77,10; И. Никулин (Л, СА) 76,14. Копье. Ю. Рыбин (Лп, Д) 81,28; Н. Косянок (Грд, П) 80,20; О. Пакхоль (Вл, СА) 79,86; В. Гриб (М, СА) 79,28; А. Носов (Л, Д) 79,00; Н. Пилдавс (Р, П) 76,58; С. Гаврась (Х, П) 76,50; А. Горбатов (М, о., СА) 76,16.

**ЖЕНЩИНЫ.** Диск. О. Давыдова (Вл, П) 64,38; Г. Мурашова (Вл, Д) 63,96; Т. Белова (Ом, П) 61,48; И. Гаранча (Р, П) 59,46; Л. Платонова (Од, Д) 58,68 (в кв. 59,40); О. Никишина (Врш, Д) 58,50; Т. Бережная (М, Д) 57,92 (в кв. 59,14); Л. Короткевич (Мн, Д) 56,80; Л. Варанова (Ств, Д) 56,54 (в кв. 58,78). Копье. Н. Ермолович (Мгл, П) 63,04; Н. Шниколенко (Мн, Д) 61,38; А. Вездежные (Л, П) 61,36; Т. Некрошайте (Кн, П) 59,34; Т. Шниколенко (Мгл, П) 59,06; Л. Авдеева (Ств, Д) 57,68; Н. Наседкина (Х, П) 57,40; М. Кочнева (Р, ТР) 56,20.

**ЮНИОРЫ (1969—1971 гг. р.).** Диск. В. Шиманский (Врш, П) 54,46; Н. Шидловский (Мн, П) 53,82; Ю. Нестерец (Зп, СА) 53,12; В. Сидоров (Од, Д) 52,92; В. Журавлев (Вл, П) 51,64; В. Горельшев (А-А, П) 51,62. Молот. А. Дворецкий (Мн, СА) 69,48; С. Гаврилов (М, П) 69,18; В. Колесник (Врш, П) 68,08; А. Муравский (Ств, СА—ТР) 68,00; О. Полищук (Брс, П) 66,40; С. Лебонта (Врш, СА) 66,06. Копье. В. Овчинников (Вл, ТР) 78,20; Д. Полюшин (Тш, СА) 73,02; А. Филиппов (Трс) 70,32; О. Ширяев (Птр, СА) 69,22; В. Машталарчук (Кш, Д) 67,90; В. Кудзиев (Тб, Д) 67,80. **ДЕВУШКИ (1969—1972 гг. р.).** Диск. Т. Луговская (Х, ТР) 56,42; А. Кохан (Брс, П) 52,60; Г. Белова (Ом, П) 51,70; О. Ковалева (Ств, ТР) 51,34; Н. Коптюк (Г, П) 49,66; Т. Пидшморга (Кр, Д) 48,70. Копье. Е. Скрасиньш (Р, Д) 57,64; Т. Жулего (Мгл, П) 53,46; Л. Вабенко (Брс, П) 52,34; О. Шубина (Тш, П) 51,64; Е. Меланович (Мн, Д) 51,26; А. Чугунова (М, о., ТР) 50,76.

**ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ-  
ИНТЕРНАТОВ СПОРТИВНОГО  
ПРОФИЛЯ**

Гомель. Манеж «Динамо» (27—28 февраля)

Воспитанники школ-интернатов РСФСР, Украины и Белоруссии практически одинаково выступили на этих соревнованиях, заняв соответственно 13, 14 и 13 призовых мест. Но у юных спортсменов Украины 5 первых мест, на 1 больше, чем у основных соперников. Интересно, что из 13 призовых мест в команде России 6 приходится на долю волгоградской школы-интерната.

**ЮНИОРЫ (1970—1972 гг. р.).** 60 м + 200 м. Г. Пархомченко (Гм, П) 7,05-22,93-1291 очко; В. Пипирас (Пнв, П) 7,08-22,95-1266; А. Малов (Г, П) 7,21-23,03-1171. 100 м + 400 м. В. Никитин (М, П) 10,8-50,9-1375; В. Коломенцев (Вл, Д) 11,1-49,9-1346; В. Макей (Гм, Д) 10,8-51,4-1342. 400 м + 800 м. А. Пашкевич (Мн, ТР) 50,89-1,55,06-1332;

М. Нарвыш (Ств, П) 51,19-1,56,18-1281; Д. Рукуйжа (Вл, П) 51,46-1,55,78-1276. 800 м + 1500 м. С. Калининченко (Днп, П) 1,56,2-4,06,6-1373; С. Оленюк (Вбр, П) 1,56,7-4,05,5-1371; В. Литвинов (Вл, Д) 1,57,1-4,05,2-1363. 1000 м + 3000 м. В. Карпенко (Брс, П) 2,28,6-8,28,4-1419; С. Вондаренко (Вл, Д) 2,30,2-8,30,1-1372; В. Шарымин (Мн, ТР) 2,34,0-8,49,2-1179. 2000 м с/п + 1500 м. А. Химич (Чбк, П) 5,50,5-4,02,9-1484; С. Демидик (Гм, П) 5,56,4-4,03,8-1422; В. Любимов (Чбк, П) 5,56,4-4,04,3-1415. 60 м с/б + 200 м. А. Денищенков (Кргд, П) 8,55-23,13-1269; О. Олейник (К, П) 8,62-23,63-1183; Р. Ребане (Тл, П) 8,55-24,10-1157. 60 м + высота. В. Тыртышник (К, П) 7,16-2,10-1038,1; И. Гайлумс (Мрн, П) 7,56-2,00-840,1; А. Коландо (Вт, П) 7,69-2,00-824,8; И. Патрей (Вт, П) 7,77-2,00-816,1. 60 м + шест. А. Дубенков (М, П) 7,50-5,10-1204,8; В. Макаров (Вл, П) 7,18-4,80-1189,4; Вл. Макаров (Вл, П) 7,31-4,70-1096,8. 60 м + длина. А. Петров (Х, П) 7,18-6,81-992,4; Ю. Джабраилов (А-А, ТР) 7,19-6,63-934,8; А. Поточкий (Тш, Д) 7,26-6,61-903,6. 60 м + тройной. Д. Валихов (Тш, П) 7,45-14,35-886,6; С. Аврутин (Мн, Д) 7,28-13,87-860,4; Н. Исрафилов (Бк, П) 7,40-13,82-814,6; Д. Макурин (Смр, П) 7,85-14,37-796,6. 60 м + ядро (6 кг + 7,257 кг). В. Барков (Х, Д) 7,69-16,95-16,01-1740,6; М. Курашвили (Тб, Д) 7,98-17,81-15,51-1715,6; З. Рудейка (Пнв, П) 7,96-16,87-15,11-1608,8. **Восьмиборье.** Ю. Варановский (Гм, П) 5611 (7,27-12,00-1,80-53,3-6,49-8,68-4,00 - 2,47,11); В. Можиров (Х, П) 5569 (7,48-11,73-1,83-53,4-6,92-8,77 - 3,80 - 2,47,88); Э. Нооль (Тл, П) 5462 (7,47-10,70-1,80-53,5-6,46 - 8,79-4,40-2,54,67). **Ходьба 10 км.** Н. Иванцов (Мрн, П) 46,59,5; А. Шаповалов (Брс, П) 47,20,0; А. Базыленко (Мн, ТР) 47,31,0.

**ДЕВУШКИ. (1970—1972 гг. р.).** 60 м + 200 м. С. Доронина (Р/Д, СА) 7,49-24,47-1699; И. Скворчевская (Мн, П) 7,76-25,20-1457; Д. Макаренко (М, П) 7,64-25,88-1446. 100 м + 400 м. Н. Воронкова (Вт, П) 11,8-56,1-1640; Т. Мовчан (Брс, П) 11,9-56,9-1565; Е. Суворова (Л, П) 12,2-56,2-1523). 400 м + 800 м. Е. Лашко (Св, Д) 57,01-2,14,79-1403; И. Плеска (Кш, П) 57,09-2,15,57-1384; С. Редько (Днп, П) 57,70-2,14,38-1378. 800 м + 1500 м. А. Козлова (Л, ТР) 2,09,7-4,32,2-1619; Н. Каушините (Вл, П) 2,11,2-4,39,1-1515; Р. Кобенко (Дш, Д) 2,14,6-4,34,6-1484. (60 м с/б + 200 м. Т. Эскиви (Тл, П) 8,88-25,84-1423; Г. Мешкова (Г, П) 8,92-26,13-1383; О. Лешко (Тш, Д) 9,12-26,06-1337. 60 м + высота. Е. Грибанова (Вл, П) 8,19-1,83-1048,5; О. Герашенко (Л, П) 8,61-1,83-999,9; В. Усманова (Кргд, Д) 8,11-1,70-854,5. 60 м + длина. Е. Гарбуз (Кргд, П) 7,91-6,04-1117,8; О. Романова (Вл, П) 7,87-5,82-1045,6; Л. Пятакова (Врш, Д) 8,08-5,87-1001,2. 60 м + ядро (3 кг + 4 кг). Е. Воронкова (Вт, П) 8,99-16,29-14,18-1701,6; Е. Русецкая (Мгл, П) 8,59-15,50-14,08-1700,8; Т. Тарабанько (Х, Д) 8,69-15,70-13,95-1689,2. **Ходьба 5 км.** И. Путинцева (Ф, СА) 23,46,7; М. Борисова (Брс, П) 24,41,9; И. Алсе (Мрн, П) 24,49,5. **Пятимборье.** Т. Егорова (Кргд, ТР) 8938 (9,06-1,78-11,45-5,82-2,31,98); Т. Влохина (Л, П) 3811 (9,07-1,75-12,50 - 5,63-2,40,43); С. Чеботарь (Мн, П) 3535.

**ЧЕМПИОНАТ СССР И  
ПЕРВЕНСТВО СССР  
СРЕДИ ЮНИОРОВ И ДЕВУШЕК  
(1969—1970 гг. рождения)  
ПО КРОССУ**

Баку (28 февраля)

**МУЖЧИНЫ.** 12 000 м. Е. Жеребин (Чл, Д) 35,56; А. Кузнецов (Хб, СА) 36,00; Р. Кашалов (Н-Ч, П) 36,02; В. Абрамов (М, о., Д) 36,04; В. Мартынюк (Жт, ТР) 36,05; В. Моговый (Мгл, П) 36,06; Р. Хайретдинов (Уфа, П) 36,06; Е. Окорочков (Тм, П) 36,07. **ЖЕНЩИНЫ.** 5000 м. М. Родченкова (М, П) 16,17; Л. Матвеева (Уфа, П) 16,18; Р. Сметнова (Мн, П) 16,19; Н. Ильина (Чбк, П) 16,21; А. Часова (М, о., П) 16,24; Н. Степанова (Стр, ТР) 16,27; И. Матророва (Бх, СА) 16,38; С. Статкувене (Вл, П) 16,40.

**ЮНИОРЫ.** 8000 м. В. Чесак (Днп, П) 24,44; М. Сайфуллаев (Тш, СА) 24,49; В. Кильнев (Чбк, П) 24,54; Е. Сиротин (Дн, ТР) 25,00; Д. Вобов (Смл, СА) 25,01; К. Ивлев (Нс, СА) 25,16. **ДЕВУШКИ.** 4000 м. О. Назаркина (Дмг, П) 13,28,7; К. Велялова (Тш, П) 13,31,2; Е. Шутова (Зп, П) 13,43,1; Л. Васильева (Влд, ТР) 13,45,4; О. Кослотина (Птг, П) 13,47,3; С. Чабина (Трс, ТР) 13,51,3. Командные результаты (взрослые и юниоры). РСФСР — 149 очков; УССР — 110; БССР — 77.

**ЧЕМПИОНАТ ВДФСО  
ПРОФСОЮЗОВ  
В ПОМЕЩЕНИИ**

Вильнюс. Легкоатлетический манеж (2—3 марта)  
Клайпеда. Легкоатлетический манеж (5—6 марта)

Приводим наиболее высокие результаты в отдельных видах программы.

**МУЖЧИНЫ.** 60 м. С. Денисов (РСФСР-2) 6,71; А. Кнорос (Л) 6,75. 800 м. В. Лаушкин (Л) 1,51,0. 1000 м. В. Лаушкин 2,23,7. 60 м с/б. С. Цывашов (М) 7,75; А. Каратеев (УССР-1) 7,90. Высота. Ю. Готовский (РСФСР-1) 2,20; А. Санкович (БССР) 2,20; О. Палашевский (ТаджССР) 2,20; М. Шарипов (КазССР) 2,20. Шест. А. Черняев (УССР-1) 5,50. Длина. С. Заозерский (РСФСР-1) 8,09; А. Аушев (УССР-1) 8,03; В. Ратушков (Л) 7,98. Ядро. А. Вагач (УССР-1); В. Ярышкин (М) 20,12. **ЖЕНЩИНЫ.** 60 м. Т. Плахова (М) 7,33; Н. Тоцилова (РСФСР-1) 7,41. 200 м. Т. Плахова 24,32. 800 м. Е. Черепанова (РСФСР-2) 2,04,5. 1000 м. Е. Черепанова 2,45,3. 5000 м. М. Плужникова (РСФСР-1) 16,16,2. **Ходьба 5 км.** Н. Сербиненко (УССР-1) 22,16,7. 60 м с/б. Н. Тоцилова 8,11; Л. Около-Кулак (БССР) 8,18. Высота. О. Турчак (КазССР) 1,97; И. Варинова 62 (М) 1,92. Длина. Т. Тер-Месробьян (Л) 6,51. Ядро. А. Романова (РСФСР-2) 17,95. Командные результаты. РСФСР-1 24 784 очка; УССР-1 22 920; Ленинград 21 580.



# ЦЕЛЬ—ПОБЕДА

## ТРЕНИРОВКА В. ГЮНТЕРА

# В ГЛАВНОМ СТАРТЕ

Первые результаты Вернера Гюнтера не говорили о его природной одаренности. В шестнадцатилетнем возрасте, когда сотни его сверстников толкают ядро на 15—16 м, он достиг только 12,12, а в следующем году — 13,60. Такие темпы явно были недостаточными для достижения мечты честолюбивого юноши — стать олимпийским чемпионом. Кстати, в эти годы он рос очень быстро и его мышечная масса явно отставала в развитии от роста. Из-за высокого роста тренеры отобрали его для занятий волейболом. Это позволило Гюнтеру развивать прыгучесть, и параллельно он участвовал в соревнованиях прыгунов в высоту. С 1978 г. он пробовал себя в различных видах легкой атлетики. В 19 лет Гюнтер установил национальный рекорд в толкании ядра среди юниоров — 16,42, который не побит до сих пор. В 20 лет его результат улучшился незначительно (16,50), и спортсмен пытался начать метать копье и диск, добившись неплохих результатов. Но любовь к толканию ядра оказалась сильнее. В 1982 г. в зале Вернер показал 17,51.

На следующий год Гюнтер стал уже настоящим атлетом, личный рекорд вырос до 20,01. Но и этот результат вряд ли удовлетворял спортсмена: его зарубежные сверстники посылали снаряд еще дальше. На первом чемпионате мира в Хельсинки он с результатом 19,18 выбыл после квалификационных соревнований. Но безудержная страсть борьбы овладела атлетом. С сезона 1984 г. складывается система, структура годичной подготовки, в усовершенствованном виде которую он использует и сегодня. Ее суть состоит в двухэтапном планировании годичного цикла: с зимним и летним соревновательными периодами. В системе подготовки выбирается главный старт и планируется число выступлений в других соревнованиях в зимнем и летнем периодах.

Его расцветом стали последние два года. В 1986 г. победил на зимнем и летнем чемпионатах Европы, показав соответственно 21,51 и 22,22.

Такую же стратегию В. Гюнтер применил и в следующем сезоне. Однако зимний уровень его подготовленности оказался явно выше. Так уже 8 февраля в Маглинчинге Вернер толкнул ядро на 22,26, превысив высшее мировое достижение Г. Вудса тринадцатилетней давности (22,02); по формальным причи-

нам этот мировой рекорд не был утвержден. На зимних чемпионатах Европы и мира он занимал второе место за У. Тиммерманом из ГДР. Летом на соревнованиях в Хельсинки, готовясь к чемпионату мира, он достиг выдающейся серии, в которой 5 раз посылал снаряд на 22 м, а в лучшей попытке показал 22,47.

Наивысшей точкой спортивной карьеры Гюнтера до настоящего времени является чемпионат мира в Риме, где он победил в острейшей борьбе А. Андриен, достигнув в последней попытке результата 22,23. Специальная направленность системы подготовки Гюнтера базируется на совершенствовании технической подготовленности и тщательном планировании распределения средств подготовки.

Его тренер Ж.-П. Эггер придает важное значение отработке начальных движений метателя, от которых зависит сохранение равновесия и свобода движений. Эти две характеристики обеспечивают оптимальное выполнение метательных движений. Большое внимание уделяется также отработке одновременных движений правой и левой ноги: правая толчковая, левая свободная. Правильное положение правой толчковой ноги в момент отталкивания на пятке задает действиям горизонтальную скорость, что очень важно.

Еще одним моментом технической подготовки является отработка скорости перемещения в круге. Она во многом зависит от индивидуальных физических качеств. Преимущество Гюнтера в том, что он быстро опускает на землю левую ногу. Затем, когда левая нога уже опущена, на ядро начинает действовать сила реакции опоры, проходящая через левую ногу, что способствует росту в финальной фазе вклада движений ног. Здесь необходимо стремиться воздействовать на ядро как можно дольше — до момента вылета. Правая же нога начинает движение после того, как левая коснется кромки круга. Правая нога выполняет движение по траектории «левая нога — правое плечо», производится движение вперед, но не вверх.

Анализируя технику Гюнтера, Эггер поставил под сомнение значение толчка правой ногой. В настоящее время они отработывают линейную траекторию продвижения в круге при отталкивании, но по более высокой траектории.

В этой статье приведем систему подготовки Гюнтера в се-



зоне 1985/86 г., которая позволила ему победить на чемпионате Европы в Штутгарте. Отметим сразу, что весь цикл подготовки к главному старту Эггер характеризует как подготовительный, выделяя в нем фазы подготовки, соревнований и переходные фазы. При двухцикловом планировании (иногда он считает целесообразным для метателя и одноцикловое) планируются 2 подготовительные фазы и 2 соревновательные.

Подготовительная фаза состоит из трех циклов по 4 недели в каждом (3 недели прогрессивного нарастания нагрузки со снижением ее на четвертой). В сезоне 1985/86 г. до 2 ноября Вернер занимался только ОФП. Начал первый подготовительный цикл с 4 ноября, а закончил 25 января. После фазы соревнований (27 января — 8 февраля) две недели были отведены для восстановления физического состояния, а с 24 февраля начался второй цикл подготовки. Он закончился 17 мая. Длительность соревновательного периода Ж.-П. Эггер определяет исходя из календаря соревнований, этапа и задач подготовки спортсмена. В сезоне 1986 г. в зимних

стартах В. Гюнтер выступал 3 раза, а в летних — 12, закончив сезон 22 сентября.

Тренировка с технической направленностью в начале зимы проводится с медболом. Используется также ядро — толкание утяжеленного ядра без разбега с целью развития специфической силы; скачки в секторе круга с энергичным выпрыгиванием из как можно более низкого положения (со снарядом или без него) с акцентом на быстрое принятие положения опоры на двух ногах, причем быстрая атака стопорящей ноги у кромки круга должна способствовать сохранению равновесия (туловище не наклонено вперед). Внимание заостряется на оптимальном скручивании туловища между осью плечевого пояса и осью бедра. Когда левая нога подходит к кромке, ядро должно находиться на линии, проходящей через пятку правой ноги.

Тренировка силовой направленности. Вариант 1 — снаряд (5—10 кг) — толчки, броски во взрывном режиме. Упражнения — броски вперед, назад, с вращением вправо, влево, толчок, метание диска — 50—70



бросков за тренировку. Вариант 2 — толчки, броски ядра, далее метание копья без разбега и метание медбола (2—5 кг) из положения сидя, лежа на спине, стоя на коленях, метание диска с каучуковым отягощением 2—4 кг. Раз в неделю проходит тренировка по одному из этих вариантов.

Тренировка общей силовой направленности. Преимущественное значение имеет длительность занятий по отношению к заданной интенсивности тренировки (величина отягощения). Предлагаются три метода с использованием тренажеров — 50—70 % отягощения; динамический прогрессирующий режим с медленным выполнением упражнений с отягощением — 50—60 %; динамический прогрессирующий режим с быстрым выполнением упражнений — 60—70 %. Выбор и распределение упражнений. Первая программа — разминка (3 упражнения мышц туловища), жимы лежа под углом, жимы лежа, силовые упражнения для развития мышц шеи, глубокие приседы — со штангой на груди, на спине; рывки (выполняются в 5—10 серий до 10 повторений).

Вторая программа — разминка (3 упражнения для мышц туловища), взятие штанги на грудь, толчки штанги, броски ядра из-за головы, быстрые полуприседы (6×8 раз), выходы на скамью со штангой, упражнения для ступеней.

Недельное построение тренировочного микроцикла силовой направленности имеет два варианта. Понедельник — программа 1, вторник — 2, четверг — 1, пятница — 2. Понедельник — 1, среда — 2, пятница — 1. После каждой серии силовой тренировки — 15 мин упражнений на растяжение и легкий бег (12 мин).

Тренировка по общей физической подготовке проводится раз в неделю и включает гимнастические упражнения на развитие силы по круговой системе. Скоростно-силовая тренировка — раз в неделю: спринтерский бег 5×100 м (внимание на координацию движений), различные прыжки (200—300 прыжков за тренировку). Тренировка на выносливость — раз в неделю продолжительностью минимум 30—60 мин: легкий бег в лесу, плавание, лыжные гонки, езда на велосипеде, спортивные игры. Этот тип тренировки может применяться во всех циклах. Тренировка с имитационными упражнениями применяется тоже во всех циклах — 2 раза в неделю (10—15 мин). Эти упражнения на координацию движений со снаря-

дом и без него могут включаться и в разминочную часть. Выполнение медленное, быстрое, максимальное.

Во втором четырехнедельном цикле подготовки нагрузка продолжает прогрессивно нарастать от 1 до 3-й недели и снижается на 4-й неделе.

Техническая подготовка сопряжена с развитием специальной силы. Дважды в неделю 60 бросков за тренировку, 40 % бросков с применением соревновательного снаряда, 40 % с утяжеленным ядром (для мужчин 9—10 кг, для женщин 6,25 кг), 20 % с облегченным снарядом (5 и 3 кг). Упражнения на совершенствование техники такие же, как и в I цикле. Силовая подготовка используется реже (1—2 раза в неделю). Тренировка по общей силовой подготовке характеризуются включением занятий интенсивного типа. Нагрузки растут при сокращении длительности серий и повторений. Отягощения — 70—85 % от максимальных, выполняются 8 серий, каждое упражнение по 5 раз. Тренировки по общей физической подготовке могут заменяться и тренировками скоростно-силового характера.

Тренировки скоростно-силовые могут комбинироваться с силовыми. В них входят спринт 6×50—70 м с преодолением 3—4 барьеров (развитие скорости и координации), прыжки через барьеры (на время), прыжки по лестнице, через препятствия и т. д. (100—200 прыжков за тренировку). Такая тренировка проводится 2 раза в неделю.

В третьем цикле (предсоревновательный) тренировки имеют техническую направленность с развитием специальной силы. Проводятся 2—3 раза в неделю — около 40 бросков за тренировку: 60 % с соревновательным снарядом, 30 % с облегченным, 10 % с отягощенным. Часто используются соревновательные броски на результат, по возможности включаются реактивные (плиометрические) броски с использованием подвесного маятника — ядра (7—15 кг). Силовая подготовка — раз в неделю (вариант 1 или 2). Сокращается число метаний, но все попытки выполняются в соревновательной форме. Тренировки общей силовой направленности характеризуются использованием взрывных упражнений. Это значит, что нагрузка еще более высокая, а количество повторов сильно сокращено. В основном упражнения выполняются по принципу пирамиды (4—3—2—1—3—5) до 3 раз в неделю. В этом

цикле возможно развитие силы по контрастному методу. Чередование — 1 серия по 10 повторений с нагрузкой около 70 % и 1 серия по 2—4 повторения с нагрузкой около 90 %. Повторение 3—4 раза. Тренировки общей физической и скоростно-силовой направленности выполняются комплексно. Используются спринтерский бег со старта 6×30 м, бег с преодолением барьеров (3—4 барьера), прыжки в глубину (плиометрия) и др. Число прыжков уменьшается (50—60), но выполняются они как на соревнованиях. Остальные средства подготовки не отличаются от описанных в других циклах.

Пример организации восстановительной недели: пн.— общая силовая тренировка (сократить продолжительность и нагрузку); вт.— выходной; ср.— техническая подготовка, игры; чт.— выходной; пт.— максимальный тест на приседы, жимы лежа, подъем штанги до уровня плеч или рывки и 3 упражнения для мышц туловища; сб.— тест на метания (с разбегом или без него) со снарядами различного веса и тест на прыжки (например, 5 рывков на двух ногах, 30 мин бег или плавание на выносливость); вс.— отдых.

**И. ЖУКОВ,  
М. ЯКУБОВА**

#### МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССУ

Батуми. Спортивная база  
«Ангиса»

(7 февраля)

**МУЖЧИНЫ. 12 000 м.** В. Майфат (А-А, Д) 36.22; М. Дасько (Л, СА) 36.22; Р. Алтыгужин (Чл, СА) 36.23; С. Максимов (Нс, СА) 36.26; Л. Тихонов (Л, СА) 36.27; Н. Левданский (А-А, СА) 36.32; П. Кашанов (НРВ) 36.33; М. Храмов (Срн, П) 36.35; **ЖЕНЩИНЫ. 6000 м.** О. Бондаренко (Влг, СА) 19.46; Р. Чистякова (Вл, П) 19.49; Е. Романова (Влг, СА) 19.58; М. Родченкова (М, П) 20.04; Р. Смехнова (Мн, П) 20.12; И. Богачева (Ф, П) 20.19; В. Бат (ГДР) 20.20; Н. Степанова (Уфа, П) 20.21.

**ЮНИОРЫ. 8000 м.** В. Чесак (Днп, П) 25.10; И. Мазепа (Гм, П) 25.14; С. Жадько (Смг, П) 25.15; К. Ивлев (Нс, СА) 25.17; К. Аиш (ГДР) 25.25; В. Чавдаров (НРВ) 25.37; К. Инрберггер (ГДР) 26.11; Ф. Саги (ВНР) 26.13.

**ДЕВУШКИ. 4000 м.** С. Епишкина (Маркс, МП) 13.59,5; Н. Карпинская (Мрм, МП) 13.59,5; Л. Китаева (И-О, МП) 14.03,9; Е. Сурина (Смл, МП) 14.03,9; С. Васильева (Чбк, МП) 14.08,6; Е. Петрова (Тлт, МП) 14.09,7; В. Ненашева (Л, П) 14.27,1; Л. Максимчук (УССР, П) 14.35,6.

**Читайте  
в следующем  
номере:**

## ПЕРЕСТРОЙКА В ПРОФСОЮЗАХ

На вопросы журнала  
отвечает  
председатель  
Всесоюзного совета  
ДФСО профсоюзов  
Б. Н. РОГАТИН

## СПОРТ — ОДИН ИЗ ВИДОВ ИСКУССТВА

Размышления  
двукратного  
чемпиона мира  
СЕРГЕЯ  
ЛИТВИНОВА

## ОНИ БЫЛИ ЧЕМПИОНАМИ!

Восстановленные  
и уточненные  
списки лауреатов  
легкоатлетических  
первенств страны  
20—40-х годов

## НАД БАРЬЕРОМ ГИНКА ЗАГОРЧЕВА

Техника бега  
чемпионки  
и рекордсменки  
мира

## «ПУСТЬ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТЫ... ВООДУШЕВЛЯЮТ»

Рассказ  
о чемпионке  
и рекордсменке  
мира  
ДЖЕКИ ДЖОЙНЕР

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
103031, Москва, К-31,  
Рождественский бульвар, 10/7  
**ТЕЛЕФОНЫ:**  
главного редактора 928-96-72  
отделов 928-82-72, 923-04-57

Фото в номере А. Алькова, Р. Максимова, А. Солонцова.

Сдано в набор 30/III 1988 г. Подписано к печати 20/IV 1988 г. А—01456

Формат 60×90 1/8. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубричная гарнитура.

Печ. л. 4,0. Уч. изд. л. 7,37. Тираж 75 000 экз. Заказ № 850. Цена 40 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 142300 г. Чехов Московской области





## ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ СТРАХОВКА

Федерация легкой атлетики Великобритании объявила о финансовом соглашении, подписанном со страховым обществом «Перл эшуренс». Его цель — обеспечить рекламу легкоатлетических соревнований.

Сумма страховки составила 800 тысяч фунтов. Такой контракт — первый такого рода. Он будет действовать в течение пяти лет с момента его заключения.

## ГДЕ ЖЕ БЫЛА ПЛАНКА!

Во время телепередачи «Интерконтиненталь» французский шестовик Тьерри Виньерон лихо взлетел над планкой 550 см «без разминки», как сказал комментатор. Но высота многим зрителям показалась слегка преувеличенной. Оправдываясь, известный французский обозреватель Жан-Клод Перрен пояснил: «Меня не было в это время на соревнованиях. Возможно, планку установили на высоте 540 см...» Другие свидетели полагают, что высота равнялась даже... 5 метрам.

Кто прав, кто виноват? Во всяком случае, французское телевидение, породившее бурю вопросов, оказалось довольным интересом к его передаче. Хотя и достигнутым некорректным путем.

## СПРИНТ К МИЛЛИОНАМ!

Чемпион и рекордсмен мира в беге на 100 м канадец Бен Джонсон, кажется, начал спурт к миллиону. Известный бегун заключил рекламный контракт с итальянской фирмой спортивной экипировки «Диадора» на 2,5 млн. долларов. В соответствии с договором до 1993 г. Джонсон будет рекламировать товары этой фирмы. А как же насчет любительства?

## ЕВРОПА В ВЫИГРЫШЕ

Ослабление курса доллара по сравнению с валютами стран Западной Европы затронуло и коммерческую сторону легкой атлетики. Американцы вдруг

почувствовали необычное влечение к стартам в Европе. Канадский спринтер Бен Джонсон совершил зимой четыре океанских вояжа. Сообщается, что за какие-то шесть секунд бега в Мадриде он заработал 30 тысяч долларов. Единственный свой зимний старт Карл Льюис провел тоже в Европе. За европейскую валюту ныне можно получить существенно больше долларов, и «звезды» не могут не учитывать этот факт. Организаторы соревнований в США забили тревогу. Стало совершенно ясно, что эпицентр зимнего сезона смещается в Европу. С большим успехом прошли новые европейские старты в Испании, ФРГ, Великобритании. С укреплением позиций европейских коммерческих соревнований по легкой атлетике возникает возможность появления здесь зимнего «Гран-при». По словам генерального секретаря ИААФ Джона Холта, этот вопрос стоит на повестке дня, хотя еще и не предпринимались шаги по организации такой серии соревнований. «Гран-при» в залах пока разыгрывался только в США.

## БЕГ ПО ВЕРТИКАЛИ

Казалось бы, какое отношение имеет знаменитый нью-йоркский небоскреб Эмпайер Стейт билдинг к движению любителей бега? Однако, оказывается, и он может послужить делу рекламы занятий бегом. В этом году нью-йоркский клуб бегунов при праздновании десятилетия своего образования вновь устроил 17 февраля пробег по лестнице к вершине небоскреба.

Самым выдающимся «небоскребным» бегуном в мире считается Эл Уаку, неоднократно приходивший первым к финишной черте перед просмотровой площадкой Эмпайер Стейт билдинга. Индеец из Нью-Мексико, он родился в селении на высоте 6000 футов над уровнем моря. Ныне он тренируется на высоте 2000 м. Вот как он рассказывал о своих ощущениях от бега наверх: «Когда я начинаю взбираться в гору, я уже не могу остановиться. И чем выше поднимаюсь, тем лучше себя чувствую.»

## «ОПЕРАЦИЯ СЕУЛ»

Добавление Джона Пауэлла и Марка Ниноу довело до 28 число американских легкоатлетов, участвующих в «Операции Сеул» — специальном плане подготовки к летней Олимпиаде-88, разработанном Федерацией легкой атлетики США (ТАК).

30-летний Ниноу — лучший за последние два года американский бегун на дистанции 10 000 м, где его личный рекорд — национальное достижение (27.20,56). 40-летний дискобол Пауэлл показал в прошлом сезоне лучший результат в мире — 72,08.

## ЕСТЬ ЛИ ГРАНИЦА!

Когда чемпиона мира в легкоатлетическом десятиборье Торстена Фосса (ГДР), признанного в его стране лучшим спортсменом прошлого года, спросили, есть ли предел результатам в его виде, он ответил:

— Думаю, что это — 9000 очков. Но я, сколько бы ни старался, видимо, его не достигну. Для этого нужно показать выдающиеся результаты во всех без исключения видах многоборья.

## ПОБЕДИЛ В «БЕГЕ НАОБОРОТ»

Бухгалтер из Нью-Йорка Люк Дроул победил в необычном беге на милю. Необычном потому, что всю дистанцию нужно было бежать спиной вперед. На старт вышли 100 бегунов, а время победителя было 7.29.

По окончании бега счастливый победитель сказал журналистам: «Надеюсь, что такой бег, наоборот, ускорит прогресс легкой атлетики.» И спросил: «Может, меня следует признать рекордсменом мира в новой беговой дисциплине?»

## «ВОКРУГ АМЕРИКИ»

Когда Сара Палчер появилась на мокрых от дождя улицах Нью-Йорка, за плечами 25-летней спортсменки оказалась половина пути бега «Вокруг Америки» длиной в 20 тысяч километров.

Ранее Палчер прославилась 4500-километровым пробегом по Австралии, за что ее имя было внесено в Книгу рекордов Гинесса.

## МАРАФОН В ГИМАЛАЯХ

Француз Сильвен Содан — большой любитель бега. Притом он предпочитает бегать помногу и подолгу, в нелегких условиях. А в его родном Париже найти их не так просто.

И придумал 51-летний парижанин марафонский бег... в Гималаях. В этом году он состоялся уже в третий раз. В соревнованиях участвовали 25 любителей бега в горах из девяти стран. В течение 5 дней они пробежали несколько десятков километров в предгорьях знаменитых тамошних «восьмитысячников».

## ЧТО ИХ УДИВИЛО!

Когда олимпийская чемпионка-84 в марафонском беге американка Джоан Бенойт решила вернуться в спорт после рождения ребенка, она вышла на старт забега на 10 км в Форт-Лодердейле (штат Флорида). И победила...

Но местных организаторов удивило не успешное возвращение чемпионки. Их поразило то, что Джоан отказалась от денежного приза за победу в соревнованиях, сказав: «Я и так получила от бега огромное удовольствие, за что же мне еще и деньги?»

## ИГРЫ СОДРУЖЕСТВА ПРОТИВ ЗОЛЫ БАДД

Организаторы Игр Содружества, которые состоятся в 1990 г. в Новой Зеландии, резко протестовали против ее участия в составе сборной Великобритании на мировом чемпионате по кроссу. Как известно, Бадд хоть и имеет британское гражданство, на самом деле продолжает считать своей родиной ЮАР — страну апартеида.

Солидаризуясь с протестами ряда африканских стран, новозеландская бегунья Анн Хэйр заявила руководителям своей сборной, что предпочла бы не выступать на этом чемпионате, если в нем будет участвовать Бадд. Да и организаторы Игр Содружества выражают надежду, что их протесты против участия Золы Бадд в мировом чемпионате по кроссу в Окленде сделают невозможным бойкот Игр со стороны африканцев.





13-45

НОРВЕЖСКАЯ БЕГУНЬЯ  
ИНГРИД КРИСТИАНСЕН  
ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ  
СТАЛА СИЛЬНЕЙШЕЙ  
В МИРЕ БЕГУНЬЕЙ  
НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.  
ОНА — МИРОВАЯ  
РЕКОРДСМЕНКА В БЕГЕ  
НА 5000 И 10 000 М,  
ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА  
ВЫСШЕГО МИРОВОГО  
ДОСТИЖЕНИЯ В МАРАФОНЕ.  
КРИСТИАНСЕН  
ПОБЕЖДАЛА  
НА ЧЕМПИОНАТАХ  
ЕВРОПЫ И МИРА.  
СЕГОДНЯ  
ЕЙ НА ХВАТАЕТ  
ЛИШЬ ЗОЛОТОЙ  
ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ

