

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1



Ω

„Физкультура и спорт“

1955

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
К читателю!	1
Н. Н. Романов — За массовость и мастерство	2
Наши пожелания журналу	—
Неустанно повышать мастерство	3
Навстречу Спартакиаде народов СССР	
Легкая атлетика на Спартакиаде народов СССР	5
Техника и методика тренировки	
П. Гойхман — Методика тренировки прыгуна в высоту	8
Обмен опытом	
М. Срыбник — Как мы работаем. Легкая атлетика в Московском горном институте	13
Советы молодым легкоатлетам	
Тренировка в беге на 800 и 1500 м	16
Наука и спорт	
А. Коробков — Образование двигательного навыка в различных видах легкой атлетики	18
По Советскому Союзу	
Они впервые выполнили норму мастера спорта	21
Десять лучших легкоатлетов СССР за 1955 г.	22
За рубежом	
Н. Петухова — Легкая атлетика на Всемирном фестивале в Варшаве	25
В. Филин — Методика тренировки сильнейших зарубежных спринтеров	26
II Панамериканские игры	28
На Британских играх	30
Критика и библиография	
Больше учебно-популярных фильмов по легкой атлетике	31
Новые книги	—

К читателю

С каждым годом растет популярность легкоатлетического спорта в нашей стране. Повседневно увеличивается число занимающихся в секциях легкой атлетики коллективов физической культуры на предприятиях, в учреждениях, школах, вузах, ежегодно обновляется таблица всесоюзных рекордов. И все же темп и масштабы роста результатов советских легкоатлетов не могут удовлетворить спортивную общественность.

У нас в стране есть все условия для того, чтобы советские легкоатлеты в ближайшие годы стали сильнейшими в мире. Почему же эти условия используются слабо? Почему мало советских легкоатлетов фигурирует в таблице мировых рекордов? Почему у нас еще так низки достижения прыгунов в высоту и бегунов на средние дистанции? Почему еще мало легкоатлетов — мастеров спорта?

Одна из важнейших причин этого отставания — слабое распространение передового опыта среди широких масс молодежи и среди тренеров.

Журнал «Легкая атлетика», начинающий свою жизнь с июня текущего года, ставит своей задачей оказывать постоянную методическую помощь тренерам, инструкторам-общественникам, рядовым спортсменам, мастерам спорта в овладении новейшей техникой и методикой легкоатлетического спорта.

Помимо помещения статей по технике и методике легкой атлетики, журнал расскажет своим читателям о новостях легкоатлетического спорта у нас и за рубежом. В нем отводится место для систематического освещения опыта работы секций коллективов физической культуры, для обсуждения злободневных вопросов по организации и планированию тренировочного процесса, повышению качества судейства, пропаганде и популяризации легкой атлетики среди широких масс, подготовке общественных кадров. Журнал «Легкая атлетика» будет также вести консультацию, отвечая на письма читателей.

Крупнейшим событием в развитии спорта в нашей стране является Спартакиада народов СССР. К ней уже ведется подготовка по всему Советскому Союзу. Легкая атлетика занимает одно из главных мест в программе соревнований Спартакиады. Журнал считает своей важнейшей обязанностью оказать помощь тренерам, спортсменам-разрядникам и новичкам в том, чтобы их подготовка к участию в Спартакиаде проходила наиболее плодотворно, чтобы возможно большее число юношей и девушек повысили свою спортивную квалификацию и приняли участие в соревнованиях по бегу, прыжкам и метаниям.

Задачи, стоящие перед новым журналом, могут быть успешно выполнены лишь при активном участии в его деятельности самих читателей. От них редакция ждет живого рассказа об опыте тренерской работы, о практике работы секций, коллективов, обществ, кафедр институтов, об опыте отдельных спортсменов.

Товарищи читатели! Пишите в журнал обо всем наиболее интересном и волнующем вас, смелее ставьте злободневные вопросы.

На обложке: Александр Ануфриев
в рекордном беге на 10000 м —
29.10,6

Фото Н. ВОЛКОВА

ЗА МАССОВОСТЬ И МАСТЕРСТВО

Н. Н. Романов

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР**

Выход в свет нового журнала «Легкая атлетика» — еще одно яркое проявление заботы Коммунистической партии и Советского правительства о развитии спорта в нашей стране, о воспитании советских людей физически крепкими, здоровыми, готовыми к труду и защите любимой Родины.

Легкая атлетика, включающая в себя такие полезные виды физических упражнений, как бег, прыжки и метания, должна стать одним из самых массовых видов спорта в стране.

Важная сторона деятельности нового печатного спортивного органа — вооружить нашу любознательную молодежь передовыми методами тренировки, помочь ей быстрее достичь вершин мастерства.

Журнал обязан предоставить свои страницы лучшим тренерам, мастерам спорта, работникам науки, передовым инструкторам-общественникам и организаторам для широкого обмена опытом. Этим журнал будет способствовать повышению культуры легкой атлетики в городах и союзных республиках, спортсменам которых предстоит защищать честь

своего спортивного знамени на Спартакиаде народов СССР в будущем году.

Важным средством для подъема массового и спортивного мастерства является систематическое проведение соревнований. Журнал и призван к тому, чтобы из номера в номер рассказывать о правильной подготовке и организации соревнований, о том, как умело составить календарь легкоатлетических встреч внутри коллектива, в городе, в районе, области.

Журнал призван рассказывать и о крепнущих связях советских и зарубежных легкоатлетов, пропагандировать лучшие достижения в легкой атлетике как в нашей стране, так и за ее пределами.

Чем полнее и глубже будет освещать журнал все эти вопросы, тем скорее поможет он решить задачу — ликвидировать отставание легкой атлетики и на основе растущей массовости добиться установления новых всесоюзных и мировых рекордов, завоевания первых мест в европейских и мировых состязаниях.

Наши пожелания журналу

Крепить международные связи легкоатлетов

Спортивные связи — могучее средство сплочения молодежи всего мира в борьбе за мир и дружбу. Наш новый журнал и будет выражать эту идею — дружбы, товарищества и взаимопонимания между легкоатлетами всех стран и народов.

Будет очень полезно, если наши товарищи — зарубежные спортсмены, с которыми мы встречались на стадионах Англии, Бельгии, Болгарии, Венгрии, Германской Демократической Республики, Китая, Норвегии, Польши, Румынии, Финляндии, Франции, Чехословакии, Швейцарии, Швеции и других стран, — поделятся на страницах журнала своими мыслями о методи-

ке тренировки, о дальнейших путях роста спортивных результатов.

Этот обмен мнениями, несомненно, поможет тому, в чем заинтересованы все мы: чтобы любимый вид спорта беспрепятственно рос и развивался, еще более сплачивая нас во время дружеских встреч на международных соревнованиях.

*Юрий ЛИТУЕВ, Михаил КРИВОНОСОВ,
Владимир КУЦ, Леонид ЩЕРБАКОВ*

заслуженные мастера спорта

В содружестве с наукой

С созданием нового специального журнала появилась и новая возможность для нас, тренеров, делиться опытом, шире общаться между собой. Журнал поможет вам воспитать новых мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов.

Хотелось бы, чтобы на страницах журнала советы молодым давали не только известные педагоги, но также инструкторы и тренеры-общественники коллективов физической культуры, сумевшие за короткий срок из рядовых физкультурников подготовить квалифицированных легкоатлетов.

Надеюсь, что и тренерам со стажем, и молодым педагогам будет постоянно помогать работники науки, публикуя на страницах журнала свои исследования в области легкоатлетического спорта.

Виктор АЛЕКСЕЕВ,

заслуженный мастер спорта

Побеждать на международных соревнованиях

На Олимпийских играх 1952 г. только двум советским легкоатлеткам удалось завоевать первое место.

Мы все — и мастера спорта, и начинающие легкоатлеты, вся спортивная общественность, весь советский народ — заинтересованы в том, чтобы на Олимпийских играх в 1956 г. наши легкоатлетки выступили успешнее.

Думается, что новый журнал поможет нам лучше трениро-

ваться, быстрее достигать высоких результатов, чтобы увереннее выступать на ответственных международных соревнованиях.

Галина ЗЫБИНА,

*заслуженный мастер спорта, чемпионка
олимпийских игр*

Всегда двигаться вперед

Для решения больших и серьезных задач, которые поставлены перед советской легкой атлетикой, нужны, как и во всяком деле, хорошо подготовленные кадры.

Наши специальные физкультурные учебные заведения каждый год выпускают немало квалифицированных педагогов, ведущих затем в стране большую практическую работу по легкой атлетике. Журнал даст им возможность делиться своими достижениями, а подчас и сомнениями, поможет следить за

работой учебных и научно-исследовательских институтов, за творческими исканиями передовых тренеров. Все это будет обогащать наших педагогов, вооружать их новыми знаниями, а значит, беспрестанно двигать вперед любимый вид спорта — легкую атлетику.

*Дмитрий ИОНОВ,
директор Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта*

Боевой орган легкой атлетики

За последние годы проведено немало научных исследований в области спорта, в том числе и в легкой атлетике. Однако легкоатлеты мало знали о них, так как не было достаточных возможностей для опубликования этих работ. Теперь, с выходом нового журнала, самые широкие круги читателей получают возможность знакомиться с научными работами по легкой атлетике и применять теоретические исследования на практике.

Думаю, что выражу единодушное мнение научных работников в области спорта, если скажу, что все мы бесконечно благодарны партии и правительству за наш новый журнал.

Мы получили широкую возможность публиковать материалы о передовых методах обучения и тренировки, о достижениях рекордсменов и чемпионов, сообщать нашим практическим работникам новости о теоретических исследованиях.

Пусть наш журнал станет боевым органом,двигающим вперед методику спортивной тренировки, пусть он станет ареной жарких схваток и дискуссий, связанных с вопросами техники и тактики легкой атлетики.

*Николай ОЗОЛИН,
директор Центрального научно-исследовательского института физической культуры*

НЕУСТАННО ПОВЫШАТЬ МАСТЕРСТВО

Уровень развития спорта принято расценивать по количеству занимающихся и тем показателям, которых добиваются лучшие его представители в крупнейших соревнованиях внутри страны и за рубежом. Рассматривая с этой точки зрения состояние легкой атлетики в СССР, можно отметить несомненный рост популярности этого вида спорта среди нашей молодежи. За период с 1949 по 1954 г. число разрядников увеличилось более чем в пять раз. Еще больше возросло общее число занимающихся в секциях коллективов физической культуры.

Растут и спортивно-технические показатели мастерства легкоатлетов. В таблице всесоюзных рекордов не осталось ни одного довоенного рекорда. Советским легкоатлетам на 1 января текущего года принадлежало 17 мировых рекордов, из них семь установлены мужчинами и 10 женщинами. Известные успехи были достигнуты и в международных соревнованиях. Так, в прошлом году советские легкоатлеты добились победы на девяти крупнейших соревнованиях, в том числе на Всемирных студенческих играх в Будапеште, в матчевых встречах СССР — Англия и СССР — Чехословакия, на первенстве Европы в Берне.

Повысилось мастерство и среди широких масс занимающихся. Об этом убедительно говорят средние результаты 10, 50 и 100 лучших спортсменов в каждом виде за 1954 г.

Однако все это не должно успокаивать легкоатлетов, тренеров, руководителей спортивных обществ и комитетов по физической культуре и спорту. До сих пор соотношение сил в борьбе за мировое первенство, определившееся на международных соревнованиях последних лет, не изменилось в пользу совет-

ских легкоатлетов. Наши соперники повышают уровень своего мастерства в ряде случаев быстрее нас. Так, в марте текущего года бразильский атлет А. Ф. да Сильва в тройном прыжке показал 16,56 м, улучшив на 33 см мировой рекорд, принадлежавший советскому спортсмену Леониду Щербакову. Сильнейшие бегуны мира на 5000 м ведут напряженную подготовку к штурму мирового рекорда на эту дистанцию, установленного в прошлом году советским атлетом Владимиром Куцем.

Как известно, на XV Олимпийских играх в Хельсинки легкоатлеты США набрали 190 очков (мужчины — 182, женщины — 8). Советская команда заняла второе место со 121 очком (мужчины — 57, женщины — 64). Сравнение сил команд СССР и США по результатам на 1 июня текущего года (по той же программе, что и в 1952 г.) дает и сейчас преимущество заокеанским спортсменам.

Можем ли мы изменить в нашу пользу существующее соотношение сил в мировой легкой атлетике?

Безусловно, да. Одно из наиболее эффективных средств для решения этой задачи — большее привлечение молодежи к регулярным занятиям легкой атлетикой. Не менее важно вооружить новые сотни и тысячи юношей и девушек — бегунов, прыгунов и метателей новейшей техникой и методикой тренировки, чтобы они в кратчайшие сроки достигли высот спортивного мастерства и стали непосредственными участниками борьбы за завоевание мировых рекордов и мирового первенства.

Важнейшее значение в подготовке молодых спортсменов имеют непрерывная многолетняя тренировка и применение больших тренировочных нагрузок, не-

обходимых для достижения высоких спортивных результатов. Всем легкоатлетам — новичкам и квалифицированным спортсменам — нужно значительно чаще выступать в соревнованиях, которые должны стать неотъемлемой частью тренировочного процесса, важнейшим средством совершенствования мастерства.

Спортивный сезон 1955 г. начался еще в январе. За минувшие полгода проведено столько легкоатлетических соревнований, сколько в прошлые годы не было за весь сезон. От выступления к выступлению растут достижения ведущих мастеров, в ряды которых уверенно входит молодежь. Появились новые способные бегуны, метатели, прыгуны, впервые сумевшие показать результаты мастера спорта. Все это говорит о правильности применяемых методов совершенствования мастерства.

Спортивное лето должно пройти более эффективно, чем зима и весна. Если для мастеров спорта главная задача — отлично подготовиться к предстоящим всесоюзным и международным соревнованиям, то для каждого молодого спортсмена дело чести — повысить спортивный разряд, добиться права участвовать в ведомственных спартакиадах, а затем и в Спартакиаде народов СССР.

Весь ход подготовки к первенству страны этого года, к Спартакиаде народов СССР в 1956 г. должен быть направлен на выявление молодых спортивных талантов и подготовку их к ответственным выступлениям. Этим и обязаны повседневно заниматься тренеры, руководители физкультурных организаций. Молодежь — будущее легкоатлетического спорта. Долг квалифицированных атлетов оказать молодежи помощь передачей своего богатого опыта, советом. Борьба за высокие достижения немислима без повседневной воспитательной работы. Лентяи, зазнавшиеся или недисциплинированные спортсмены никогда не станут рекордсменами.

В этом году первенство страны разыгрывается между сборными командами союзных республик, Москвы и Ленинграда. В их составах смогут выступать только спортсмены первого разряда. Как же

подготовлены к этому ответственному выступлению республики? Явно неудовлетворительно. Легкоатлеты Российской Федерации, например, за весь прошлый сезон показали всего 7 результатов мастера спорта и 230 результатов первого разряда. Не лучше положение на Украине и в Белоруссии, где лишь единицы достигли высоких результатов. Слабо развивается легкая атлетика в Грузии, Армении, Азербайджане. Крайне мало квалифицированных атлетов имеют спортивные организации Молдавии, Карело-Финской ССР, республик Средней Азии и Прибалтики. Из 480 рекордов, регистрируемых в 16 союзных республиках, больше половины ниже требований первого разряда, к тому же значительная часть их установлена еще до войны.

Для подготовки мастеров и спортсменов первого разряда нужно иметь в организациях десятки и сотни тысяч спортсменов второго и третьего разрядов. Массовость и спортивное мастерство идут нога в ногу. Следовательно, сейчас нужно помочь спортсменам второго и третьего разрядов повысить свою квалификацию, а перворазрядникам — стать мастерами.

Работа по повышению мастерства должна быть направлена в первую очередь на ликвидацию серьезного отставания мужчин в беге на короткие дистанции, на 800 и 1500 м, в прыжках в длину и высоту, в метании диска и копья. Нужно чаще проводить разнообразные соревнования для всех категорий спортсменов с тем, чтобы атлеты низших разрядов выступили за сезон не менее 10—15 раз, спортсмены первого разряда — 25—30 раз, мастера спорта — 30—40 раз. Больше внимания должно быть обращено на развитие скоростных качеств, от уровня которых главным образом зависит повышение спортивного мастерства.

В текущем году намечено подготовить в физкультурных организациях страны 189 мастеров спорта и 1868 спортсменов первого разряда. Задача тренеров, да и самих спортсменов — сделать эти цифры реальной действительностью, поднять состояние легкой атлетики в нашей стране на более высокий уровень.



НАВСТРЕЧУ СПАРТАКИАДЕ НАРОДОВ СССР

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА СПАРТАКИАДЕ НАРОДОВ СССР

Традиция проведения комплексных соревнований — спартакиад — зародилась в годы становления советского физкультурного движения и сыграла огромную роль в массовом развитии в нашей стране многих видов спорта и прежде всего легкой атлетики.

Крупным событием в истории советского спорта была первая Всесоюзная спартакиада в 1928 г., ставшая смотрам достижений советских спортсменов. В Спартакиаде приняло участие свыше 7 тысяч спортсменов — представителей всех братских союзных республик.

Спартакиада явилась также крупным международным соревнованием, способствовавшим установлению дружественных связей между спортсменами СССР и других стран. В ней участвовало 60 представителей 28 различных стран мира.

В ходе подготовки к первой Всесоюзной спартакиаде и в процессе ее проведения советские спортсмены достигли ряда выдающихся для того времени результатов, в особенности по легкой атлетике. К таким достижениям, составившим эпоху в развитии легкоатлетического спорта в нашей стране, относятся результаты: Марии Шамановой в беге на 100 м — 12,6 сек., в прыжках в длину с разбега — 5 м 51 см, в высоту с разбега — 1 м 55 см; Тимофея Корниенко в беге на 100 м — 10,8 сек.; Анатолия Решетникова в метании копья — 61 м 77 см.

Сопоставление результатов победителей первой Всесоюзной спартакиады 1928 г. с нынешними достижениями сильнейших советских спортсменов показывает ход развития спорта Советской страны, и в частности легкой атлетики, за последние 27 лет.

Интересно в связи с этим сравнить результаты победителей первой Всесоюзной спартакиады с результатами победителей первенства СССР 1954 г. и сотым результатом 1954 г. по отдельным видам легкой атлетики (см. табл.).

Спартакиада народов СССР, которая будет проводиться в июле-августе 1956 г., должна способствовать подъему советского физкультурного движения, дальнейшему развитию легкоатлетического спорта в стране.

Совет Министров СССР в своем постановлении от 22 января 1955 г. указал, что Спартакиада наро-

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

Виды легкой атлетики	Результаты победителей Спартакиады 1928 г.	Результаты победителей первенства СССР 1954 г.	Сотый результат 1954 г.
Мужчины			
Бег			
100 м	10,8	10,4	10,9
200 м	22,0	21,1	22,6
400 м	50,2	46,1	50,7
800 м	2.02,4	1.49,4	1.56,8
1500 м	4.08,8	3.48,8	4.02,2
5000 м	15.50,7	13.51,2	15.17,6
10000 м	32.34,0	29.21,4	32.32,9
110 м с/б	16,2	14,3	16,1
Прыжки			
длина	6,61	7,62	6,77
высота	1,75	1,98	1,80
шест	3,60	4,46	3,60
тройной	13,26	16,08	13,80
Метания			
копье	61,77	78,19	56,12
диск	41,23	54,63	42,55
молот	38,61	64,05	46,74
Толкание			
ядро	12,76	17,20	13,67
Женщины			
Бег			
100 м	12,6	11,6	12,5
200 м	27,4	24,3	26,2
400 м	61,2	55,1	60,3
800 м	2.23,6	2.06,6	2.22,4
Прыжки			
длина	5,31	5,99	5,32
высота	1,40	1,73	1,50
Метание			
копье	30,16	55,48	37,14

дов СССР должна явиться проверкой состояния физкультурной и спортивной работы в союзных республиках, спортивных обществах, ведомствах и учебных заведениях, должна способствовать орга-

низационному укреплению коллективов физической культуры, улучшению физической подготовки молодежи, новому подъему мастерства советских спортсменов.

Одно из важных отличий Спартакиады народов СССР — огромный размах спортивных соревнований, которые будут предшествовать Спартакиаде и проводиться в течение 1955—1956 гг.

В мае—июле текущего года проводятся массовые соревнования и спартакиады на фабриках, заводах, в учреждениях, колхозах, совхозах, МТС, школах, средних специальных и высших учебных заведениях.

В августе в Киеве состоится Всесоюзная спартакиада учащихся, в которой примут участие свыше 3000 юных спортсменов, входящих в состав сборных команд министерств просвещения союзных республик, Министерства путей сообщения и спортивного общества «Трудовые резервы». Отличная организация школьных спартакиад и участие в них миллионов школьников, несомненно, помогут выявлению и росту способных легкоатлетов из рядов молодежи.

Кроме того, летом этого года должны быть проведены массовые студенческие спартакиады министерств и ведомств. Сборные команды министерств и команды отдельных вузов — победителей этих спартакиад будут участвовать в финальных соревнованиях — Всесоюзной летней студенческой спартакиаде, которая состоится во второй половине июля в Ленинграде.

Из среды советских студентов за последние годы выросло немало ведущих мастеров спорта, участников сборных команд Советского Союза, добившихся крупных успехов в ряде международных соревнований. Студенческие спартакиады этого года помогут выявить новые сотни и тысячи талантливых студентов-спортсменов.

К числу крупнейших мероприятий, предшествующих Спартакиаде народов СССР, относится спартакиада профсоюзных организаций. Летом 1955 г. будут проведены также спартакиады Вооруженных Сил СССР, орденосных спортивных обществ «Динамо» и «Спартак».

Одним из важных спортивных мероприятий текущего лета явится и Всесоюзная спартакиада сельской молодежи, в которой примут участие физкультурники колхозов, совхозов и МТС. Эта спартакиада, несомненно, повысит интерес к спорту колхозников и поможет выявить тысячи новых способных спортсменов из рядов сельской молодежи.

Легкая атлетика занимает ведущее место в программе всех спартакиад 1955 г. В легкоатлетических соревнованиях этого года примут участие 200—250 тысяч человек.

В 1956 г. также будут проведены спартакиады коллективов физической культуры, городов, областей, краев и республик. Сборные команды союзных республик, Москвы и Ленинграда примут участие в Спартакиаде народов СССР.

Программа Спартакиады включает соревнования по баскетболу, боксу, классической и вольной борьбе, велосипедному спорту, гребле, конному спорту, легкой атлетике, плаванию, прыжкам в воду, пулевой и стендовой стрельбе, спортивной гимнастике, волейболу, водному поло, современному пятиборью, фехтованию и футболу.

Сборные коллективы союзных республик, Москвы и Ленинграда будут состоять примерно из 500 человек каждый, а общее количество участников Спартакиады составит около 10 000 человек.

От каждой союзной республики, Москвы и Ленинграда в Спартакиаде примет участие по 75 легкоатлетов.

Сборные коллективы спортсменов союзных республик, Москвы и Ленинграда будут бороться за установленные Советом Министров СССР призы, которыми награждаются коллективы, занявшие в розыгрыше общекомандного первенства 1, 2 и 3-е места. Помимо этого, предстоит разыграть призы Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР по всем видам спорта, входящим в программу Спартакиады.

Одновременно с розыгрышем командного первенства на Спартакиаде будет разыграно и личное первенство Советского Союза. Таким образом, участникам, которые завоюют в соревнованиях первое место, будет присвоено одновременно звание победителя Спартакиады народов СССР и звание чемпиона Советского Союза 1956 г. по соответствующему виду спорта.

Приводим программу легкоатлетических соревнований Спартакиады:

Мужчины. Бег: 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10 000 м, 110 м с/б, 400 м с/б, 3000 м с/п; марафонский бег; эстафеты: 4×100 м, 4×400 м. Ходьба: 20 км, 50 км. Прыжки: длина, высота, шесть, тройной. Метания: копьё, диск, молот, толкание ядра. Десятиборье.

Женщины. Бег: 100 м, 200 м, 400 м, 800 м; 80 м с/б; эстафета 4×100 м. Прыжки: длина, высота. Метания: диск, копьё, толкание ядра. Пятиборье.

От каждого коллектива к соревнованиям по отдельным видам программы допускаются три спортсмена и по одной команде в эстафете. Зачет командного первенства определяется по сумме очков, набранных двумя лучшими участниками каждого коллектива во всех видах соревнований и одной командой в эстафетном беге. В марафонском беге от каждого сборного коллектива допускается по шести участников, а командный зачет определяется по результатам четырех лучших из них.

К участию в Спартакиаде народов СССР, в том числе к соревнованиям по легкой атлетике, будут допущены спортсмены, показавшие в 1955—1956 гг. результаты не ниже первого разряда Всесоюзной спортивной классификации. Это требование ставит перед физкультурными организациями союзных республик весьма серьезные и ответственные задачи по выдвижению новых спортсменов высокой квалификации, по решительному подтягиванию уровня достижений в ряде видов легкой атлетике, где до сих пор еще наблюдается недопустимое отставание.

О том, какую работу придется провести физкультурным организациям союзных республик для того, чтобы подготовить свои сборные коллективы к участию в Спартакиаде, можно судить по состоянию легкой атлетике в этих республиках к началу текущего года.

За весь 1954 г. ни одному из легкоатлетов Украинской ССР не удалось добиться результата перво-

го разряда в ходьбе на 50 км и только один спортсмен выполнил норму первого разряда в десятиборьи. А ведь вполне справедливо требовать от физкультурных организаций Украины, чтобы по крайней мере десятки легкоатлетов добивались результатов первого разряда по всем, без исключения, видам легкой атлетики.

В Белорусской ССР в течение 1954 г. ни один легкоатлет не выполнил норм первого разряда по прыжкам в длину и высоту, метанию копья и толканию ядра и ни одна легкоатлетка по метанию диска, копья и толканию ядра.

При общем удовлетворительном уровне достижений легкоатлетов Эстонии следует отметить значительное отставание легкоатлетов республики, из которых за весь 1954 г. только 8 выполнили нормы первого разряда.

За последние годы легкоатлеты Грузии утрачивают ранее занятые ими позиции в легкоатлетическом спорте. Так, за прошлый год только 13 спортсменов выполнили нормы первого разряда по группе мужчин и 5 — по группе женщин.

Нельзя мириться с тем, что в физкультурных организациях некоторых союзных республик, которым не приходится жаловаться на отсутствие материальной базы и тренерских кадров, например в Азербайджанской и Армянской ССР, за прошедший год подготовлено совершенно недостаточное количество спортсменов первого разряда по легкой атлетике. А ведь в этих республиках имеются институты физической культуры, выпускающие ежегодно квалифицированные преподавательские и тренерские кадры.

Таким образом, для участия в Спартакиаде народов СССР спортивные организации союзных респуб-

лик за оставшиеся полтора года должны провести большую работу, подготовить сотни спортсменов первого разряда и десятки мастеров спорта.

Учитывая требования Спартакиады, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР установил для физкультурных организаций союзных республик план подготовки мастеров спорта и спортсменов первого разряда. План предусматривает подготовку в 1955 г. почти в три раза большего количества мастеров спорта и перворазрядников, чем в 1954 г.

Перед тренерами легкоатлетических секций, юношеских спортивных школ, сборных команд городов и союзных республик стоит ответственная задача — в короткий срок подготовить новый большой отряд спортсменов высокой квалификации.

Особенно большое значение приобретает организация круглогодичных занятий по легкой атлетике, повышение качества учебно-тренировочной работы, увеличение объема тренировочных нагрузок, а также тщательный отбор особенно одаренных легкоатлетов из городской и сельской молодежи.

Смотром итогов работы физкультурных организаций нашей страны по развитию легкой атлетики в текущем году явится лично-командное первенство СССР по легкой атлетике, которое будет проведено с 12 по 18 ноября в Тбилиси по программе Спартакиады народов СССР.

Первенство покажет, насколько команды союзных республик подготовлены к участию в Спартакиаде и что еще нужно сделать для того, чтобы хорошо подготовиться к такому крупнейшему в истории советского спорта мероприятию, как Спартакиада народов СССР.

* 30-километровый пробег на приз газеты «Труд», проводившийся в этом году в пятый раз, состоялся 12 июня в Москве. Пробег проходил при попутном ветре. Среди 90 участников сильнейшим оказался Михаил Галактионов, рабочий Ново-трубногo завода (гор. Первоуральск). Он пробежал дистанцию на 6 с лишним минут быстрее, чем победитель пробега в прошлом году — И. Филин (призер первенства Европы по марафонскому бегу). Галактионов показал очень высокий результат — 1:34.36,0. На этот раз Филин был вторым — 1:35.58,0. Третье место занял Р. Гатаулин — 1:36.51,0.

Командное первенство завоевали спортсмены общества «Металлург»

(Галактионов, Гатаулин, Тетерин, Бриль). На втором месте — «Шахтер» и на третьем — «Торпедо». Победителям вручен переходящий приз.

Галактионову 29 лет. Спортом он занимается четыре года.

* В традиционной встрече сборных команд Тарту и Таллина (Эстония) хороших результатов достигли метатели. Таллинец Ч. Вальман (брат бывшего рекордсмена страны Х. Вальмана) установил новый рекорд республики в метании копья — 77,90. Это пока лучший результат в стране в этом году. Вторым был И. Пылдсам (Тарту) — 66,21. Третье место занял 17-летний М. Паама — 63,70. В толкании ядра успешно

выступил Ф. Пиртс (Тарту) — 16,79 (выше нормы мастера спорта). Второе место занял Х. Хейнасте (Таллин) — 16,13. Неудачно выступил рекордсмен республики Х. Липп (Тарту) — 15,82. Хейнасте метнул диск на 52,98.

Матч закончился победой команды Таллина — 179:170. Вторые команды городов встречались в эти же дни: победили легкоатлеты Тарту — 189:157.

* На первенстве гор. Баку отличилась Л. Безбородова («Динамо»). Она пробежала 100 м за 12,3 (в 1954 г. лучший результат — 12,4) и прыгнула в длину на 5,62 (в 1954 г. — 5,45). Оба результата — новые рекорды Азербайджана.

ТЕХНИКА и МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУНА В ВЫСОТУ

*П. ГОЙХМАН,
старший тренер*

В течение ряда лет уровень развития прыжков в высоту с разбега значительно отстает от уровня развития других видов легкой атлетики. Правда, в 1954 г. результаты ведущей группы значительно улучшились — 18 прыгунов взяли высоту 1 м 90 см и выше, но и эти результаты нельзя считать удовлетворительными.

В тренировке многих прыгунов имеется ряд серьезных недостатков, тормозящих развитие этого вида легкой атлетики.

1. Тренировочный процесс не строится на основе многолетнего круглогодичного планирования. На практике подготовка прыгунов ведется от сезона к сезону, от одного «важного» соревнования до другого.

2. Нет специализированных детских групп, воспитанники которых, начав заниматься с 10—12 лет, смогли бы уже к 20-летнему возрасту на основе многолетней непрерывной тренировки достигать результатов международного класса.

3. В тренировочном процессе недостаточное внимание уделяется прыжковым упражнениям, а основное место занимают прыжки в высоту через планку. Прыжковые упражнения применяются не круглогодично и обычно без должной методической последовательности.

4. Не достигается необходимый уровень прыгучести, так как в тренировке прыжковые упражнения, имитирующие разбег в сочетании с толчком, не стали основными. Прыгуны уделяют больше внимания общеразвивающим упражнениям, которые только косвенно способствуют развитию специфичной для прыгуна в высоту прыгучести.

5. Медленно осваивается передовой опыт, вследствие чего рациональная техника («перекидной» способ) используется до сих пор ограниченной группой прыгунов.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Прыжок в высоту с разбега — технически сложное упражнение, освоение которого зависит от применения рациональных методов тренировки. Некоторые из них были найдены в результате эксперименталь-

ной работы, проводимой с 1949 г. с группой молодых ленинградских прыгунов.

1. На занятиях с начинающими основное место уделяется выполнению толчка на базе непрерывной функциональной подготовки, путем применения «школы» специальных упражнений. Большинство из них выполняется в прыжках без планки. Прыжки же через планку в первое время проводятся без группировки. Угол разбега в прыжках через планку обычно прямой и по мере освоения толчка становится более острым.

В практике работы с занимающимися наибольшие трудности возникают в овладении главной фазой прыжка — толчком. Обычно в тренировке в качестве ведущего метода применяются прыжки непосредственно через планку, с использованием небольшого количества дополнительных средств. Это не может обеспечить полноценного освоения важнейшей части прыжка — толчка.

Обычно начинающий прыгун, не имея ни необходимой физической подготовки, ни достаточного представления о технике, тренируется в прыжке через планку, установленную на уровне пояса. В начале толчка туловище прыгуна находится значительно выше планки и он не акцентирует на толчке свои усилия, вместо этого стараясь возможно быстрее занять положение для преодоления планки. Однако тем самым он исключает возможность правильного отталкивания. Более того, в этом случае отсутствует важная фаза прыжка — взлет и характерные для этой фазы движения.

Поэтому целостный прыжок способами «перекат» или «перекидной» целесообразно изучать в прыжках через планку только после того, как обеспечена «база» толчка и прыгун способен преодолевать высоту, близкие к собственному росту. Создав эту «базу», можно за более короткий срок овладеть полным прыжком, не боясь появления серьезных ошибок в толчке. Только прыжки на уровне роста могут дать правильное соотношение всех совершенствуемых деталей техники.

2. Практика экспериментальной работы показала, что для полноценного овладения «перекидным» спо-

собом необходимо предварительно освоить «перекат» или «волну». Впоследствии в тренировке целесообразно чередовать различные способы в зависимости от степени освоения навыков отталкивания. Сочетание применяемых способов имеет и положительное физиологическое значение.

Техника «перекидного» способа, с точки зрения рационального использования физических возможностей, целесообразна для прыжков на максимальные высоты. Поэтому тренировка только в этом способе даже опытного прыгуна ведет к неудаче, так как теряется чувство вертикального отталкивания. Исходя из этой особенности, необходимо в методике тренировки отвести значительное место различным упражнениям для овладения толчком и освоения прыжка способом «перекат». Фактически вся тренировка в других способах послужит подготовкой для правильного и быстрого освоения прыжка «перекидным» способом.

3. В группе в результате экспериментальной работы создана система упражнений с применением гимнастических и других вспомогательных снарядов, а также с отягощением (весом и резиновыми амортизаторами) при выполнении упражнений. Все упражнения распределены и взаимосвязаны в методической последовательности, что позволяет заниматься постепенно, пройдя такую «школу», получить четкое представление о всех деталях техники.

Тренировка, начинающаяся с разучивания отдельных элементов, не снижает качества освоения прыжка в целом, обеспечивая полноценный толчок в сочетании с другими фазами.

Упражнения, где объединяются отдельные фазы прыжка (разбег — толчок) или даже выполняется весь прыжок полностью, позволяют, благодаря применению снарядов, направить внимание на наиболее важную деталь. В случае неудачи в выполнении детали можно путем использования комплекса подобранных упражнений осваивать ее изолированно.

Для правильного овладения толчком тренировка проводится по следующей схеме. Вначале применяются упражнения в толчке на месте, что позволяет ознакомиться с наиболее важными движениями. Затем выполняются упражнения в толчке, но уже с разбега от 1 до 3 шагов, что приучает к сочетанию движений отталкивания с разбегом. Далее выполняются более сложные упражнения в напрыгивании (стол, стенка), приучающие отталкиваться в нужном направлении, а не вбок. Затем следуют прыжки через снаряды (планку) с разбега в 5—7 шагов, но в положении стоя. Эти упражнения, совершенствуя толчок, приучают прыгуна к своевременному подтягиванию толчковой ноги. И, наконец, после освоения толчка применяются напрыгивания на снаряд в группировке и полное его преодоление.

Все эти упражнения имеют место не только в начале обучения, но и в дальнейшей тренировочной работе уже с квалифицированными прыгунами, что позволяет непрерывно совершенствовать технику.

4. Положенная в основу тренировки методическая установка на непрерывное совершенствование движений толчка учтена и при подборе специальных упражнений. Толчок осваивается в подготовительных упражнениях с последующим его совершенствованием

в прыжках на снаряды. В этих условиях, изучая любую деталь разбега или толчка, прыгун стремится в первую очередь сильнее оттолкнуться, чтобы напрыгнуть на неподвижно закрепленный снаряд.

Для данной методики характерно, что сами упражнения ставят прыгуна в определенные рамки, облегчая овладение нужным движением.

5. Вся система разнообразных прыжков с применением снарядов обеспечивает необходимую прыгуну моральную и волевую подготовку.

Приобретая уверенность в прыжках на постепенно повышающиеся снаряды, занимающийся избавляется от чувства «боязни планки». Главной его целью становится выполнение толчка, решающего в основном успех последующих движений.

6. Применение вспомогательных снарядов в тренировке прыгуна требует соблюдения ряда методических правил.

Выполнять упражнения с шагов и с разбега можно только после освоения упражнений на месте. Это правило важно соблюдать и при упражнениях на снарядах.

Вначале должны применяться снаряды с мягким покрытием, а затем жесткие, создающие условия для скольжения (упражнения в этом случае проводятся в гимнастических рейтузах и футболке).

Следует чередовать выполнение одного и того же упражнения на различных снарядах, чтобы полноценнее его усвоить. При этом ученик должен знать целевую установку выполняемых движений.

Для лучшего овладения техникой нужно занятие начинать с выполнения отдельных элементов и затем соединять их в комбинации, возвращаясь к наиболее трудным деталям по мере необходимости.

При выполнении упражнений с использованием снарядов следует подготовить место приземления, обеспечивающее полную безопасность.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЫГУНА

В тренировочном процессе важны не только рациональные методы, но и соответствующие им специально подобранные комплексы упражнений.

Приводимые ниже упражнения в основном разработаны для изучения толчка с выпрямляющейся ногой, но большинство из них может быть использовано и прыгунами, делающими мах согнутой ногой. Упражнения даются в порядке осуществления методических задач.

Упражнения для тренировки в толчке. Овладение толчком начинается с умения принимать исходное положение на месте и с разбега.

Упражнения на месте. 1. Стоя боком к гимнастической стенке на маховой ноге и опираясь рукой о рейку, поставить толчковую ногу в исходное положение.

2. Стоя спиной к стенке и держась согнутыми руками за рейку над головой (или на уровне пояса), поставить ногу для толчка.

3. Стоя под брусом и держась за него согнутыми над головой руками, поставить ногу для толчка.

При выполнении этих движений необходимо соблюдать следующие условия. Исходное положение

принимается за счет увеличивающегося сгибания маховой ноги в коленном суставе (до угла в 90°). Плечи и таз в это время продвигаются вперед до тех пор, пока не окажутся в одной вертикальной плоскости с коленным суставом. Толчковая нога, находясь согнутой в воздухе несколько впереди колена опорной ноги, выставляется прямой с пятки (бедро при этом не поднимается). Левая рука отводится назад прямой, а правая сгибается перед грудью.

Возможные ошибки: вместо «перевала» через сгибаемую ногу происходит просто «оседание» на ней вниз, без продвижения таза и туловища вперед; опорная нога, вместо сгибания до 90° к моменту постановки толчковой ноги, снова разгибается, в результате чего толчковая нога ставится не упором, а ударом сверху.

Упражнения в движении. 1. Имитация постановки ноги для толчка через 1, 3 или 5 шагов на отрезке 30—80 м.

2. То же упражнение на бегу с постановкой ноги для толчка через 5, 7 или 9 шагов.

3. То же упражнение, но ставя толчковую ногу в яму с песком.

Упражнения в движении, особенно на бегу, желательно выполнять на опилочной дорожке, чтобы не отбить пятку толчковой ноги в момент ее постановки.

Следует отметить, что не любой характер беговых шагов позволяет полноценно принять исходное положение перед толчком. Шаги надо выполнять так, чтобы они по мере приближения к месту отталкивания соответствовали характеру постановки ноги для толчка. С этой целью нога в последних шагах ставится на землю согнутой в коленном суставе, перекатом с пятки на носок.

Чтобы избежать обычной при этом ошибки — наткновения на пятку выставляемой ноги, следует специально тренироваться, так как описанные беговые шаги резко отличаются от шагов в гладком беге. Их главная особенность заключается в том, что нога к моменту касания грунта не разгибается, а начинает сгибаться в коленном суставе. Выполняя это движение, прыгун как бы «загребает» ногой землю под себя, не создавая тормозящего момента. Период отталкивания характерен неполным разгибанием в коленном суставе, причем голень опорной ноги расположена более горизонтально, что позволяет направлять усилия вперед и не уменьшать величину шага.

Для изучения такого бега, кроме отдельных подготовительных упражнений, необходимо применять:

1. Пробежки 20—60 м, ставя ногу для толчка по неожиданной команде. Бежать надо равномерно и плавно без лишних вертикальных колебаний.

2. Если это не удастся, то применяют повторные пробежки 15—20 м под горизонтально натянутой веревкой на уровне роста.

Одновременно с изучением исходного положения на месте и с разбега проводится обучение маховым движениям ног и руками. Начинать надо с махового движения ногой (рис. 1), так как соотносительно с махом строятся по времени другие движения. Мах изучается изолированно, а затем (в постепенно усложняющихся движениях) начинается тренировка в махе во взаимодействии с другими движениями.

Упражнения на месте. 1. Держась рукой за стенку и стоя к ней боком, делать мах выпрямляющейся ногой; нога закидывается назад свободно, а при обратном движении разгибается в колене, и маховое движение осуществляется выпрямленной ногой, причем носок резко сгибается «на себя» (см. рис. 1). Важное условие правильного выполне-

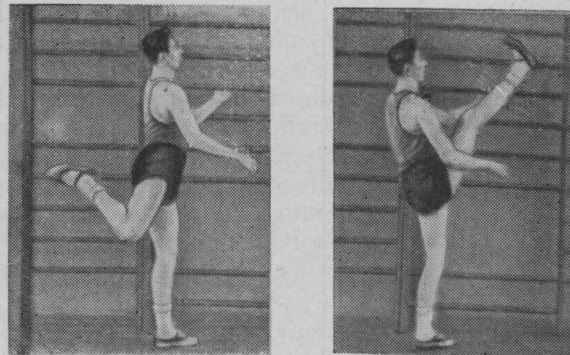


Рис. 1

ния этого упражнения — сохранение в конце маха прямого положения туловища и выпрямленной опорной ноги, которая стоит на всей стопе.

Упражнение можно выполнять с весом (у стопы), стоя на краю скамейки.

Другая разновидность упражнения — выполнение его на месте без подскока и с подскоком, стоя боком к стенке с опорой и без нее (с энергичными движениями рук), имитируя толчок в целом.

2. Для того, чтобы научить прыгуна делать мах ногой в нужном направлении — вверх, то же упражнение выполняется стоя лицом перед стенкой (на расстоянии маха прямой ногой).

3. С целью научить сочетанию махового движения с толчком отталкивание производится стоя толчковой ногой на третьей рейке (рис. 2).

Находящаяся сбоку стенка препятствует «заваливанию» в толчке вбок. Если стать лицом к стенке, то при выполнении этого упражнения приходится отталкиваться и делать мах более вертикально. Одновременно совершенствуются и движения рук, столь важные в отталкивании. При недостаточно энергичной работе рук прыгун будет взлетать согорбленным и заваливаться назад.

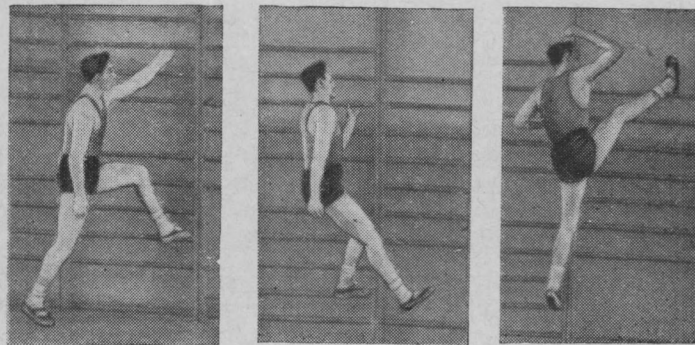


Рис. 2

Упражнения в движении. Чтобы научиться сочетать движения маха с разбегом, применяется доставание стопой маховой ноги высоко подвешенного предмета. По мере совершенствования движения упражнение постепенно усложняется увеличением разбега с 3 до 9 шагов. При этом важно правильно выполнять все усвоенное в предыдущих упражнениях. Особое внимание следует обратить на то, чтобы маховая нога, после отрыва от грунта, двигалась к доставаемому предмету без остановки и быстро. Это упражнение позволяет тренироваться во всех деталях первой половины прыжка до начала группировки, приучая делать усилия в нужном вертикальном направлении.

Характерным недочетом новичка обычно является неумение правильно выполнять толчок — вдоль разбега. Это особенно выявляется при применении более косого (по отношению к планке) разбега. Для того, чтобы избежать этой ошибки и научиться толкаться с любого угла разбега перекатом с пятки на носок, используя маховые усилия, применяются следующие упражнения постепенно возрастающей трудности:

1. Напрыгивание на прямую толчковую ногу с разбега в 3, 5, 7 шагов, ставя ногу на рейку гимнастической стенки (рис. 3). Разбег надо проводить

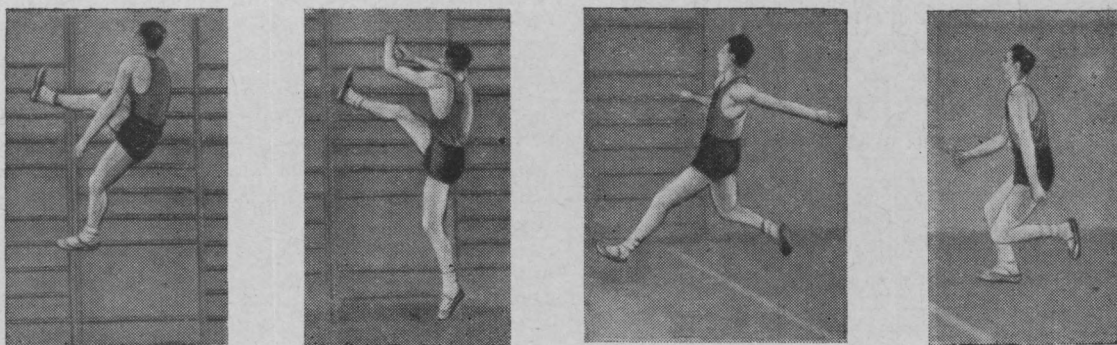


Рис. 3

со стороны толкнутой ноги под углом 35° . Затем выполняется то же упражнение, но разбегаясь со стороны маховой ноги.

Выполнив толчок, нужно стремиться производить полет вдоль стенки так, чтобы в момент приземления оказаться к стенке строго боком. Наличие стенки сбоку прыгуна заставляет его проводить отталкивание в нужном направлении.

2. Напрыгивание на гимнастический стол, приземляясь на толчковую ногу. Выполняя напрыгивание без стенки, особенно важно произвести вылет строго в направлении разбега. Это упражнение приучает, кроме того, своевременно подтягивать толчковую ногу (рис. 4).

В дальнейшем навык правильного отталкивания совершенствуется применением прыжков с полным преодолением препятствия. Но при этом надо действовать постепенно, не сразу переходя на косой разбег. Приводим еще ряд упражнений в порядке возрастания сложности:

1. Перепрыгивание коня в положении стоя с постепенным повышением его высоты. Приземление осуществляется сперва на маховую, затем на толчковую ногу. Угол разбега с прямого постепенно изменяется на косой (до 40°).

2. То же упражнение, но выполняемое в прыжках через легкоатлетический барьер, с постепенно увеличивающимся разбегом. Барьер можно поставить на край прыжковой ямы, вместо планки. Преодоление такого жестко закрепленного препятствия заставляет прыгуна отталкиваться более вертикально.

Последний этап в овладении толчком — выработка умения выполнять его в прыжках через планку в положении стоя, не нарушая схемы разбега и толчка. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Прыжок через планку с прямого разбега (с 3—9 шагов), приземляясь на маховую и толчковую ногу.

2. То же упражнение, но разбегаясь под углом до 40° .

3. С этой же целью можно использовать прыжок «перекатом», разбегаясь с 5 шагов под углом до 10° . В этом упражнении проверяется способность прыгу-

на отталкиваться не вбок, а вдоль разбега, и одновременно прыгун приучается к переходу планки за счет вращения.

Для тренировки прыгучести и совершенствования

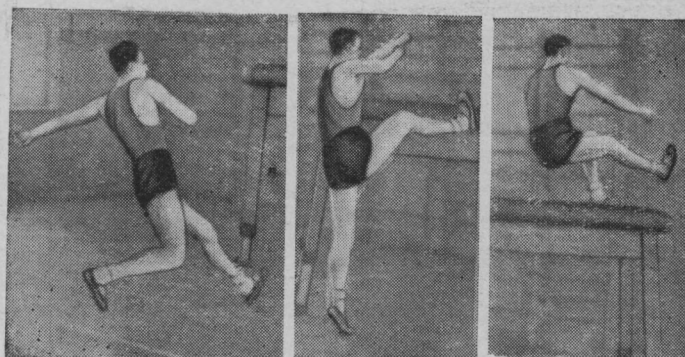


Рис. 4



Рис. 5

деталей техники следует применять серийные прыжки, выполняемые через определенное количество шагов с соблюдением техники. Этим упражнениям должно уделяться в тренировке основное время. Приводим некоторые серийные упражнения:

1. Толчок ногами на каждый шаг — для овладения маховым движением ног. Приземлившись на маховую ногу, прыгун сразу выполняет последующий толчок. Важно одновременное маховое движение ноги с разноименной рукой.

2. То же упражнение, но приземляясь уже на толчковую ногу — «выход с махом». Маховое движение в толчке делается более полным. Приземляясь на толчковую ногу, не следует сразу начинать новый разбег и толчок, а делать это только пройдя несколько шагов. Освоив это упражнение, можно делать отталкивание подряд без промежуточной ходьбы.

3. То же упражнение, но толкаясь теперь через 3, 5 или 7 шагов, на расстоянии до 100 м. Длина отрезков, на которых выполняется упражнение, определяется возможностями прыгуна сохранять правильную технику. Величина шагов разбега между серийными толчками увеличивается по мере совершенствования умения после разбега вытолкнуться вертикально, успев сделать полное маховое движение ног.

4. Преодоление барьеров определенной высоты (до 10 барьеров), расставленных на нужном расстоянии, — с целью приучить прыгуна делать толчок, связанный с преодолением предмета.

Полезно также доставать маховой ногой ветки деревьев в серийных прыжках через меняющееся количество шагов. Это упражнение предъявляет к прыгуну повышенные требования в умении отталкиваться с любого разбега.

Упражнения для тренировки движений в полете. Уделяя в тренировке основное внимание совершенствованию толчка, нужно одновременно изучать и связанные с ним движения в полете. Однако, пока прыгун не достиг необходимой силы толчка и совершенства в технике его выполнения с косога разбега, проводить обучение этим движениям в прыжках через планку нецелесообразно.

Движения в полете изучаются с помощью ряда упражнений, в частности на вспомогательных снарядах, которые выполняют роль планки, — ее заме-

няют край гимнастического стола, конь, бревно, брус. В этот период обучения прыгун должен точно усвоить временные соотношения движений в полете — их сочетание, должен точно знать, в каком направлении относительно планки движения должны проводиться.

Особое внимание необходимо уделять движениям взлета («атаке» планки). Обычно это обстоятельство упускается из виду и внимание обращается только на движения ухода от планки, которые, кстати сказать, являются следствием предыдущих.

Для освоения движений входа на планку в сочетании с разбегом упражнения выполняются с 2, 3 шагов без толчка с имитацией всех движений до положения «над планкой».

С целью изучения всей первой половины прыжка выполняются напрыгивания на снаряды сперва с мягким покрытием (стол, конь), а затем с жестким, делая все движения до положения «над планкой». Разбег увеличивается с 1—3 до 5—7 шагов. Первые прыжки с 1—3 шагов выполняются с опорой в полете рукой (одноименной толчковой ногой) о снаряд. Более косой разбег — одно из условий, обеспечивающих скольжение вдоль снаряда без удара о него.

Для изучения всех движений прыжка в целом вначале выполняют имитационные упражнения с места и с шага с касанием снаряда телом. В дальнейшем выполняют аналогичные прыжки с места и с разбега (до 3 шагов), хватаясь в момент взлета рукой за снаряд. Это помогает легче ориентироваться в направлении движений полета относительно снаряда.

Затем изучается полный прыжок через снаряд с разбега в 3, 5, 7 или 9 шагов, в зависимости от степени совершенствования движений. Касание снаряда во время полета не должно смущать прыгуна, так как это будет ориентировать его на дальнейшее более верное выполнение движений (рис. 5).

При выполнении полных прыжков важна последовательность понижения места приземления. Если оно несколько ниже уровня снаряда, это не испугает прыгуна, так как данное положение аналогично напрыгиванию, освоенному до этого. Высокое место приземления не позволит доминировать движениям схода с планки, так как не будет достаточно места для их выполнения. Понижая постепенно место приземления за снарядом, можно совершенствовать движения схода с планки, не превращая их в самоцель. Это одна из важных особенностей, позволяющих более полноценно освоить толчок и последующие движения.

В процессе изучения техники прыжка с помощью упражнений на снарядах надо закреплять и совершенствовать усвоенные навыки, перенося их на прыжки через планку. Обучение непосредственно прыжкам через планку начинается в полной мере лишь после освоения специальных упражнений с 5—7 шагов.

ОБМЕН ОПЫТОМ

КАК МЫ РАБОТАЕМ

Легкая атлетика в Московском горном институте

Московский горный институт по количеству студентов и условиям работы по физическому воспитанию — один из рядовых вузов нашей страны. До 1950 г. спортивная общественность Москвы ничего не знала о легкоатлетическом коллективе института. На первенстве Москвы 1949 г. для высших учебных заведений коллектив занял лишь четырнадцатое место, большинство результатов легкоатлетов находилось на уровне третьего разряда.

Заметный перелом в развитии легкой атлетики наступил лишь после 1949 г., когда кафедра физического воспитания и спорта института, выполняя постановление ЦК партии от 27 декабря 1948 г., стала серьезно заниматься массовой спортивной работой со студентами. Используя опыт таких передовых вузов страны, как Московский энергетический институт имени Молотова и Уральский политехнический институт, мы постарались создать благоприятные условия для роста спортивного мастерства учащихся.

В 1950 г. на первенстве вузов Москвы Горный институт занял уже четвертое место, в 1951 г. — третье. Наиболее вероятными победителями зимнего первенства вузов столицы 1955 г. спортивная общественность считала команды Института физической культуры имени Сталина, Энергетического института, Областного педагогического института, Университета имени Ломоносова и Высшего технического училища имени Баумана. Однако неожиданно для многих победителем первенства стала команда Горного института. Эта победа — как бы итог нашей работы по развитию легкоатлетического спорта в институте за последние годы.

БОЛЬШЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗЯДОВ

В 1955 г. легкоатлетической секцией была подготовлена большая группа молодых бегунов, прыгунов и метателей, которые в короткий срок сумели обновить и значительно поднять уровень рекордов института.

В 1951/52 г. легкоатлетическая команда института состояла в основном из спортсменов третьего разряда, а к июню 1955 г. в ее составе было уже 5 спортсменов первого разряда, 26 — второго и лишь 15 — третьего.

На студенческом первенстве СССР 1953 г. студентка института Л. Рыбакова стала победительницей в беге на 100 м (12,4) и 200 м (25,6). В 1954 г.

студент А. Ольферт установил новый рекорд института в беге на 100 м — 10,9 (результат десятого бегуна института на эту дистанцию — 11,5). Высокие показатели в беге на 400 м имеют Б. Теслер — 50,2, Ю. Елагин — 51,0, А. Завьялов — 51,1. Из бегунов на средние и длинные дистанции выделяются Ю. Крупичев (5000 м — 14,56 и 1500 м — 3,58), В. Компанец (3000 м с/п — 9,18,2 и 1500 м — 3,57), А. Журавлев, улучшивший в 1954 г. рекорд института в беге на 800 м до 1,55,8. В 1955 г. пять студентов института пробежали эту дистанцию быстрее двух минут.

В коллективе за последние годы подготовлено немало и хороших прыгунов в длину и высоту. Победительницей зимнего первенства вузов этого года стала представительница нашего института Л. Токарева, прыгнувшая в длину 5 м 42 см. Регулярно прыгает за 5 м 20 см Г. Новичкова. Новый рекорд института установил А. Розанов, прыгнув в высоту 1 м 85 см. В мае этого года на первенстве вузов Москвы Л. Матвеева заняла первое место по прыжкам в высоту — 1 м. 50 см.

Хороший результат в толкании ядра — 13,31 показала наша молодая метательница Г. Корнилова.

КАК МЫ ТРЕНИРУЕМСЯ

Большое внимание мы уделяем комплектованию курса спортивного совершенствования. В начале учебного года, в процессе сдачи студентами первого курса легкоатлетических норм ГТО, преподаватели кафедры, внимательно следя за спортивными успехами новых студентов, привлекают наиболее способных из них к занятиям легкой атлетикой. В дальнейшем состав курса спортивного совершенствования систематически пополняется студентами, проявившими в течение учебного года склонность к занятиям легкой атлетикой.

На курсе занимается в среднем 75—80 человек, под руководством трех тренеров. В зимних условиях мы используем спортивный зал (24×11 м), коридор института длиной свыше 100 м и снеговые дорожки Центрального парка культуры и отдыха имени Горького.

В основу учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике нами положены следующие принципы:

1. Организация систематической, круглогодичной, многолетней тренировки.
2. Специализация студентов в отдельных видах

легкой атлетики с первого же года их занятий на курсе спортивного совершенствования. Тренировочные занятия мы проводим отдельно для групп бегунов на короткие дистанции, бегунов на средние и длинные дистанции, барьеристов, прыгунов в длину, прыгунов в высоту, метателей.

3. Закрепление группы, а следовательно и каждого легкоатлета, за определенным тренером на длительный срок (4—5 лет). К каждому тренеру прикреплены по две учебные группы.

4. Систематическое повышение уровня общей физической подготовки и развитие качеств, необходимых легкоатлету.

Как и во всех легкоатлетических секциях, мы распределяем наш годовой учебный план на три периода: подготовительный (ноябрь — апрель), основной (май — сентябрь) и переходный (октябрь).

Однако содержание тренировок в эти периоды имеет у нас некоторые характерные особенности.

Обычно в подготовительном периоде в условиях высших учебных заведений студенты не участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, а занимаются преимущественно общей физической подготовкой, приобретая спортивную форму лишь к июню — июлю. Мы нарушили эту традицию, и в зимнем сезоне 1954/55 г. основная группа наших легкоатлетов приняла участие в 12 соревнованиях. Некоторые из них стали традиционными. Таким соревнованием является, например, зимний матч по легкой атлетике с Ленинградским горным институтом, проводимый в Ленинграде на Зимнем стадионе. В этом матче мы неизменно выходим победителями. Кроме того, ежегодно проводится зимнее первенство института по легкой атлетике, день бегуна, прыгуна и метателя.

Практика показала, что такая система организации учебно-тренировочной работы является правильной. Легкоатлетический коллектив нашего института лучше других вузов Москвы выступает в зимних и весенних соревнованиях, а отдельные легкоатлеты зачастую показывают зимой рекордные для себя результаты.

В подготовительном периоде мы уделяем много внимания всесторонней физической подготовке студентов. После 1—2 лет занятий в секции они становятся разносторонне подготовленными спортсменами, умеющими хорошо бегать, прыгать и метать, играть в баскетбол или волейбол, ходить на лыжах, плавать. В то же время, несмотря на отсутствие манежа, мы много работаем над освоением техники избранного вида легкой атлетики.

В подготовительном периоде занятия проводятся 3—4 раза в неделю: два раза в зале и два раза на открытом воздухе. Обычный урок на снеговых дорожках парка состоит из кроссов, повторного и переменного бега на длинных отрезках (от 100 до 400 м), метания копья и диска, толкания ядра. На воздухе проводим также игры с мячом, упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения.

В апреле — последнем месяце подготовительного периода, играющем особенно важную роль в подготовке к летнему сезону, изменяется направленность тренировки и ее характер. Количество занятий у бегунов увеличивается до пяти раз в неделю, у прыгунов и метателей до четырех раз.

Занятия на воздухе и сравнительно большое количество соревнований в подготовительном периоде дают возможность поддерживать и улучшать спортивную форму легкоатлетов в зимнее время, облегчают переход к основному периоду, предъявляющему спортсменам повышенные требования.

ПРОДЛИТЬ ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Для большинства легкоатлетических секций высших учебных заведений июль — август выпадают из основного периода тренировки. Это не дает возможности большинству студентов-легкоатлетов добиться высоких спортивных результатов в летний период. В связи с этим мы планируем круглогодичную тренировку с таким расчетом, чтобы легкоатлеты института могли показать высокие результаты уже в мае-июне. В то же время путем упорядочения (с помощью дирекции института) сроков практики и организации летних спортивных лагерей, нам удалось свести до минимума вынужденный летний перерыв в тренировочном процессе.

Большое внимание уделяется воспитанию у студентов навыков самостоятельной тренировки, что дает им возможность продолжать занятия легкой атлетикой в период пребывания на практике.

Одной из главных форм тренировки в основном периоде мы считаем участие в соревнованиях, которые стараемся проводить не реже одного раза в неделю.

После большой и напряженной тренировки на протяжении зимы и весны мы несколько снижаем с мая тренировочную нагрузку в связи с участием в большом количестве соревнований и экзаменационной сессией. Однако количество тренировок в неделю бывает не менее трех (не считая соревнований по субботам и воскресеньям).

В этот период продолжается совершенствование техники, развитие необходимых легкоатлету физических и волевых качеств. В тренировке бегунов на средние дистанции увеличивается удельный вес повторного бега с повышенной скоростью. В тренировку спринтеров чаще включаются групповые пробежки со старта, иногда с применением гандикапа, большое внимание уделяется бегу по повороту, пробеганию длинных отрезков (до 300 м).

В учебно-тренировочном процессе мы стараемся привить спортсменам навыки педагогической и судейской работы. На занятиях и соревнованиях легкоатлеты помогают тренеру, проходят судейскую практику. Приобретению инструкторских и тренерских навыков способствуют занятия по теории легкой атлетики, которые проводятся в форме специальных лекций с демонстрацией учебных кинофильмов.

Большую роль в совершенствовании спортивной техники играет учебная киносъемка, производимая в начале и в конце сезона. Секция имеет кольцовки почти всех лучших спортсменов института.

УЧЕБА И СПОРТ

Среди профессорско-преподавательского состава некоторых вузов существует мнение о невозможности совместить серьезные занятия спортом с хорошей учебой. Как же обстоит дело в действительности?

Можно ли, добиваясь высоких результатов в спорте, затрачивая на это много времени и энергии, хорошо и даже отлично учиться?

Да, можно! В 1953 г. чемпионом СССР в беге на 1500 м стал В. Багреев — студент-отличник Московского института инженеров транспорта. Н. Хныкина — чемпион и рекордсмен Советского Союза учится все время отлично. С отличием окончил институт неоднократно чемпион и рекордсмен страны в десятибории В. Волков.

У нас в институте большинство легкоатлетов также учится хорошо и отлично. Неоднократные чемпионы и рекордсмены института Ю. Епифанцев, Ю. Казак, Л. Богачек окончили курс с отличием. В 1954 г. закончили институт с отличием и успешно выдержали экзамен в аспирантуру председатель бюро легкоатлетической секции С. Кутузов, сталинский стипендиат чемпион В. Жомпанец. Они и сейчас продолжают серьезно заниматься легкой атлетикой. Продолжая эти хорошие традиции, отлично учатся и представители следующих «поколений» легкоатлетов: студенты IV курса Г. Новичкова и Ю. Елагин, I курса — Д. Иткина, Н. Абрамов, Е. Рябова и др.

Успехи, достигнутые нашими легкоатлетами, объясняются не только большой и напряженной тренировкой, но и зависят от успешной учебы.

В самом деле, систематическая круглогодичная тренировка невозможна, если студент слабо успевает, так как в предэкзаменационный и экзаменационный периоды (вторая половина декабря, январь и май — июнь) он не сможет тренироваться, участвовать в соревнованиях, а следовательно и добиваться роста своих результатов. Кроме того, для успевающего исключается возможность участия в соревнованиях с отрывом от учебы.

Самым «страшным злом» для студента-спортсмена, особенно на младших курсах, является неумение организовать свое время. Этому вопросу обычно и посвящается первое собрание секции в новом учебном году. Студенты-старшекурсники, отличники учебы, делятся со своими молодыми товарищами опытом организации рабочего дня, советуют следовать хорошей русской пословице: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Они рассказывают о вреде «штурмовщины» для учебы и для достижения высоких результатов в легкой атлетике.

Постоянный контроль за текущей успеваемостью студентов-спортсменов — один из основных принципов работы тренеров и совета секции.

Стать чемпионом нашего института, завоевать это почетное звание может только успевающий студент.

В ИНСТИТУТЕ ЛЮБЯТ ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ

У нас в институте легкую атлетику любят все. Студенты живо интересуются этим увлекательным видом спорта, участвуют в легкоатлетических соревнованиях и охотно посещают их. Непосредственное руководство и помощь получаем мы со стороны партийного комитета и дирекции института. Большое содействие в организации спортивных лагерей, а следовательно в создании возможности вести круглогодичную тренировку, оказывает профком института.

Не можем мы пожаловаться и на отсутствие внимания к нам со стороны отдела физической подготовки Министерства высшего образования. В этом году, наряду с крупнейшими вузами страны, мы получили необходимые средства на организацию спортивного лагеря и подготовку к студенческому первенству СССР.

Успеху нашей работы во многом способствовала широкая пропаганда легкой атлетики и спортивных достижений членов коллектива. На видном месте в институте вывешены стенды «Чемпионы и рекордсмены института» и «Рекорды института». Своевременно и в хорошем оформлении появляются объявления о занятиях секции и предстоящих соревнованиях. Интересная форма пропаганды, способствующая поднятию интереса к легкой атлетике, — демонстрация спортивных кинофильмов. За последний год студентам были показаны фильмы «Олимпийские игры», «Первенство Европы по легкой атлетике», «Матч Москва — Лондон» и др.

Осенью 1954 г. в виде опыта мы сняли своими силами короткометражный фильм об одном из популярных у нас соревнований, многократным победителем в котором выходили легкоатлеты Горного института, — эстафете Ленинского района Москвы. Демонстрация этого фильма на спортивном вечере помогла еще больше популяризировать легкую атлетику.

В настоящее время легкоатлетический коллектив института готовится к Спартакиаде народов СССР. Мы решили удвоить к этой знаменательной дате количество легкоатлетов первого разряда, занять на первенстве Министерства высшего образования место в ряду сильнейших вузов страны и завоевать тем самым право участвовать в студенческом первенстве СССР 1955 г.

М. СРЫБНИК
старший преподаватель

СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ЛЕГКОАТЛЕТАМ

ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА 800 и 1500 м

Многие наши бегуны на средние дистанции считают своим долгом готовиться одновременно к выступлениям на 800 и 1500 м. Делая так, они совершают большую ошибку, которая не только тормозит их спортивный рост, но и подчас не позволяет молодому спортсмену проявить свои способности.

Почему так получается? Ответ на этот вопрос дает анализ характера бега на ту и другую дистанцию. Если бег на 800 м это, по существу, «длинный» спринт, требующий от спортсмена развития скоростных качеств, то бег на 1500 м по своему характеру и объему тренировки значительно ближе, чем это можно предполагать на первый взгляд, к бегу на 5000 м.

Как же вести тренировку бегуну, предполагающему специализироваться в беге на 800 м? Тренер рекордсмена страны в беге на 400 м А. Игнатъева Н. А. Зайцев, изучавший этот вопрос, считает, что главное внимание необходимо обратить на повышение абсолютной скорости, т. е. той, которую можно развить на дистанции 100 м. Для мастера она должна быть приблизительно 10,6—10,8, а для молодого спортсмена в первое время — 11,5—11,8. В дальнейшем, по мере подготовленности, разница в скорости у мастера и разрядника должна сокращаться.

Современный опыт тренировки показывает, что бегун на 800 м, желающий достигнуть высоких результатов, должен пробегать эту дистанцию с высокой скоростью три-четыре раза каждые 2—3 дня. Это большая нагрузка. Ее может выдержать спортсмен, хорошо подготовленный физически.

Развитие физических качеств должно быть всесторонним, основанным на применении широкого круга средств из других видов спорта, не имеющих прямого отношения к бегу (гимнастика, спортивные игры и т. д.). Большую ошибку делают те спортсмены, которые пытаются достигнуть хороших результатов, занимаясь только бегом. Общая физическая подготовленность, применение специальных упражнений позволяют успешнее работать над улучшением техники.

Специальные упражнения нужно выполнять в большом количестве. В качестве таких упражнений могут применяться разнообразные прыжки, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра. Упражнения желательно выполнять на эластичном грунте (траве, опилках, песке) спокойно, не торо-

пясь, как бы отдыхая. Бегать всегда нужно с носка, следя за тем, чтобы шаг был легким, пружинистым.

В подготовке бегунов на 800 м и особенно бегунов на 1500 м большое место должен занять так называемый коллективный бег, который так же, как и кросс, проводится на пересеченной местности. Разберем, чем отличается этот бег от обычного кросса.

Представим себе группу атлетов в лесу. Они уже пробежали в медленном темпе около километра. Вот внезапно вырывается вперед один из бегунов и резко меняет темп и направление бега. За ним обязаны следовать остальные. Затем лидеры меняются. Они ведут группу товарищей за собой то на подъем, то на стремительный спуск. Ровный, спокойный темп бега на горизонтальных участках часто сменяется ускорениями, различными по длине. Короткие (50—60 м) отрезки чередуются с более длинными (доходящими иногда до 600 м). Темп бега замедлился, бегуны переходят на шаг. После небольшого активного отдыха они выполняют различные упражнения (прыжки, подскоки, спринтерские упражнения). Через 10—15 мин. группа вновь начинает бег. Снова меняются лидеры. Такая тренировка длится час, а то и больше. Время летит незаметно. Спортсмены учатся разгадывать тактические маневры, менять ритм бега от медленного до быстрого, предлагать свой темп, бороться на финише. Весь групповой бег идет в виде свободной, непринужденной игры, а не как непрерывное изнуряющее соревнование. На эту сторону и должны обратить особое внимание тренеры и сами спортсмены. Для проведения группового бега желательно избирать разные маршруты. Коллективный бег, проводимый таким образом, способствует повышению мастерства бегунов и развитию волевых качеств. Не случайно он широко применяется многими сильнейшими бегунами мира.

Всесоюзный тренерский совет рекомендует молодым бегунам на 800 и 1500 м следующий план подготовки в июле и августе.

Бегуны на 800 м осуществляют спринтерскую подготовку вместе с бегунами на короткие дистанции. С ними они берут старты, делают броски и ускорения. Их недельная тренировка проходит так:

Вторник (на стадионе). Разминка. Спринтерские упражнения. Ускорения, переходящие в бег по инерции, — 2—3 раза по 100—200 м. Коллективные старты. Бег с хода на 30—60 м — 3—4 раза.

Бег на 150 м — 2 раза. Переменный бег — 10 × 200 м, пробегая 200 м за 27—28 сек., а промежуточные 200-метровые отрезки трусцой. Занятие заканчивается пружинистым бегом на носках в течение 10—15 мин.

Среда (в лесу). Коллективный бег с переменной скоростью в течение часа.

Четверг (на стадионе). Разминка. Спринтерские упражнения. Ускорения, переходящие в бег по инерции, 2—3 × 100 м. Бег со старта — 2 × 60 м. Бег на 1200 м с переменной скоростью (400 м быстро, затем медленно и снова быстро); переменный бег — 10 × 100 м (100 м за 12—12,5 сек.); каждые 100 м пробегаются после 300 м медленного бега.

Пятница (в лесу). Коллективный бег с переменной скоростью в течение часа.

Воскресенье. Соревнования.

Бегуны на 1500 м широко пользуются коллективным бегом, также проводимым в лесу или парке. На стадионе они применяют переменный, повторный и контрольный бег. Совершенно обязательно участие в соревнованиях, причем не только на 1500 м, но и на другие дистанции (800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, даже на 5000 м.).

Недельный план на июль и август для них рекомендуется такой:

Вторник (на стадионе). Разминка. Бег с ускорением. Переменный бег: 3 × 200 м (каждые 200 м за 28—29 сек.), 3 × 300 м (300 м за 43—44 сек.), 5 × 400 м (400 м за 63—65 сек.). Затем снова 3 × 300 м и 3 × 200 м с той же скоростью, что и раньше. После каждого отрезка, пробегаемого с заданной скоростью, бег трусцой от 200 до 400 м (смотря по самочувствию).

Среда (в лесу). Коллективный бег с переменной скоростью в течение 1,5—2 час.

Четверг (на стадионе). Разминка. Бег с ускорением. Бег на 1200 м в темпе, слегка превышающем тот, что планируется на состязаниях. Затем, после отдыха, пробежать 2—3 раза по 200 м.

Пятница (в лесу). Коллективный бег в течение часа.

Воскресенье. Соревнование.

Предлагаемые планы являются примерными и могут быть изменены в зависимости от подготовленности занимающихся. Однако важно соблюдать частоту тренировок и пользоваться указанными выше средствами.

Соревнования, как известно, являются одним из главных средств тренировки. Они играют большую роль и в совершенствовании мастерства бегунов на 800 и 1500 м, которые должны чаще включать соревнования в свои тренировочные планы, принимать участие в эстафетах 4 × 400 м, 4 × 800 м, 5 × 1000 м, 4 × 1500 м. Эстафеты должны проводиться и в соревнованиях коллектива и на первенстве города, района. Об этом обязаны подумать советы коллективов физкультуры, общества, комитеты по физической культуре и спорту.

Проводя тренировки бегунов на 800 и 1500 м, нужно помнить, что они дадут наибольший эффект, если будут организованы с группами спортсменов, примерно одинаковых по силам. Следует предостеречь бегунов от тренировок в одиночку. Они, как правило, не дают такого результата, как групповые занятия.

Одним из моментов, играющих немалую роль в совершенствовании мастерства спортсмена, является привычка неуклонно соблюдать тренировочное расписание и заниматься в любую погоду. Преодоление трудностей воспитывает характер, укрепляет волю.

НОВЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Д. П. Ионов. **Барьерный бег**. Методика тренировок. Гос. изд. «Физкультура и спорт», М., 1955, 64 стр., ц. 1 р. 30 к.

Книга предназначена для спортсменов-барьеристов и молодых тренеров. В ней освещены основные моменты тренировочного процесса.

Тренировочная работа с барьеристами должна осуществляться на основе круглогодичного планирования, предусматривающего прогрессирующее из года в год нарастание объема и интенсивности нагрузки.

В планировании круглогодичной тренировки особое место должно быть отведено всестороннему физическому развитию, что безусловно поможет овладению техникой барьерного бега. При совершенствовании техники нужно особое внимание обратить на развитие быстроты — этого важного для барьериста качества.

В пособии излагаются задачи и средства в различные периоды тренировки, приведены примерные планы тренировки барьеристов, готовящихся к бегу на различные дистанции,

а также выдержки из дневников тренировок наших лучших барьеристов Ю. Литиева, С. Попова, Е. Гокиели, М. Голубничей и Е. Буланчика.

Л. Г. Сулиев. **Метание копья**. Методика тренировок. Гос. изд. «Физкультура и спорт», М., 1955, 36 стр., ц. 70 коп.

Пособие предназначается для спортсменов-разрядников, совершенствующихся в метании копья, и тренеров.

Задача пособия — помочь спортсменам и тренерам правильно построить свою тренировку, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Автор подробно рассказывает о планировании тренировки по этапам, приводит примерные месячные планы каждого этапа, а также указывает средства тренировки, которые должны помочь решить поставленные задачи.

В пособии приведены рисунки с кинограмм наших лучших мастеров метания копья Н. Смирницкой, В. Кузнецова, Ю. Щербакова.

ОБРАЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Доцент А. КОРОБКОВ

У спортсмена в процессе его деятельности формируется двигательный навык. Он представляет собой новую форму двигательной реакции, образующейся по механизму условного рефлекса. Таким образом, при образовании двигательного навыка возникают и закрепляются системы условных рефлексов. И. П. Павлов назвал их динамическим стереотипом, который характеризуется определенным сочетанием временных связей и закрепленной сменой их во времени в ходе выполнения упражнений.

В процессе тренировки временные связи совершенствуются. Это обеспечивает образование совершенной координации, при которой в движение вовлекается оптимальное число мышц, а остальные мышцы расслабляются.

Формирование динамического стереотипа происходит при участии анализаторов (зрительного, двигательного, слухового, вестибулярного и др.) и на основе сознательной (речевой) деятельности человека.

Двигательный навык формируется успешно в том случае, если обучение с самого начала ведется при правильной и наиболее эффективной для спортивного результата координации движений. Например, в метании молота следует обучать сразу технике трех или четырех поворотов, а не пытаться сперва закрепить навык в технике с одним или двумя поворотами.

Между навыками существует взаимодействие. Они оказывают друг на друга положительное или отрицательное влияние.

Рассмотрим особенности формирования двигательного навыка в отдельных видах легкой атлетики.

Ходьба

Ходьба разделяется на обычную и спортивную.

Двигательный навык в обычной ходьбе образуется с детского возраста.

Спортивная ходьба является упражнением циклического типа, в котором при передвижении спортсмена одноопорная фаза чередуется с двухопорной фазой. Спортсмен в ходьбе непрерывно соприкасается с землей, что вызывает постоянное напряжение мышц. Это суживает возможности развития тормозных процессов в соответствующих нервных центрах.

С физиологической точки зрения необходимо об-

ратить особое внимание на следующие моменты в технике ходьбы.

При нахождении спортсмена в двухопорной фазе напряжение его мышц последовательно меняется. В тот момент, когда основная опора тела переносится на ногу, находящуюся в данный момент впереди, спортсмен получает возможность расслабить мышцы ноги, находящейся сзади. Возможная длительность этого расслабления увеличивается за счет характерного движения тазом. Чем своевременнее начало и конец этого периода, который связан с процессами торможения в центральной нервной системе, а следовательно с процессами восстановления, тем эффективнее техника ходьбы и длительнее сохранение сил спортсмена.

При правильной технике специфическая постановка ноги несколько выгнутой назад обеспечивает в момент опоры на эту ногу чередование в ней сокращения сгибателей и разгибателей. Это создает условия для дополнительного возникновения тормозных процессов в соответствующих нервных центрах. Таких условий, естественно, нельзя достигнуть при прямой постановке ноги, когда одновременно напряжены сгибатели и разгибатели.

Ритмичная ходьба с постоянным по времени чередованием фазы сокращения и расслабления создает наилучшие физиологические условия для восстановительных процессов в нервно-мышечном аппарате. В основе ритмичной ходьбы лежат образовавшиеся условные рефлексы «на время».

Для спортивной ходьбы относительно постоянный ритм движения на определенных отрезках дистанции имеет очень большое значение. Важно также уметь переключаться с одного ритма на другой, что требует специальной тренировки.

Бег

Бег на различные дистанции предъявляет большие требования к высокой степени подготовленности всех органов и систем человеческого организма. В то же время преодоление дистанций разной длины различно по своей технике и требует специфической соревновательной тактики, связанной с распределением сил.

Рассмотрим спринтерский бег по его составным частям: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции.

Старт — переход от состояния покоя к стартовому ускорению. Как правило, время от команды «Внимание» до команды «Марш» у разных спортсменов неодинаково. Поэтому при тренировке лучше брать старт с разными интервалами времени от команды «Внимание». Это исключит выработку у спринтера условного рефлекса «на время» и в то же время сформирует условный рефлекс на звук выстрела. Последнее обстоятельство имеет огромное значение для быстрой мобилизации сил организма в стартовом ускорении.

Стартовое ускорение обеспечивается специфическими условными рефлексами. Здесь особое внимание следует обратить на положение головы бегуна. Откидывание головы назад повышает по механизму рефлекса тонус мышц спины, что ведет к преждевременному выпрямлению спортсмена. Прижимание же головы к груди повышает тонус передней половины тела, что также резко нарушает координацию движений. В том и другом случае эффективность стартового ускорения снижается. Шея в течение всего стартового ускорения не должна быть напряжена, держать ее нужно как продолжение туловища.

Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции обозначает переход на новый характер работы. В большинстве случаев бег по дистанции субъективно воспринимается как облегчение вследствие изменения координации в деятельности работающих нервных центров. Фактически же снижения активности нервных процессов не происходит. Впечатление легкости и непринужденности бега возникает не из-за снижения усилий, а в результате их строгой координированности. Поэтому утверждения некоторых авторов о том, что после стартового ускорения «сбрасывается нервное напряжение» принципиально неверно. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции нужно специально тренировать.

Бег по дистанции должен проходить с неснижающейся скоростью, что может быть осуществлено только при четкой координации движений. Подобная координированность движений зависит в первую очередь от смены возбудительных и тормозных процессов в работающих нервных центрах и взаимной координации в их деятельности.

В беге на 200 и 400 м применение спортсменом так называемого «свободного хода» можно считать физиологически оправданным. Этот прием следует рассматривать как изменение координации в работе нервных центров и мышц, что благоприятно сказывается на их дальнейшей работоспособности.

В беге на более длинные дистанции (800, 1000, 1500, 3000, 5000, 10 000 м и марафонский бег) постоянный ритм бега на определенных участках приобретает с увеличением дистанции все большее значение. Это обусловлено тем, что в результате ритмично возникающей фазы торможения в нервных центрах создаются наилучшие физиологические условия для протекания восстановительных процессов в работающем организме.

Однако подготовка спортсмена только в этом направлении была бы в корне порочной. Условия спортивного бега — это условия постоянной борьбы, требующей переключения с одной скорости на другую и мобилизации в решающий момент всех сил. Спортсмен должен быть к этому готов.

Работа переменной и повышенной интенсивности положительно сказывается на физиологической готовности бегуна к осуществлению относительно ритмичного бега, который также имеет место на определенных участках дистанции. Это объясняется тем, что при переменном беге тренируется подвижность нервных процессов и обеспечивается лучшее приспособление организма к возможной изменчивости процессов возбуждения и торможения, которая имеет место и при относительно ритмичном беге.

Для бегунов высшего класса изменение скорости во время движения по дистанции является одним из путей улучшения результата. Переключения могут осуществляться за счет изменения быстроты бега, его техники (координации движений) и движений головой. Однако эффект от подобных переключений достигается только в результате упорной тренировки и автоматизации движения.

Составной частью техники бега является работа руками. Эффективность положительного влияния этой работы на бег зависит от правильности движений руками. Излишняя напряженность движений или лишние движения руками отрицательно влияют на спортивный результат, нарушая координированное течение рефлекторных процессов в центральной нервной системе.

Сознательное интенсивное включение рук в работу, которое спортсмен употребляет для увеличения быстроты бега, физиологически оправдано. Однако если сделать такое включение преждевременно (речь, конечно, идет о средних и более длинных дистанциях), то это относительно быстро приводит к утомлению.

С физиологической точки зрения наиболее целесообразно применять в борьбе за лидерство на дистанции не резкие ускорения, а постепенное нарастание скорости и постепенное ее уменьшение. В этом случае организм не подвергается резким изменениям и имеет время приспособиться к работе большей интенсивности. Значение подобной тактики возрастает при ее неоднократном повторении. Сказанное не исключает, а подчеркивает необходимость тренировки организма к более резким переключениям с работы одной интенсивности на другую.

Прыжки

Прыжки в длину и в высоту, а также с шестом являются целостным актом. В его основе лежит специфический динамический стереотип, который в значительной своей части совершается автоматизированно.

И. М. Сеченов писал, что сила мышечного сокращения увеличивается от предварительного растяжения напряженной мышцы. И. П. Павлов указывал, что величина ответной рефлекторной реакции зависит во многом от силы воздействующего раздражителя. Эти указания должны лечь в основу правильной техники прыжков.

Прежде всего необходим быстрый и мощный автоматизированный разбег с исключительно энергичными последними шагами перед толчком. Подобные мощные движения вызовут поступление в кору полусферы сильного потока нервных импульсов, которые обеспечат высокую возбудимость нервных центров и мышц, осуществляющих толчок. Сам разбег

также является условным раздражителем, подготавливающим организм (по механизму условного рефлекса) к осуществлению толчка.

Энергичный разбег дает еще и то преимущество, что он обеспечивает сильное растягивающее действие на напряженные сгибатели бедра и голени, что еще более усиливает и убыстряет их сокращение. Предположение, что мышцы этого не выдержат, не может быть принято во внимание. Надо воспитать таких спортсменов, мышцы которых выдержали бы усиленное и быстрое сокращение. Без этого регулярные прыжки мирового класса невозможны.

Движения маховой ноги и рук во время толчка не должны расцениваться только с механической точки зрения. Нервные импульсы, которые возникают при осуществлении этих движений, входят органической частью в динамический стереотип, лежащий в основе прыжка. Поэтому энергичные правильные движения рук и маховой ноги оказывают прямое (по механизму рефлекса) влияние на силу и быстроту сокращения мышц толчковой ноги. Растягивание напряженных мышц в момент толчка должно быть оптимальным. Незначительное или чрезмерное растягивание мышц отрицательно сказывается на силе их сокращения.

Следует осудить мнение о необходимости плавного перехода от разбега к отталкиванию. Это мнение основывается на механических расчетах без учета физиологической сущности упражнения. Все движения от разбега до толчка должны быть энергичными, а сам толчок, особенно в прыжках в высоту и длину, а также в тройном прыжке с разбега, может быть назван по своему характеру атакующим.

Движения спортсмена в воздухе и над планкой требуют особой координации во всех видах прыжков. Правильное ее осуществление связано с ведущим значением двигательного, вестибулярного и зрительного анализаторов. Особое значение имеют условные рефлексы, возникающие при движении головой. Эти рефлексы связаны с распределением тонуса мышц тела и конечностей и при неправильных движениях головой могут расстроить координацию движений. Например, если при прыжках с шестом в момент маха наклонить голову к груди, то вынос ног вверх и выход в стойку станет почти невозможным, в частности из-за резкого увеличения тонуса мышц передней половины тела.

В процессе тренировки все элементы прыжка вступают друг с другом в тесную взаимосвязь в качестве условных рефлексов и образуют единый двигательный навык. Наибольшие трудности для нервной системы представляет резкое изменение характера движений в процессе перехода от отталкивания к движениям в воздухе. Поэтому при тренировке прыжка как целого акта необходимо особое внимание обратить на переход от разбега к толчку и далее к движениям в воздухе.

Метания

Метания представляют собой ациклические и смешанные скоростно-силовые упражнения, завершающим моментом которых является отрыв снаряда от

рук. Это целостное от начала до конца упражнение, отдельные части которого органически связаны друг с другом по механизму условного рефлекса.

В основе двигательного навыка метателя лежит созданный тренировкой динамический стереотип. Вследствие этого каждое предыдущее движение при выполнении метания получает характер условного раздражителя, подготавливающего организм к последующим движениям. В связи с этим важно подчеркнуть значение предварительных движений в начале метания, так как они являются условными раздражителями, готовящими организм к последующей работе. В случае их правильного осуществления все дальнейшие движения выполняются относительно легче.

Во время метания спортсмен в соответствии со своими индивидуальными физическими особенностями должен весьма точно координировать движения, чтобы обеспечить в момент рывка приложение всей силы к метаемому снаряду и направить его по траектории, соответствующей правильному полету снаряда в воздухе.

К физиологической характеристике метаний полностью относятся замечания, сделанные о прыжках.

Огромное механическое и глубоко физиологическое значение в метаниях имеет правильное сочетание работы мышц рук, корпуса и ног, поскольку между ними существует рефлекторная взаимосвязь. Например, при метании диска, копья и толкании ядра спортсмен свободной от снаряда рукой энергично делает движение в противоположном направлении. Этим он, с одной стороны, достигает лучшего, с точки зрения биомеханики, положения тела и растяжения мышц; с другой стороны, поток импульсов с мышц неработающей руки усиливает возбудительный процесс в нервных центрах, которые связаны непосредственно с мышцами, осуществляющими рывок. Аналогичным образом можно рассмотреть и вопрос о влиянии сокращения мышц ног и туловища на заключительное усилие.

В метаниях следует также подчеркнуть огромное значение автоматизации движений.

Многоборья

Условия соревнований в многоборьях обязывают участника выступать в отдельных видах с определенной последовательностью и относительно постоянными интервалами. Подобная структура упражнения формирует у спортсмена систему условных рефлексов (в том числе и на время), обеспечивающих эффективное выполнение многоборья, причем особенное значение имеют волевые качества спортсмена. Поэтому вся тренировка должна в основном строиться с соблюдением чередования видов в соответствии с условиями соревнований.

Систему подготовки многоборца необходимо организовать так, чтобы спортсмен участвовал в соревнованиях значительное число раз за сезон. Только в этом случае через ряд лет можно рассчитывать на формирование многоборца, способного регулярно показывать выдающиеся результаты.

ПО СОВЕТСКОМУ СОЮЗУ

Они впервые выполнили норму мастера спорта



Леонид Бартнев (слева) („Буревестник“, Киев). Пробежал 100 м за 10, 4. Один из сильнейших спринтеров СССР. Тренер — заслуженный мастер спорта З. Синицкая



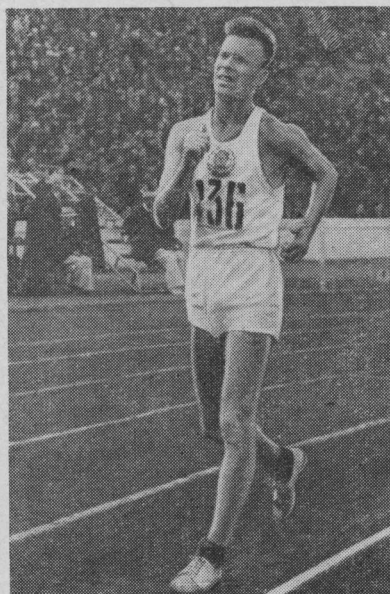
Борис Столяров („Трудовые резервы“, Ленинград). Показал в беге на 110 м с барьерами 14,2. Разносторонний спортсмен-многоборец. Тренер — заслуженный мастер спорта Э. Рохлин



Нина Мартыненко (справа) („Буревестник“, Ленинград). Разносторонняя спортсменка. В этом году выполнила норму-мастера спорта в прыжках в длину — 5 м 97 см и в пятиборьи — 4494 очка. Тренер — Л. Сулиев



Чарльз Вальман („Динамо“, Таллин). Бывший рекордсмен СССР по группе юношей. Метнул копье на 77 м 90 см. Тренер — Н. Вайксаар



Михаил Лавров (Воронеж). Установил все-союзный рекорд в ходьбе на 20 км, пройдя дистанцию за 1:31.14,6. Тренер — заслуженный мастер спорта А. Максимов



Нина Казмина „Буревестник“, Краснодар). Прыгнула в длину на 5 м 95 см. Тренер — А. Агаев

Десять лучших легкоатлетов СССР за 1955 г.¹

МУЖЧИНЫ

Б Е Г

100 м

1—2	Л. Бартенев	Б.	10,4
1—2	Ю. Коновалов	Нф.	10,4
3—5	И. Сухоруков	ВС	10,5
3—5	Л. Санадзе	Б.	10,5
3—5	Б. Токарев	Б.	10,5
6—13	В. Рябов	ВС	10,6
6—13	А. Игнатъев	Клх.	10,6
6—13	Л. Федяев	С.	10,6
6—13	В. Тюрин	Б.	10,6
6—13	Ю. Карпюк	Б.	10,6
6—13	Л. Васильев	С.	10,6
6—13	Н. Клюев	Т. Р.	10,6
6—13	М. Мандельбаум	Б.	10,6

Средний результат десяти — 10,53 (этот уровень в 1954 г. был достигнут на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 10,49.

200 м

1	А. Игнатъев	Клх.	21,1
2	Л. Бартенев	Б.	21,5
3	Б. Токарев	ВС	21,6
4	Л. Санадзе	Б.	21,7
5—6	И. Сухоруков	ВС	21,9
5—6	Л. Федяев	С.	21,9
7—10	М. Никольский	ВС	22,0
7—10	М. Мандельбаум	Б.	22,0
7—10	Вас. Кузнецов	Б.	22,0
7—10	В. Сухарев	Д.	22,0

Средний результат десяти — 21,77 (в 1954 г. — на 15 июня); средний результат за 1954 г. — 21,56.

400 м

1	А. Игнатъев	Клх.	47,4
2	Ю. Литувев	ВС	48,4
3	Л. Шупилов	Т.	48,6
4	А. Бейтанс	ВС	48,8
5	М. Никольский	ВС	48,9
6—7	Г. Ивакин	ВС	49,0
6—7	В. Ефимин	Т. Р.	49,0
8	И. Ильин	Б.	49,1
9	В. Кумушка	Дг.	49,2
10	Г. Говоров	Б.	49,4

Средний результат десяти — 48,78 (в 1954 г. — на 15 июня); средний результат за 1954 г. — 48,37.

800 м

1	Б. Алексюк	С.	1.51,0
2	В. Колемагин	Б.	1.51,3
3	Г. Ивакин	ВС	1.51,4
4—5	Ю. Колотовкин	Нф.	1.51,6
4—5	Н. Кучурин	Д.	1.51,6
6	А. Осминкин	Б.	1.51,7
7	Н. Маричев	ВС	1.52,4
8	Г. Модой	ВС	1.52,5
9	А. Косарев	Т. Р.	1.52,9
10	А. Иванов	Б.	1.53,2

Средний результат десяти — 1.51,96 (в 1954 г. — на 15 июня); средний результат за 1954 г. — 1.50,93.

¹ По данным Центрального научно-исследовательского института физической культуры на 1-е июня.

1500 м

1	Н. Белокуров	ВС	3.49,8
2	Б. Алексюк	С.	3.50,6
3	Н. Маричев	ВС	3.51,2
4	Е. Соколов	ВС	3.52,4
5—6	С. Слугин	ВС	3.53,2
5—6	Н. Кучурин	Д.	3.53,2
7—8	Ю. Колотовкин	Нф.	3.53,4
7—8	А. Соломко	Д.	3.53,4
9	Н. Толстопятов	С.	3.54,4
10	Х. Гомес	Б.	3.54,6

Средний результат десяти — 3.52,62 (в 1954 г. — на 15 июля); средний результат за 1954 г. — 3.50,72.

5000 м

1	А. Ануфриев	Б.	14.13,0
2	В. Куц	ВС	14.26,0
3	Н. Пудов	Т. Р.	14.28,2
4—5	С. Слугин	ВС	14.30,0
4—5	Н. Новиков	Клх.	14.30,0
6	Г. Басалаев	Д.	14.33,2
7—8	В. Власенко	Б.	14.36,0
7—8	С. Ржищин	ВС	14.36,0
9	И. Чернявский	Клх.	14.38,4
10	В. Бережнев	С.	14.43,0

Средний результат десяти — 14.31,38 (в 1954 г. — на 15 июля); средний результат за 1954 г. — 14.22,52.

10000 м

1	А. Ануфриев	Б.	29.10,6*
2	В. Кривошеин	Б.	29.34,2
3	Г. Басалаев	Д.	29.39,2
4	В. Куц	ВС	29.59,6
5	Н. Новиков	Клх.	30.17,6
6	А. Иванов	ВС	30.24,8
7	Е. Жуков	С.	30.56,2
8	Н. Попов	ВС	30.58,4
9	Н. Румянцев	ВС	30.59,0
10	М. Галактионов	Мт.	31.15,0

Средний результат десяти — 30.18,46 (в 1954 г. — на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 30.02,18.

110 м с/б

1	Б. Столяров	Т. Р.	14,2
2	В. Богатов	ВС	14,4
3	Ю. Литувев	ВС	14,6
4—5	Е. Буланчик	Б.	14,7
4—5	Ю. Петров	Б.	14,7
6	А. Шнудин	Д.	14,9
7—10	В. Полозов	С.	15,0
7—10	И. Ильин	Б.	15,0
7—10	Б. Юшко	Б.	15,0
7—10	А. Остапенко	С.	15,0

Средний результат десяти — 14,75 (в 1954 г. — на 1 августа); средний результат за 1954 г. — 14,62.

400 м с/б

1	Ю. Литувев	ВС	51,4
2—3	И. Ильин	Б.	52,8
2—3	А. Юлин	С.	52,8
4—5	В. Богатов	ВС	53,6
4—5	В. Кумушка	Дг.	53,6

6	С. Кришштейн	Б.	53,9
7—8	Г. Животягин	Т. Р.	54,0
7—8	В. Редькин	Д.	54,0
9	Н. Терешин	Б.	54,3
10—11	А. Поляков	Д.	54,8
10—11	Т. Лунёв	Б.	54,8

Средний результат десяти — 53,52 (в 1954 г. — на 1 августа); средний результат за 1954 г. — 52,56.

3000 м с/п

1	Н. Толстопятов	С.	8.57,8
2	А. Уткин	ВС	9.00,2
3	М. Салтыков	ВС	9.00,8
4	В. Власенко	Б.	9.01,8
5	С. Ржищин	ВС	9.06,4
6	Н. Пудов	Т. Р.	9.11,0
7	М. Матюхин	ВС	9.12,0
8	У. Кялле	Т. Р.	9.16,0
9	А. Соболев	Д.	9.21,4
10	С. Протонин	З.	9.24,8

Средний результат десяти — 9.09,22 (в 1954 г. — на 20 мая); средний результат за 1954 г. — 8.56,94.

ХОДЬБА

10 км

1	К. Кудров	С.	43.01,4
2	В. Голубничий	Б.	45.45,8
3	С. Лобастов	ВС	46.16,2
4	В. Абраменко	Б.	46.22,4
5	М. Лавров	К. С.	46.29,0
6	В. Маевский	Б.	46.36,8
7	П. Карпавичус	Ж.	46.43,4
8	А. Хабаров	ВС	47.08,2
9	П. Ежов	Б.	47.20,8
10	М. Карапетян	С.	47.32,4

Средний результат десяти — 46.19,64 (в 1954 г. — на 23 мая); средний результат за 1954 г. — 44.18,63.

20 км

1	К. Кудров	С.	1:29.11,8 ²
2	М. Лавров	К. С.	1:31.14,6*
3	В. Аболтиньш	ВС	1:32.51,6
4	Е. Маскинсков	ВС	1:33.04,0
5	Ю. Кульков	ВС	1:33.20,0
6	А. Ведяков	Д.	1:33.41,6
7	Л. Евстигнеев	ВС	1:33.44,6
8	В. Голубничий	Б.	1:33.51,2
9	Л. Бауман	С.	1:34.05,0
10	А. Микенас	С.	1:34.18,0

Средний результат десяти — 1:32.56,24 (в 1954 г. учет не проводился).

ПРЫЖКИ

Длина

1	Л. Григорьев	Д.	7,44
2	А. Криушков	С.	7,42
3	В. Попов	Б.	7,14
4	А. Лякин	Т. Р.	7,12
5	О. Ряховский	Б.	7,11
6	И. Сухоруков	ВС	7,10

² Результат К. Кудрова представлен на утверждение.

7	Е. Чен	ВС	7,09
8—9	Б. Столяров	Т. Р.	7,08
8—9	Н. Андрищенко	С.	7,08
10—11	Ю. Шоломицкий	Б.	7,07
10—11	О. Федосеев	Б.	7,07

Средний результат десяти — 7,172 (в 1954 г. — на 15 июня); средний результат за 1954 г. — 7,339.

Высота

1	В. Ситкин	ВС	1,98
2—7	Ю. Степанов	ВС	1,95
2—7	К. Домбровский	Б.	1,95
2—7	И. Кашкаров	Б.	1,95
2—7	В. Дегтярев	ВС	1,95
2—7	А. Камаев	Б.	1,95
2—7	И. Берхин	Б.	1,95
8	Р. Шавлакадзе	Д.	1,92
9	А. Школяров	С.	1,91
10—14	Е. Вансович	Б.	1,90
10—14	А. Шарькин	ВС	1,90
10—14	В. Смирнов	Б.	1,90
10—14	В. Суров	Б.	1,90
10—14	Л. Кузнецов	Д.	1,90

Средний результат десяти 1,941 (в 1954 г. — на 15 сентября); средний результат за 1954 г. — 1,954.

Тройной

1	Е. Чен	ВС	15,48
2	В. Дементьев	Б.	15,43
3	В. Креер	ВС	15,42
4	Ю. Ерёмин	Б.	15,23
5—6	А. Теркель	Б.	15,19
5—6	А. Верещагин	ВС	15,19
7—8	Б. Торф	Д.	15,10
7—8	Р. Дружинский	Д.	15,10
9—10	К. Самохвалов	Т. Р.	15,04
9—10	О. Федосеев	Б.	15,04

Средний результат десяти — 15,222 (в 1954 г. — на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 15,396.

Шест

1	В. Чернобай	Б.	4,40
2	П. Денисенко	Л.	4,30
3—7	А. Петров	С.	4,20

БЕГ

100 м

1—3	В. Ковалева	С.	12,0
1—3	М. Сараева	ВС	12,0
1—3	Н. Анчелевич	С.	12,0
4—10	Н. Елисеева	Л.	12,1
4—10	З. Сафронова	Д.	12,1
4—10	Л. Полинниченко	Б.	12,1
4—10	М. Иткина	П.	12,1
4—10	Г. Алексуткина	Д.	12,1
4—10	Н. Шиянова	С.	12,1
4—10	А. Мизгирева	Б.	12,1

Средний результат десяти — 12,07 (в 1954 г. на — 23 мая); средний результат за 1954 г. — 11,89.

200 м

1	Л. Шарова	С.	24,7
2	М. Иткина	П.	24,8
3—5	Р. Улиткина	Т. Р.	24,9
3—5	В. Ковалева	С.	24,9
3—5	З. Сафронова	Д.	24,9

3—7	В. Булатов	Б.	4,20
3—7	Б. Сухарев	Д.	4,20
3—7	В. Гладченко	С.	4,20
3—7	А. Альбов	Д.	4,20
8—9	В. Розенфельд	З.	4,10
8—9	Ю. Плешаков	Б.	4,10
10	И. Петренко	Б.	4,05

Средний результат десяти — 4,195 (в 1954 г. — на 20 мая); средний результат за 1954 г. — 4,336.

МЕТАНИЯ

Диск

1	О. Григалка	Д.	52,36
2	К. Валешко	Б.	51,26
3	М. Кривоносов	Б.	51,22
4	Б. Матвеев	З.	50,22
5	Х. Хейнасте	Д.	50,21
6	А. Михайленко	Д.	49,90
7	Л. Плаксенко	ВС	49,77
8	Б. Бутенко	Б.	49,20
9	Н. Хитров	Б.	48,15
10	Р. Зубцов	Б.	48,09

Средний результат десяти — 50,380 (в 1954 г. — на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 50,680.

Копье

1	Ч. Вальман	Д.	77,90
2	В. Кузнецов	С.	72,82
3	В. Цыбуленко	ВС	70,20
4	А. Горшков	З.	70,15
5	Л. Жучков	С.	69,38
6	Ю. Кутенко	Б.	68,25
7	Н. Каратаев	Б.	67,84
8	В. Костин	С.	67,79
9	Ф. Листопад	С.	66,31
10	Г. Шлядинский	Т. Р.	64,05

Средний результат десяти — 69,469 (в 1954 г. — на 1 июля); средний результат за 1954 г. — 70,276.

ЖЕНЩИНЫ

6	Н. Анчелевич	С.	25,0
7	Н. Карачевская	Б.	25,1
8—9	Л. Можарина	Б.	25,2
8—9	Г. Алексуткина	Д.	25,2
10	П. Солопова	Б.	25,3

Средний результат десяти — 25,00 (в 1954 г. — на 23 мая); средний результат за 1954 г. — 24,56.

400 м

1	П. Солопова	Б.	56,1
2	Л. Шарова	С.	56,5
3	Н. Откаленко	ВС	56,6
4	Н. Косарева	Т. Р.	57,2
5	А. Грундуле	Т. Р.	57,4
6	З. Сафронова	Д.	57,5
7	С. Сапсырина	С.	57,8
8—9	Н. Смирнова	ВС	58,0
8—9	Т. Силкина	Б.	58,0
10—11	З. Петрова	ВС	58,1
10—11	О. Нелюбова	Б.	58,1

Средний результат десяти — 57,32 (в 1954 г. — на 15 июля); средний результат за 1954 г. — 56,67.

Молот

1	М. Кривоносов	Б.	60,19
2	Ф. Ткачев	С.	59,94
3	С. Ненашев	Д.	58,43
4	Ю. Никулин	ВС	58,30
5	Н. Редькин	Ав.	58,00
6	В. Плеченков	Б.	57,84
7	В. Вайвадс	Д.	57,57
8	А. Самоцветов	Б.	57,15
9	М. Микотин	С.	57,07
10	Н. Тарасюк	Б.	56,40

Средний результат десяти — 58,089 (в 1954 г. — на 1 сентября); средний результат за 1954 г. — 58,987.

Ядро

1	О. Григалка	Д.	16,89
2	Ф. Пиртс	К.	16,79
3	Г. Федоров	ВС	16,40
4	Б. Баляев	Б.	16,26
5	В. Овсепян	Д.	16,21
6	Х. Хейнасте	Д.	16,19
7	Х. Липп	К.	15,99
8	В. Цыбуленко	ВС	15,87
9	Б. Лебедев	Б.	15,29
10	В. Бондаренко	С.	15,27

Средний результат десяти — 16,116 (в 1954 г. — на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 16,238.

ПЯТИБОРИЕ

1	Ю. Кутенко	Б.	3513*
2	В. Кузнецов	Б.	3435
3	Ф. Листопад	С.	3427
4	В. Пискунов	С.	3306
5	Б. Столяров	Т. Р.	3063
6	Н. Хитров	Б.	2987
7	Н. Степанов	Т. Р.	2894
8	Ю. Колесов	Б.	2787
9	В. Сычев	Б.	2750
10	Г. Патер	Б.	2723

Средний результат десяти — 3088,5 (в 1954 г. учет не проводился).

800 м

1	Н. Откаленко	ВС	2,09,4
2	Н. Чернощек	Д.	2,11,2
3	А. Комарова	Б.	2,11,4
4	Д. Барахович	Б.	2,12,3
5	Е. Ермолаева	Д.	2,12,7
6	Л. Лысенко	Б.	2,13,4
7	Н. Кабыш	С.	2,13,6
8	А. Грундуле	Т. Р.	2,13,7
9—10	А. Коноплева	Б.	2,14,0
9—10	Н. Шелкова	С.	2,14,0

Средний результат десяти — 2,12,57 (в 1954 г. — на 1 августа); средний результат за 1954 г. — 2,09,90.

80 м с/б

1	А. Александрова	Б.	11,3
2—4	Г. Долженкова	Б.	11,4
2—4	Н. Мартыненко	Б.	11,4
2—4	М. Голубничая	Б.	11,4
5—8	Г. Ермоленко	Б.	11,5
5—8	С. Трофимова	С.	11,5

5—8	В. Милешина-Чурбакова С.	11,5
5—8	Н. Тюркина Б.	11,5
9—11	Л. Слобожанина . . . С.	11,6
9—11	Н. Елисева Л.	11,6
9—11	М. Кочладзе Б.	11,6

Средний результат десяти — 11,47 (в 1954 г. — на 1 июля); средний результат за 1954 г. — 11,31.

ПРЫЖКИ

Длина

1	Г. Виноградова . . . Б.	6,05
2	Н. Мартыненко . . . Б.	5,97
3—4	Г. Ермоленко Б.	5,95
3—4	Н. Казьмина Б.	5,95
5	Г. Лебедева Б.	5,89
6	В. Литужева Б.	5,84
7	Н. Тюркина Б.	5,80
8	Г. Сегень Д.	5,78
9	В. Милешина-Чурбакова С.	5,73
10	Г. Долженкова . . . Б.	5,67

Средний результат десяти — 5,863 (в 1954 г. — на 1 августа); средний результат за 1954 г. — 5,924.

Высота

1—2	Н. Коссова З.	1,65
1—2	М. Писарева З.	1,65
3—4	С. Гармс Кр. зв.	1,60
3—4	А. Чудина Д.	1,60
5	Л. Мочилина Д.	1,58
6—16	С. Костюкова Б.	1,55

6—16	Н. Мартыненко . . . Б.	1,55
6—16	В. Литужева Б.	1,55
6—16	Л. Радченко Б.	1,55
6—16	Л. Шмакова Б.	1,55
6—16	Ю. Добрякова . . . Б.	1,55
6—16	З. Штраус С.	1,55
6—16	А. Кунцене Ж.	1,55
6—16	В. Курчавова С.	1,55
6—16	Г. Сегень Д.	1,55
6—16	Л. Чаурская Б.	1,55

Средний результат десяти — 1,583 (в 1954 г. — на 15 июля); средний результат за 1954 г. — 1,626.

МЕТАНИЯ

Диск

1	Н. Думбадзе Д.	52,77
2	Н. Пономарева . . . ВС	50,70
3	Н. Толстая Д.	47,02
4	А. Рутковская Б.	46,60
5	И. Беглякова Б.	46,04
6	А. Ващенко Б.	44,87
7	Г. Зыбина З.	44,74
8	В. Сбитнева Б.	44,11
9	Л. Пентякова . . . Мт.	43,65
10	Т. Пресс С.	43,00

Средние результаты десяти — 46,350 (в 1954 г. — на 15 июня); средний результат за 1954 г. — 48,316.

Копье

1	В. Роолайд С.	54,07
2	А. Чудина Д.	52,07
3	Е. Горчакова Б.	50,59
4	Н. Смирницкая . . . З.	48,95
5	Н. Коняева Б.	47,88
6	Г. Зыбина З.	47,69

7	И. Яунзем Дг.	46,84
8	Н. Андреева З.	46,68
9	Э. Богун З.	46,45
10	Е. Демоннова Б.	45,70

Средний результат десяти — 48,692 (в 1954 г. — на 10 сентября); средний результат за 1954 г. — 48,969.

Ядро

1	Г. Зыбина З.	16,00
2	Т. Тышкевич З.	15,50
3	З. Дойникова З.	15,38
4	М. Кузнецова Д.	15,32
5	Л. Маремье К.	14,22
6	А. Андреева Д.	14,20
7	Л. Глазкова С.	14,15
8	А. Логина Д.	13,79
9	Е. Горчакова Б.	13,74
10	М. Бригмане С.	13,63

Средний результат десяти — 14,594 (в 1954 г. — на 1 июня); средний результат за 1954 г. — 14,833.

Пятиборье

1	Н. Мартыненко . . . Б.	4494
2	Г. Долженкова . . . Б.	4092
3	Н. Тюркина Б.	4016
4	Г. Виноградова . . . Б.	3924
5	Р. Орлова Б.	3847
6	Л. Слобожанина . . С.	3802
7	В. Милешина-Чурбакова С.	3769
8	К. Никитинская . . . Б.	3668
9	А. Лазарева Б.	3585
10	Г. Марусик ВС	3495

Средний результат десяти — 3869,2.

Условные обозначения: Ав. — «Авангард», Б. — «Буревестник», ВС — Вооруженные Силы СССР, Д. — «Динамо», Дг. — «Даугава», Ж. — «Жальгирис»; З. — «Зенит», К. — «Калев», Клх. — «Колхозник», Кр. зв. — «Красная звезда», К. С. — «Крылья Советов», Л. — «Локомотив», Мт. — «Металлург», Нф. — «Нефтяник», П. — «Пищевик», С. — «Спартак», Т. — «Торпедо», Т. Р. — «Трудовые резервы».

Звездочками * обозначены рекорды СССР.

В списках 10 лучших легкоатлетов СССР за 1955 г. после каждого вида легкой атлетики приводятся средние уровни десятков за текущий и прошлый годы, а также указывается, на какой период прошлого года приходилось достижение уровня текущего года. Эти показатели свидетельствуют, что порядку видов уже достигнуты результаты, которые в 1954 г. были показаны лишь в августе — сентябре.

Сопоставление данных 1955 г. с уровнем 10 лучших результатов за 1952 — олимпийский год показывает, что этот уровень перекрыт сейчас по 16 видам (у мужчин — в беге на 100 и 10 000 м, 110 и 400 м с/б, в прыжках в высоту и тройном, во всех метаниях; у женщин — в беге на 100, 200, 400 и 800 м, в прыжках в длину и в толкании ядра).

Уровень 1953 г. перекрыт по 9 видам (у мужчин — в беге на 100 м, 110 м с/б, в прыжках в высоту и тройном, в трех метаниях — диск, молот, ядро; у женщин — в прыжках в длину и в толкании ядра).

В десятках лучших за 1955 г. сейчас насчитывается 33 результата (18 у мужчин и 15 у женщин), которые классифицируются как равные норме мастера спорта. Это уже более трети того, что было достигнуто за весь прошлый год.

Но в десятках лучших имеются и результаты, еще соответствующие только норме второго разряда: у мужчин — 2 результата в беге на 400 м с/б и 2 результата в беге на 3000 м с/п; у женщин — 4 результата в пятиборье.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ВСЕМИРНОМ ФЕСТИВАЛЕ В ВАРШАВЕ

Н. ПЕТУХОВА

Недалек тот день, когда в столицу Польской Народной Республики Варшаву съедутся молодые посланцы более 100 стран мира на V Всемирный фестиваль молодежи и студентов.

В программу фестиваля включены спортивные встречи молодежи (II Международные товарищеские спортивные встречи). Здесь будут проведены соревнования по 16 видам спорта: по легкой атлетике и гимнастике, плаванию и баскетболу, теннису, футболу, волейболу, настольному теннису, борьбе, штанге, боксу, травяному хоккею и т. д.

Легкоатлетические соревнования фестиваля стоят в центре внимания всех любителей спорта. Программа соревнований обширна, в нее войдут все классические виды легкой атлетики.

В соревнованиях по легкой атлетике примут участие команды и отдельные участники от многих стран: Австрии, Англии, Болгарии, Бельгии, Венгрии, ГДР, Греции, Египта, Дании, Румынии, Китая, Люксембурга, Монгольской Народной Республики, Польши, СССР, Чехословакии, Франции, Финляндии, Южно-Африканского Союза, Японии и др.

По составу участников эти соревнования будут превосходить все большие легкоатлетические соревнования последних лет (III и IV Всемирные фестивали молодежи, первенства Европы, Панамериканские игры).

Захватывающая борьба произойдет на гаревой дорожке в беге на 800 и 1500 м, где встретятся в единоборстве сильнейшие бегуны мира на средние дистанции — Сентгали и Ихарош (Венгрия), Де Мунк и Моенс (Бельгия), Юнгвирт (Чехословакия), Мугоша (Югославия), Бойсен (Норвегия) и Иохансон (Финляндия) и наши спортсмены Маричев, Слугин, Окококов. Последние соревнования нынешнего сезона говорят о прекрасной спортивной форме венгерских бегунов. Будем надеяться, что в упорной борьбе с равноценными противниками победителем будет сильнейший.

В беге на длинные дистанции — 5 и 10 км — встретятся сильнейшие бегуны мира: выдающийся чехословацкий бегун Эмиль Затопек и наши спортсмены Владимир Куц и Александр Ануфриев. Их объединяет сердечная многолетняя дружба, совместные тренировки и частые выступления на международных соревнованиях.

В захватывающей спортивной борьбе между Э. Затопеком и В. Куцем родился в Праге новый рекорд СССР и мира в беге на 5000 м. Острое спортивное соперничество между В. Куцем и А. Ануфриевым вошло в таблицу рекордов нашей страны третий результат в беге на 10 000 м за всю историю легкоатлетического спорта — 29 мин. 10,6 сек., показанный А. Ануфриевым на соревнованиях в Минске.

В группу стайеров войдут такие сильные бегуны, как Уллобергер (Чехословакия), Ковач (Венгрия), Михалич (Югославия), Хромик (Польша), Басалаев и Кривошеин (СССР), Стеффенс (Австралия), Тайпале (Финляндия).

В беге на 400 м чемпиону Европы Игнатьеву предстоит встреча с сильнейшими бегунами на эту дистанцию венгром Адамиком, французами Дега и Гудо, финном Хеллстеном.

Молодым советским барьеристам Борису Столярову и Вячеславу Богатову надо будет показать себя достойными преемниками чемпиона Европы и двукратного победителя III и IV Всемирного фестиваля — Евгения Буланчика. Им придется встречаться с сильнейшим барьеристом Югославии Лоргером (14,3 сек.), румыном Опришем (14,3 сек.), норвежцем Ульсеном (14,5 сек.).

Напряженным будет поединок между чемпионом СССР и Европы Михаилом Кривоносовым, рекордсменом мира Станиславом Ненашевым, победителем Олимпийских игр 1952 г. Ерджи Чермаком (Венгрия), экс-рекордсменом мира Сверре Страндли и югославом Губианом. Больше ста тысяч зрителей могут быть свидетелями рождения нового рекорда в метании молота.

Интересной будет борьба в беге на 3000 м с препятствиями, в результате которой в таблице рекордов мира может быть вписано имя нового рекордсмена. В настоящее время рекорд мира равняется 8 мин. 49,6 сек. и принадлежит Рожнеи (Венгрия).

Известные прыгуны в высоту, имеющие большой опыт международных встреч, — Лански (Чехословакия) и Сэтер (Румыния) в финале должны встретиться с молодыми советскими прыгунами Владимиром Ситниковым и Юрием Степановым. Будем надеяться, что наши молодые прыгуны закрепят достигнутые успехи и покажут на предстоящем соревновании еще более высокие результаты.

Молодому эстонцу Чарльзу Вальману впервые придется померяться силами с прославленными копьеметателями Янушем Сидло (Польша), Владимиром Кузнецовым (СССР) и Ирью Никкиненем (Финляндия). Кто будет победителем этой встречи? Пожелаем победы сильнейшему!

Много лет подряд чемпионами в тройном прыжке были японцы. Потом слава лучшего «тройника» мира перешла к бразильцу А. Ф. да Силва. В 1953 г. мировой рекорд в тройном прыжке завоевал советский легкоатлет Леонид Щербаков. Равней весной 1955 г. в гор. Мексико на Панамериканских играх талантливейший спортсмен А. Ф. да Силва вернул себе звание рекордсмена мира, показав результат 16 м 56 см, и лучший прыгун Европы Леонид Щербаков сердечно поздравил рекордсмена с выдающимся достижением.

Теперь японцы снова делают попытки завоевать позиции в тройном прыжке. На соревнованиях в Варшаве примет участие японский прыгун Когава, имеющий результат в этом году 15 м 48 см.

В программу соревнований по легкой атлетике для женщин включены 11 видов. Во всех этих видах будут участвовать советские спортсменки.

Интересной будет борьба за звание сильнейшей в беге на короткие дистанции, в которой примут участие чемпионка Олимпийских игр 1952 г. Джексон (Австралия), 16-летняя венгерская бегунья Несмели, имеющая результат на 100 м — 11,8 сек., победительница Панамериканских игр в Мексико — американка Б. Джонс, пробежавшая 100 м за 11,5 сек. Советский Союз будет представлен Иткиной и Полиниченко. В этих соревнованиях должна также выступать Кристи Штубник (ГДР), установившая новый мировой рекорд в беге на 220 ярдов. Ее результат на 100 м — 11,7 сек. и на 200 м — 23,6 сек.

В финале соревнований по прыжкам в длину с разбега могут встретиться спортсменки, имеющие результат свыше 6 м: Ксешинска (Дуньска) и Куссен (обе из Польши), Г. Виноградова и Н. Мартыненко (обе СССР).

Интересно должны пройти состязания в прыжках в высоту. Модрахова (Чехословакия), Балаш (Румыния), Писарева и Коссова (СССР) не раз встречались на международных соревнованиях. Сейчас в соревнованиях по прыжкам примут участие спортсменки и других стран.

Должны сохранить свое превосходство во всех видах мета-

ний представительницы Советского Союза Галина Зыбина, Тамара Тышкевич, Нина Пономарева, Ирина Беглякова и Вирве Роолайд.

Победительницей в беге на 800 м должна быть рекордсменка мира в беге на эту дистанцию, ежегодно повышающая свой рекорд, Нина Откаленко. Ее соперницы — Казы (Венгрия), Донат (ГДР), Лезер (Англия) и советская спортсменка Лысенко — не уступят ей победу без борьбы.

Многих покорит своим стилем бега Полина Солопова. Ей

предстоит встретиться с Урсолой Донат, которая, как известно, показала лучший результат в мире в беге на 400 м. Их разделяет всего одна десятая секунды!

Сейчас преждевременно вести счет победам и поражениям. Соревнования в Варшаве, которые будут проходить в обстановке дружбы, определяют победителя в различных видах легкой атлетики.

Пожелаем всем участникам фестиваля наилучших успехов в этом прекрасном празднике молодости.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СИЛЬНЕЙШИХ ЗАРУБЕЖНЫХ СПРИНТЕРОВ

В. ФИЛИН,

кандидат педагогических наук

Спортивный сезон 1954 г. был ознаменован рядом выдающихся достижений в спринте. Два спортсмена — немец Гейнц Фюттерер и австралиец Гектор Хоган — повторили мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 сек. В беге на 200 м Фюттерером был, наконец, побит самый старый рекорд Европы, установленный еще в 1928 г. Молодая спортсменка Криста Зеллигер-Штубник (ГДР) добилась выдающегося достижения в беге на 200 м — 23,6 сек., установив тем самым новый рекорд Европы.

Методы тренировки, позволяющие зарубежным спринтерам добиваться высоких результатов, представляют для наших тренеров и бегунов большой интерес, тем более, что в беге на короткие дистанции советские спортсмены еще не достигли высокого мастерства.

Правда, в 1954 г. наши спринтеры оказались победителями международных соревнований в Лондоне, Манчестере и Праге, а Ардальон Игнатъев завоевал звание чемпиона Европы в беге на 400 м. Однако можно ли мириться с тем, что ни один из советских спортсменов не смог выйти в финал бега на 100 м на первенстве Европы 1954 г., с тем, что ни на первенстве Европы, ни на Всемирных летних студенческих играх, ни на международных соревнованиях в Варшаве наши спринтеры не оказались в числе победителей в беге на 100 и 200 м?

Почему мы попрежнему отстаем в спринте? Чем отличается тренировка наших бегунов на короткие дистанции от тренировки лучших спринтеров Европы и мира? Попытаемся хотя бы частично ответить на эти вопросы.

Спринт — спорт молодежи

При ознакомлении с тренировкой сильнейших спринтеров мира прежде всего бросается в глаза их многолетний и кропотливый труд на пути к высотам спортивного мастерства. Этот процесс начинается, как правило, задолго до того, как спринтеру удается выигрывать крупнейшие международные соревнования. Немецкий бегун Фюттерер стал чемпионом Европы в беге на 100 и 200 м в возрасте 23 лет. Начал же он заниматься спортом в 10-летнем возрасте, когда тренер Хельмут Хефеле обнаружил в мальчике из рыбацкой деревушки на Рейне незаурядные спринтерские способности. Таким образом, несмотря на свою молодость, Г. Фюттерер пришел к победе, имея за плечами солидный стаж тренировки — 13 лет.

То же можно сказать и о других сильнейших зарубежных спринтерах последних лет. Успехи ряда европейских и особенно американских спринтеров во многом объясняются многолетней тренировкой, начатой еще со школьной скамьи, с 10—12-летнего возраста. Это и позволяет им достигнуть высоких спортивных результатов к 18—22 годам.

Широкое развитие школьного спорта дает возможность тренерам отбирать из массы юных легкоатлетов талантливых спортсменов, которые впоследствии становятся чемпионами и рекордсменами. По мнению известного немецкого тренера Гершлера, преимущество американцев состоит не столько в совершенной методике тренировки, сколько в умелом выявлении способных спортсменов. Характерно, что в США в связи с подготовкой к XVI Олимпийским играм введена система поощрительных вознаграждений тем преподавателям школ, которые выявляют у себя талантливых спортсменов.

Почти каждый сезон в числе ведущих спринтеров мира можно встретить фамилии ранее почти неизвестных бегунов. В 1952 г., например, ими оказались Э. Стэнфилд и Л. Римиджино, ставшие олимпийскими чемпионами, в 1953 г. — семнадцатилетний М. Агостини и А. Брэгг. В 1954 г. в числе сильнейших спринтеров, помимо М. Агостини и А. Брэгга, чаще всего назывались имена Г. Фюттерера и Г. Хогана. В марте 1955 г. победителем II Панамериканских игр оказался никому не известный до этого Р. Ричард, дважды пробежавший 100 м за 10,3 сек. и 200 м — за 20,7 сек.

Высокие нагрузки в тренировке

Высокий уровень спортивных результатов в наши дни предъявляет спринтеру большие требования. Спортсмен, претендующий на призовое место в беге на 100 и 200 м, скажем, на олимпийских играх, должен пробежать 4 раза 100 м в пределах 10,3—10,5 сек. и 4 раза 200 м за 20,7—21,0 сек. И все это, не считая участия в эстафетном беге!

Понятно, как напряженно должен тренироваться спринтер, чтобы с честью выдержать подобные испытания. И действительно, лучшие спринтеры работают упорно и много.

Возьмем, к примеру, польского спринтера Здислава Ставчика. Несмотря на то, что Ставчик не отличается особыми физическими данными, в прошлом году он завоевал почетное звание чемпиона Всемирных студенческих игр в беге на 100 и 200 м и опередил наших спринтеров на соревнованиях и в Варшаве, и в Будапеште. Этого ему удалось достичь только в результате упорной и систематической тренировки большого объема и интенсивности.

Этот спортсмен еще в зимние месяцы применял в тренировке нагрузки, в несколько раз превышающие по объему и интенсивности нагрузки в тренировке ряда наших лучших бегунов. Например, в течение одной недели февраля З. Ставчик пробежал с предельной и околопредельной скоростью 3400 м, а Л. Санадзе за это же время — только 420 м, В. Рябов — 960 м, Б. Токарев — 1060 м.

Еще более напряженно тренировались в зимние и весенние месяцы английские спринтеры Джордж Эллис и Бриан Шентон, которые в одном занятии пробегали 3—4 раза по 300 м в пределах 34—36 сек.

Большинство зарубежных тренеров считает, что от уровня нагрузки в течение 5—6 зимних месяцев зависит успех спринтера в течение предстоящего сезона соревнований. То, что было упущено в январе, очень трудно или даже почти невозможно наверстать в июле или августе.

Занятия зарубежных спринтеров в подготовительном периоде проходят на открытом воздухе, в манежах и гимнастических залах. На воздухе спринтеры выполняют всевозможные прыжковые и специальные беговые упражнения, совершают пробежки на отрезках до 300 м, бегают кроссы. В манежах и залах они берут старты на отрезках 40—60 м, упражняются с набивными мячами и со штангой небольшого веса (до 30—40 кг), выполняя преимущественно толчки и рывки. В программу занятий в зимние месяцы зачастую включаются упражнения на гимнастической стенке, перекладине, лазание по канату.

В зимние и весенние месяцы зарубежные спринтеры выполняют основную часть круглогодичной тренировочной нагрузки с тем, чтобы в период участия в многочисленных и ответственных соревнованиях снизить темп тренировочных занятий.

Известная молодая немецкая спортсменка К. Зелигер-Штубник (ее возраст 21 год), добившаяся в сезоне 1954 г. высоких результатов в беге на 100 м—11,7 сек., и на 200 м—23,6 сек., тренировалась зимой не менее 5 раз в неделю с большой нагрузкой. Вот, например, объем одной из ее беговых тренировок в январе: 2×100 м (по 16 сек.), 4×150 м (по 24 сек.), 2×300 м (по 47 сек.), не считая ряда других вспомогательных упражнений.

Чемпион Европы 1954 г. в беге на 100 и 200 м Г. Фюттерер (Западная Германия) в настоящее время тренируется почти каждый день, независимо от погоды. Очень часто он стартует в одном занятии по 20—30 раз на отрезках 40—80 м, используя при этом гандикапы (давая по 5—7 м форы).

Таким образом, в тренировке зарубежных спринтеров особое важное место занимает подготовительный период, в ходе которого закладывается прочный фундамент успехов спринтера в летнем сезоне. Основная подготовка, проведенная в зимние месяцы, позволяет спринтеру в начале летнего сезона применять значительные нагрузки, постепенно подводящие спринтера к огромным соревновательным напряжениям в разгаре сезона.

Приводим схему недельной тренировки (в упрощенном виде) английских спринтеров Д. Эллиса и Б. Шентона в мае и июне 1954 г.:

Понедельник: повторный бег — 4—5 раз по 300 м (по 34—35 сек.).

Вторник: повторный бег — 4—5 раз по 150 м (по 15,8—16,0 сек.).

Среда: внутренние соревнования — бег на 100 или 200 м и эстафетный бег.

Четверг: броски со старта — 15—20 раз по 40—60 м (под выстрел, часто с применением гандикапа).

Пятница: отдых.

Суббота: соревнования — бег на 100 и 200 м и эстафетный бег.

Воскресенье: отдых.

Нагрузки в тренировке английских спринтеров в мае—июне 1954 г. в 2—2,5 раза превосходили по своему объему и интенсивности нагрузки наших лучших спринтеров Л. Санадзе и В. Рябова. Так, метраж отрезков, пробегаемых в течение одной недели, составлял у английских спринтеров 3600 м, а у Л. Санадзе — только 1960 м, у В. Рябова — 1340 м. В течение одной недели английские спринтеры пробегали с максимальной скоростью 2100 м, Л. Санадзе — 760 м, В. Рябов — 500 м, т. е. в 3—4 раза меньше.

Неудивительно поэтому, что английские спринтеры на первенстве Европы выступили весьма успешно. Д. Эллис и Б. Шентон заняли 3 и 4-е места в беге на 200 м с личными рекордами, показав 21,2 и 21,3 сек. Кроме того, Д. Эллис был третьим в беге на 100 м.

До сих пор среди части наших ведущих спринтеров и их тренеров существует вредное мнение о том, что в беге на короткие дистанции можно достичь результатов мирового класса «легкой» работой, без больших напряжений в тренировке. Нужно покончить с этим предрассудком, так как его печальные последствия — невысокий уровень и нестабильность результатов.

Эмоциональность тренировочных занятий

Ряд зарубежных тренеров и спортсменов отмечает важное значение факторов эмоциональности при проведении тренировочных занятий спринтеров. Живой характер занятий, разнообразие применяемых упражнений способствуют тому, что спринтер значительно легче переносит большие нагрузки. При этом утомление от тренировки и соревнований ощущается гораздо меньше и проходит быстрее.

По мнению ряда тренеров, спринт — это специфический вид легкой атлетики, отличающийся повышенными требованиями к нервной системе спортсмена. Задача тренера — организовать занятия так, чтобы спринтер испытывал радость, удовольствие от тренировки. Нужно найти такие методы проведения заня-



Л. Джонс (США), установивший в этом году мировой рекорд в беге на 400 м—45,4

тий, которые позволяли бы спринтеру тренироваться в игре, «сняв утомление от нагрузки».

«Тренироваться много, но умело, — так, чтобы не притуплялось желание работать и выступать в соревнованиях», — вот основной принцип тренировки польского спортсмена и тренера З. Ставчика. С целью повышения эмоциональности Ставчик проводит многие тренировки спринтеров своей группы в лесу, в парке. В программу занятий, помимо пробежек, регулярно включаются разнообразные прыжки, метания.

Тренировка американских спринтеров с этой же целью насыщена эстафетами, совместными стартами с применением гандикапов. Большинство американских спринтеров регулярно играет в бейсбол, баскетбол и другие спортивные игры.

Развитие скоростной выносливости

Можно ожидать, что спринтер, пробегающий 100 м за 10,4—10,5 сек., покажет в беге на 200 м результаты порядка 20,8—21,2 сек. И в самом деле, все лучшие спринтеры мира в беге на 200 м, как правило, показывают результаты, равные удвоенному времени бега на 100 м.

В то же время наши бегуны на короткие дистанции, за исключением А. Игнатьева, пробегая 100 м за 10,4—10,5 сек., показывают на следующий день в беге на 200 м всего 21,9—22,0 сек. В чем здесь дело?

«Ларчик открывается просто» — советские спринтеры слишком мало работают над развитием скоростной выносливости, над воспитанием способности удерживать высокую скорость бега до конца дистанции. Это умение воспитывается путем

многократных пробежек отрезков 200—300 м с околопредельной и предельной скоростью. Наши же спринтеры почти ничего не сделали для того, чтобы путем регулярного включения таких отрезков в программу тренировки значительно повысить скоростную выносливость. У них попрежнему наблюдается боязнь длинных отрезков, и подавляющая часть тренировок посвящается пробеганию коротких отрезков 60—80 м.

В недельном тренировочном цикле английских спринтеров в мае—июне в общей сумме беговой нагрузки пробегание длинных отрезков (150—300 м) составляло около 70%, в то время как, например, у Л. Санадзе — только 40%, у В. Рябова — 20%. За одну неделю английские спринтеры пробегали 10—11 раз по 150—300 м, т. е. только немногим меньше, чем, например, В. Рябов за три летних месяца (19 раз).

Американские спринтеры также практикуют в зимние месяцы, наряду с короткими отрезками (до 60 ярдов), пробежки на отрезках до 300 ярдов. Большое внимание при этом уделяется овладению искусством свободного, раскрепощенного бега.

Наши спринтеры в своей дальнейшей тренировке должны гораздо большее внимание уделить повышению специальной выносливости на протяжении всей круглогодичной тренировки.

Соревнования — неотъемлемая часть тренировки

Прочная база тренированности, приобретенная лучшими зарубежными спринтерами в течение подготовительного и в начале основного периода (май—июнь), позволяет им в дальнейшем длительное время поддерживать высокую спортивную форму. Приобретая эту основательную базу тренированности, большинство зарубежных спринтеров в дальнейшем значитель-

но снижает тренировочные нагрузки. Одновременно с этим увеличивается количество соревнований и возрастает их ответственность.

В большинстве случаев в период с середины июня по октябрь основной формой тренировки для зарубежных спринтеров являются непосредственно соревнования. В промежутках между соревнованиями спринтеры тренируются, как правило, не свыше трех раз в неделю, с общей небольшой нагрузкой, преследуя цель — длительное время сохранить высокую спортивную форму.

Лучшие зарубежные спринтеры в течение года стартуют 40—50 раз в различных соревнованиях. Так, Г. Фюттерер в течение 1953 и 1954 гг. 29 раз пробегал дистанцию 100 м с результатами 10,2—10,5 сек. В беге на 200 м он 13 раз показывал результаты в пределах 20,9—21,3 сек., не считая при этом других, менее высоких результатов. Известная бегунья и барьеристка Ж. Келлер (ГДР) в 1954 г. 109 раз стартовала в беге на 100, 200 м и на 80 м с барьерами.

Однако, участвуя в многочисленных соревнованиях, зарубежные спринтеры специально готовятся лишь к тем из них, которые они считают для себя наиболее важными. В остальных же они выступают по ходу тренировки, рассматривая соревнования прежде всего как основное средство развития необходимых физических, а главное волевых качеств, а также как средство совершенствования техники спринтерского бега.



Советским тренерам необходимо принять во внимание все то полезное, рациональное, что имеется в опыте тренировки зарубежных бегунов на короткие дистанции.

II ПАНАМЕРИКАНСКИЕ ИГРЫ

В марте этого года в г. Мексико состоялись II Панамериканские игры с участием представителей 22 стран. Наибольшее число участников привлекли на играх соревнования по легкой атлетике, в которых выступили спортсмены (мужчины и женщины) 16 стран.

Самую многочисленную команду по этому виду спорта выставили США, затем Аргентина, Мексика и Бразилия. Атлеты США приняли участие почти во всех номерах программы, причем по 3 человека в каждом из них. Не были представлены США лишь в марафонском беге, в котором они не имели никаких шансов занять призовое место.

Следует также отметить, что чемпион XV Олимпийских игр Г. Ашенфелтер (США) не участвовал в беге на 3000 м с препятствиями. Видимо, он теперь специализируется в беге на длинные дистанции и на панамериканских играх бежал на 5000 м, где и занял второе место. Поражение Г. Ашенфелтера, как и М. Уайтфилда (США), бежавшего на 800 м, явилось большой неожиданностью соревнований в Мексико. Зарубежные газеты дали высокую оценку победителю Ашенфелтеру аргентинцу О. Саурсу, указывая, что показанное им плохое время (15.30,6) объясняется проведением соревнований в тяжелых высокогорных условиях и в сильную жару.

«Факт победы над Ашенфелтером, который блестяще выступал в этом году в соревнованиях в закрытых помещениях, говорит о том, что аргентинский бегун является сильным противником, с которым придется считаться в Мельбурне», — так писала мексиканская печать. Что касается Уайтфилда, то он был явно не в форме.

В легкоатлетических соревнованиях II Панамериканских игр приняли участие многие армейские спортсмены США. Среди них 23-летний Лу Джонс, установивший новый мировой рекорд в беге на 400 м — 45,4. Предыдущий рекорд мира — 45,8 принадлежал Д. Родену (Ямайка) и был установлен в 1950 г. на соревнованиях в Швеции. Вообще финал в этом виде легкой атлетки был сенсационным. Второй бегун США Джим Ли также прошел дистанцию лучше предыдущего мирового рекорда Родена, показав 45,6, а третий представитель США Д. Мэшбурн закончил дистанцию за 46,3. «Я имел массу времени тренироваться, находясь в армии», — сказал Джонс после соревнований одному из представителей печати.

Неудачно выступил на играх в Мексико другой армейский спортсмен, представитель военно-воздушных сил США 22-летний Л. Спурриер, специализировавшийся в беге на 800 м. Он занял второе место после А. Соуэлла (США), пройдя дистанцию за 1.50,0. Однако при оценке данного результата, а также всех результатов в беге на дистанции свыше 400 м, надо учитывать, что соревнования, как мы уже указывали, проводились в высокогорных условиях (г. Мексико расположен на высоте свыше 2000 м над уровнем моря) и в сильную жару.

Реванш за свою неудачу Спурриер взял через несколько дней после окончания панамериканских игр. Выступив в соревнованиях в США, он установил новый мировой рекорд в беге на 880 ярдов — 1.47,5. Видимо, возможность посвящать все свое время тренировке в связи с нахождением на военной службе и явилась причиной быстрого прогресса Спурриера, который в 1954 г. в беге на 880 ярдов ни разу не выходил из 1.52,0, а его лучший результат в беге на 800 м был равен в прошлом году 1.51,1.

Неограниченные возможности для тренировки сказались и на результатах другого армейского легкоатлета США спринтера Рода Ричарда. В беге на 100 м на панамериканских играх он дважды (в забеге и в финале) показал 10,3. В прошлом году лучшие результаты Р. Ричарда были только 10,5 в беге на 100 м и 9,7 в беге на 100 ярдов, вследствие чего он не входил в число сильнейших спринтеров США.

Сенсацией соревнований в Мексико явились и результаты по тройному прыжку и в прыжках в длину. Бразилец А. Ф. да Сильва улучшил мировой рекорд в тройном прыжке советского легкоатлета Л. Щербакова на 33 см, показав 16,56 (первый прыжок — 6,28, второй — 4,95, третий — 5,33). Второе место занял А. Девониш (Венесуэла) — 16,13 и третье — В. Эрнандес (Куба) — 15,60. В прыжках в длину два представителя США прыгнули за 8 м: Р. Рейндж — 8,03 и Дж. Беннет — 8,01; бразилец А. да Са занял третье место — 7,84.

Высокие результаты в этих двух видах прыжков объясняются отчасти, как отмечает зарубежная печать, прекрасно оборудованными секторами для прыжков. Это подтверждается и тем, что как А. Ф. да Сильва, так и остальные прыгуны значительно улучшили свои личные рекорды: да Сильва — на 34 см, а Девониш, занявший третье место на олимпийских соревнованиях 1952 г., — на 32 см. Личный рекорд в прыжке

в длину Рейнджа был до сих пор 7,63, Беннета — 7,83. Бразилец да Са улучшил свой личный рекорд на 27 см, чилиец Карлос Вера — на 31 см.

Наряду с американскими легкоатлетами хорошие результаты показал и ряд представителей других стран, установивших несколько новых национальных рекордов: в забеге на 200 м — Т. де Консейкао (Бразилия) — 20,8; в финале барьерного бега на 400 м — Ж. Апаричио (Колумбия) — 51,7 и другие. Что касается лучших результатов в беге на 110 м с барьерами, показанных в забегах (например, 13,7 Девис, США), то они были достигнуты при попутном ветре.

В легкоатлетических соревнованиях в Мексико участвовало много женщин. Анализ результатов показывает, что начатая в США несколько лет назад работа по развитию легкой атлетики среди женщин приносит свои плоды. Если в I Панамериканских играх 1951 г. в Буэнос-Айресе спортсменки США показали весьма скромные результаты, то в 1955 г. на II Панамериканских играх они продемонстрировали ряд высоких результатов, особенно в беге на 100 м (11,5 Б. Джонс), а также по прыжкам в высоту (168,5 М. Мак Даниел). Впервые хороший результат показан легкоатлеткой США в метании копья — К. Андерсон 49,15.

В итоге легкоатлетических соревнований команда США заняла первое место, набрав 507 очков. Последующие места заняли: Аргентина, Мексика, Чили, Бразилия.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Мужчины

100 м (финал): 1. Р. Ричард (США) — 10,3; 2. М. Агостини (Тринидад) — 10,4; 3. У. Уильямс (США) — 10,4; 4. К. Гарднер (Ямайка) — 10,5; 5. Р. Фортюн (Куба) — 10,7; 6. Д. Смит (США) — не закончил бег из-за повреждения ноги.

Лучшие результаты в забегах: Р. Ричард и У. Уильямс — по 10,3; Д. Смит — 10,4.

200 м (финал): 1. Р. Ричард (США) — 20,7; 2. Ч. Томас (США) — 21,2; 3. Т. де Консейкао (Бразилия) — 21,4; 4. М. Агостини (Тринидад) — 21,4; 5. Э. Спрингбетт (Канада) — 21,7; 6. П. Фицрой (Тринидад) — не закончил бег из-за повреждения ноги.

Лучшие результаты в забегах: Р. Ричард — 20,9; Т. де Консейкао — 20,8 (национальный рекорд); Ч. Томас — 21,2; М. Агостини — 21,3; Г. Бонхофф (Аргентина) — 21,3; А. Салорцано (Венесуэла) — 21,4 (национальный рекорд); П. Фицрой (Тринидад) — 21,6; Р. Ревелл (Канада) — 21,8.

400 м (финал): 1. Л. Джонс (США) — 45,4 (мировой рекорд); 2. Дж. Ли (США) — 45,6; 3. Д. Мэшбурн (США) — 46,3; 4. Ф. Ривера (Пуэрто Рико) — 48,2; 5. М. Спенсер (Ямайка) — 48,8.

Лучшие результаты в забегах: Л. Джонс — 46,9; Д. Мэшбурн — 47,4; Дж. Ли — 47,6; М. Спенсер и Ф. Ривера — по 47,8; Э. Мур (Ямайка) — 48,2.

800 м (финал): 1. А. Соуэлл (США) — 1.49,7; 2. Л. Спурриер (США) — 1.50,0; 3. Р. Сандовал (Чили) — 1.52,4; 4. М. Уайтфилд (США) — 1.52,5; 5. Ж. Миранда (Аргентина) — 1.53,6; 6. А. Рок (Бразилия) — 1.53,8.

1500 м (финал): 1. Ж. Миранда (Аргентина) — 3.53,2; 2. У. Сэнти (США) — 3.53,2; 3. Ф. Дьюер (США) — 3.55,8; 4. Р. Макмиллан (США) — 4.04,4; 5. Г. Сола (Чили) — 4.06,4; 6. Ф. Комахо (Венесуэла) — 4.08,0.

5000 м (финал): 1. О. Суарес (Аргентина) — 15.30,6; 2. Г. Ашенфелтер (США) — 15.31,4; 3. Дж. Корреа (Чили) — 15.39,3; 4. Г. Маккензи (США) — 15.51,8; 5. Ф. Эрнандес (Мексика) — 16.02,4; 6. Ж. Гонзалес (Мексика) — 16.25,4.

10 000 м (финал): 1. О. Суарес (Аргентина) — 32.42,6; 2. В. Санчес (Мексика) — 33.00,4; 3. Дж. Корреа (Чили) — 33.42,6; 4. Ф. Эрнандес (Мексика) — 33.49,8; 5. К. Серрано (Мексика) — 34.35,6; 6. Д. Флорес (Гватемала) — 35.10,8.

Марафон: 1. Д. Флорес (Гватемала) — 2:59.09,2; 2. О. Родригес (Мексика) — 3:02.25,6; 3. Л. Веласкес (Гватемала) — 3:05.25,2; 4. Г. Рамирес (Мексика) — 3:10.14,2; 5. Б. Лэш (Канада) — 3:17.53,6; 6. Г. Норман (Канада) — 3:45.40,0.

110 м с/б (финал): 1. Дж. Девис (США) — 14,3; 2. К. Гарднер (Ямайка) — 14,7; 3. Э. Иглесиас (Куба) — 14,8; 4. С. Андерсон (Куба) — 14,8; 5. Т. Белл (Венесуэла) — 15,2; 6. У. Г. Карнейро (Бразилия) — 16,5.

Лучшие результаты в забегах (показаны при попутном ветре): Дж. Девис — 13,7, К. Гарднер — 14,3, С. Андерсон — 14,5.

400 м с/б (финал): 1. Дж. Колбрет (США) — 51,5; 2. Ж. Апаричио (Колумбия) — 51,7 (национальный рекорд); 3. У. Г. Карнейро (Бразилия) — 53,0; 4. А. Франсис (Пуэрто Рико) — 53,9; 5. Ж. Леива (Венесуэла) — 54,0; 6. О. Фернандес (Мексика) — 56,6.

3000 м с/п: 1. Г. Сола (Чили) — 9.46,8; 2. С. Нова (Чили) — 9.50,4; 3. Е. Галисна (Мексика) — 9.54,2; 4. Э. Уитт (Бразилия) — 10.04,6; 5. Л. Гомес (Мексика) — 10.14,0; 6. Э. Гарсия (Мексика) — 10.27,2.

Длина (финал): 1. Р. Рейндж (США) — 8,03; 2. Дж. Беннет (США) — 8,01; 3. А. да Са (Бразилия) — 7,84 (национальный рекорд); 4. Карлос Вера (Чили) — 7,49 (национальный рекорд); 5. К. Цуколилло (Парагвай) — 7,39 (национальный рекорд); 6. К. Кабреас (Куба) — 7,30.

Высота (финал): 1. Э. Шелтон (США) — 2,01; 2. Г. Уайтт (США) — 2,01; 3. Т. де Консейкао (Бразилия) — 1,91; 4. Е. Лагос (Чили) — 1,89; 5. Р. Лопец (Куба) — 1,86; 6. Г. Вито (Пуэрто Рико) — 1,86.

Тройной (финал): 1. А. Ф. да Сильва (Бразилия) — 16,56 (мировой рекорд); 2. А. Девониш (Венесуэла) — 16,13 (национальный рекорд); 3. В. Эрнандес (Куба) — 15,60 (национальный рекорд); 4. К. Вера (Чили) — 15,30; 5. К. Кабреас (Куба) — 15,00; 6. У. Холли (США) — 14,96.

Шест (финал): 1. Б. Ричардс (США) — 4,50; 2. Р. Смит (США) — 4,30; 3. Дон Лац (США) — 4,30; 4. Ф. де Суза (Бразилия) — 4,00; 5. Ж. Агюйлера (Мексика) — 3,90; 6. Б. Ириарте (Венесуэла) — 3,60.

Ядро (финал): 1. П. О'Брайн (США) — 17,59; 2. Ф. Гордиен (США) — 15,98; 3. М. Енгель (США) — 14,62; 4. Д. Павлич (Канада) — 14,24.

Диск (финал): 1. Ф. Гордиен (США) — 53,10; 2. П. О'Брайн (США) — 51,07; 3. Э. Хаддад (Чили) — 47,14; 4. П. Укке (Аргентина) — 42,99.



Р. Рейндж (США) в прыжке в длину (8,03 м)

Копье (финал): 1. Ф. Хелд (США) — 69,77; 2. Р. Хебер (Аргентина) — 66,15; 3. Р. Оливер (Пуэрто Рико) — 65,56; 4. К. Файер (Мексика) — 61,84; 5. Б. Ириарте (Венесуэла) — 56,29; 6. А. Вера (Мексика) — 53,97.

Молот (финал): 1. Р. Баккус (США) — 54,91; 2. М. Енгель (США) — 53,36; 3. Е. Порта (Аргентина) — 51,45; 4. А. Диац (Чили) — 50,56; 5. А. Мельхиор (Чили) — 49,60; 6. В. Куппер (Бразилия) — 49,35.

Десятиборье: 1. Р. Джонсон (США) — 6994; 2. Б. Ричардс (США) — 6886 (не бежал 1500 м); 3. Э. Фигуэра (Чили) — 5740; 4. Б. Ириарте (Венесуэла) — 5253; 5. К. Вера (Чили) — сошел.

4 × 100 м (финал): 1. США (Уильямс, Беннет, Томас, Ричард) — 40,7; 2. Венесуэла — 41,2; 3. Мексика — 41,5; 4. Аргентина — 41,9; 5. Канада — 42,1; 6. Доминиканская республика — 42,2.

4 × 400 м (финал): 1. США (Мэшбурн, Спурриер, Ли, Джонс) — 3,07,2; 2. Ямайка — 3,12,5; 3. Венесуэла — 3,15,6; 4. Пуэрто Рико — 3,16,2; 5. Бразилия — 3,16,4; 6. Колумбия — 3,19,8; 7. Мексика — 3,20,8.

Женщины

60 м (финал): 1. Б. Диац (Куба) — 7,5; 2. И. Даниельс (США) — 7,6; 3. М. Лендри (США) — 7,6; 4. Г. Ербетта (Аргентина) — 7,7; 5. М. Фэггс (США) — 7,7; 6. Д. Кастро (Бразилия) — 7,8.

Лучшие результаты в забегах: И. Даниельс и М. Фэггс — по 7,5.

100 м (финал): 1. Б. Джонс (США) — 11,5; 2. М. Фэггс (США) — 11,8; 3. М. Каstellли (Аргентина) — 12,0; А. Лимен (США) — 12,1.

Лучшие результаты в забегах: Б. Джонс — 11,6.

80 м с/б (финал): 1. Е. Гаеде (Чили) — 11,7; 2. Б. Диац (Куба) — 11,8; 3. В. Дос Сантос (Бразилия) — 11,8; 4. Г. Карол (Канада) — 11,9; 5. Б. Мэллер (США) — 11,9; 6. К. Дарновски (США) — без времени.

Лучшие результаты в забегах: Г. Карол (Канада) — 11,6; Б. Мэллер, В. Дос Сантос и Б. Диац (Куба) — по 11,7; К. Дарновски — 11,8.

Высота (финал): 1. М. Мак Даниел (США) — 1,68,5; 2. Д. Кастро (Бразилия) — 1,59; 3. В. Томас (США) — 1,59; 4. Дж. Кантрел (США) — 1,56; 5. Д. Диац (Уругвай) — 1,56; 6. А. Дорин (Канада) — 1,56.

Диск (финал): 1. И. Пфуллер (Аргентина) — 43,19; 2. И. Абеллан (Аргентина) — 40,06; 3. А. Эррера (Куба) — 38,00; 4. Шлуттер (Мексика) — 37,43; 5. Ж. Донельда (Мексика) — 37,33; 6. М. Лерни (США) — 34,97.

Копье (финал): 1. К. Андерсон (США) — 49,15; 2. Е. Пуенте (Уругвай) — 43,33; 3. А. Уэрсховен (США) — 43,06; 4. М. Лерни (США) — 40,52; 5. К. Венегас (Чили) — 40,10.

4 × 100 м (финал): 1. США — 47,0; 2. Аргентина — 47,2; 3. Чили — 49,3; 4. Мексика — 51,2.

НА БРИТАНСКИХ ИГРАХ

28 и 30 мая в Лондоне на стадионе Уайт-Сити проходили британские игры.

Выдающихся достижений добились бегуны на 1 милю. Старт взяли 8 бегунов: англичане Гордон, Хьюсон, Чатауэй, Дизелей, Бикрофт и Данклей, немец Ламмерс и венгр Табори. Со старта повел Гордон: $\frac{1}{4}$ мили (402,28 м) он пробежал за 0,60; $\frac{1}{2}$ мили (804,56 м) — за 2,01; $\frac{3}{4}$ мили — за 3,02. Вперед вышел Хьюсон, за ним Чатауэй и Табори. Гордон, не выдержав им же предложенного темпа, сошел с дистанции. Трое бегунов одновременно вышли на финишную прямую (1500 м по ходу — 3,42,5). Первым финишировал Ласло Табори — 3,59,0, вторым Кристофер Чатауэй — 3,59,8 и на грудь сзади него Брайан Хьюсон, недавно установивший мировой рекорд в беге на $\frac{3}{4}$ мили — 2,56,0. Эти выдающиеся результаты были показаны на тяжелой, после дождя, дорожке.

Теперь за всю историю легкой атлетики 1 милю быстрее чем за 4 минуты пробежали 5 человек:

Д. Ленди (Австралия)	3.58,0	1954 г., июнь
	3.59,6	1954 г., август
Р. Баннистер (Англия)	3.59,4	1954 г., май
	3.58,8	1954 г., август
Л. Табори (Венгрия)	3.59,0	1955 г., май
К. Чатауэй (Англия)	3.59,8	1955 г., май
Б. Хьюсон (Англия)	3.59,8	1955 г., май

Участие в беге на 1 милю Кристофера Чатауэя, сильнейшего бегуна на более длинную дистанцию — 5000 м — не случайно. В течение всей зимы Чатауэй, начав в январе выступления в Южной Африке, участвовал в беге на более ко-

роткие чем 5000 м дистанции. Это позволило ему значительно повысить свою скорость. В 1954 г. он показал 3,45,4 в беге на 1500 м и 4,04,4 в беге на 1 милю. В этом году от Чатауэя нужно ожидать очень высоких результатов в беге на 5000 м.

Следует отметить, что венгр Шандор Ихарош, установивший в беге на 3000 м мировой рекорд (7,55,6) и в настоящее время готовящийся к штурму рекордов В. Куца на 3 мили и 5000 м, показал в беге на 1500 м 3,42,4. В связи с этим интересно вспомнить, что Гундлер Хегг (до недавнего времени рекордсмен мира на 5000 м) был специалистом, главным образом в беге на 1500 м. Однако, несмотря на это, он в возрасте 23 лет установил рекорд мира в беге на 5000 м — 13,58,2 (сентябрь 1952 г.), ни разу ранее не пробежав этой дистанции на состязаниях. Кроме этого, известны лишь два его выступления в беге на 5000 м.

Табори в списках лучших бегунов Венгрии в прошлом году занимал 3-е место в беге на 1500 м (3,47,0) и 6-е — в беге на 5000 м (14,25,6).

У нас на матче 20—22 мая с. г.

* Новый мировой рекорд в беге на 60 м установил Гейнц Фюттерер (Зап. Германия) — 6,5. Фюттерер на состязаниях в Киле показал в забеге — 6,5, в четвертьфинале — 6,6, в полуфинале — 6,6 и в финале — 6,5. Прежний мировой рекорд — 6,6 принадлежал Д. Оуэнсу и был установлен в 1935 г. Его затем повторяли: Б. Джонсон в 1935 и 1938 гг. и Г. Томпсон в 1939 г. (оба США).

* Известная легкоатлетка Ф. Бланкерс-Коен, в прошлом неоднократная чемпионка мира и олимпийских игр в гладком и барьерном беге, а также в прыжках в длину, специализируется

в Минске участник команды Москвы Слугин, считавшийся специалистом в беге на 1500 м (3,51,6), был заявлен за команду в беге на 5000 м и пробежал эту дистанцию за 14,30,0, не готовясь к ней специально.

Венгр Гараи, в прошлом один из лучших бегунов на 1500 м, перейдя в настоящее время на дистанцию 5000 м, добился результата 14,13,4.

Эти примеры говорят о том значении, которое имеет скорость для успешного выступления на 5000 м, и насколько близка по своему объему тренировка в беге на 5000 м к тренировке бегуна на 1500 м. Наши тренеры должны сделать отсюда соответствующие выводы.

На британских играх в беге на 880 ярдов (804,56 м) поражение потерпел чемпион Европы в беге на 800 м Лайош Сентгали (Венгрия). Бег разыгрался «тактически», а не на скорость (первые 201,14 м — 27,5).

Участники финишировали в таком порядке: 1. Джонсон (Англия) 1,52,1; 2. Лавренц (Зап. Германия) 1,52,5; 3. Гори (Англия) 1,53,0; 4. Сентгали (Венгрия) 1,53,3; 5. Кинзли (Англия) 1,53,5; 6. Дуглас (Англия) 1,55,2.

теперь в толкании ядра. В настоящее время она изучает технику мирового рекордсмена П. О'Брайна и добилась в тренировке хороших результатов.

* Пражская газета «Вечерни Прага» опубликовала беседу с мировым рекордсменом Эмилем Затопеком о его тренировке и планах на будущее. Затопек заявил, что, будучи очень занят, он мало тренировался в ноябре и декабре и лишь после нового года приступил к усиленной тренировке. «В январе, — сказал Затопек — я пробежал в общей сложности 1500 км. Во время тренировки я уделял особое внимание удлинению своего шага».

БОЛЬШЕ УЧЕБНО-ПОПУЛЯРНЫХ ФИЛЬМОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В нашей стране широкое распространение получило изучение техники различных видов легкой атлетики при помощи кинематографии. Просмотры учебно-популярных кинолент, киноколяцков, сопровождаемые комментариями специалистов, обсуждение просмотренного материала оказывают большую помощь тренерам, педагогам в организации полноценной учебно-тренировочной работы. То или иное движение, показанное на экране в замедленном темпе или остановленное с помощью технического приема «стопкадр», дает возможность правильно усвоить самые сложные приемы спортивной техники, скорее преодолеть технические ошибки.

Наиболее удачен — большой, а семь частей, учебный фильм «Легкая атлетика», созданный по материалам киносъема на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. Кинофильм был подготовлен по заказу Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР Центральной студией документальных фильмов в 1953 г. К сожалению, это пока единственное полноценное учебное кинопособие по легкой атлетике, детально показывающее современную технику почти всех видов легкой атлетики. Жаль также, что выпущен он очень небольшим тиражом.

Вообще же фонд учебных кинофильмов по легкой атлетике весьма мал, а качество их не отвечает современным требованиям.

Что это за фильмы?

В 1937 г. был снят режиссером В. Сутеевым немой учебный фильм «Прыжок с шестом» (одна часть, 140 метров), который явился своего рода кинематографическим «ветераном». В 1940 г. выпущен учебный фильм по легкой атлетике (в шести частях), который сейчас не демонстрируется, как устаревший.

После войны, в 1947 г., Московской студией научно-популярных фильмов выпущен фильм агитационного характера «Легкая атлетика» (одна часть) по сценарию И. Рахтанова, режиссер А. Кондахчан, и Новосибирской киностудией учебных фильмов — два учебных фильма «Прыжки» (ныне не демонстрирующийся) и «Метания» по сценариям заслуженных мастеров спорта В. М. Дьячкова и Г. В. Васильева, режиссер Н. Сорехтин.

В 1949 г. Московской киностудией научных фильмов выпущена популяр-

ная короткометражная картина «Кросс» о массовых легкоатлетических кроссах по сценарию В. Дулгерова, режиссер А. Кондахчан, консультанты — заслуженный мастер спорта Н. Озолин и мастер спорта А. Макаров. Наконец, в 1953 г. созданы еще два учебных фильма: уже упоминавшийся выше, снятый на XV Олимпийских играх в Хельсинки, и немой фильм «Легкая атлетика» (три части). Кроме того, Центральная кинолаборатория «Школфильм» изготовила 63 коляцки (режиссеры монтажа В. Калинин и В. Тарьянык, консультант мастер спорта Н. Петухова).

Большинство этих учебных фильмов явно устарело, а те, которые еще могут демонстрироваться, оставляют желать лучшего с точки зрения проката.

В некоторых хроникально-документальных фильмах, число которых несравненно больше, чем учебно-популярных, есть немало интересно снятых моментов, могущих служить для изучения техники и даже тактики. Тем не менее они ни в какой мере не заменяют учебных фильмов, спрос на которые непрерывно возрастает.

Очень мало выпускается и учебных киноколяцков. Пока есть только упомянутая выше серия коляцков «Школфильма».

Однако и это небольшое число фильмов и коляцков выпущено мизерным тиражом, который не может удовлетворить спроса даже в Москве, Ленинграде и Киеве. Если хроникально-документальные спортивные выпуски еще проникают в прокат, то судьба учебно-популярных картин, даже тех, которые

изготавливаются по специальным заказам Комитета, более чем плачевна. Учебно-популярную киноленту с грифом «для проката в клубной и ведомственной киносети» долгое время вообще не размножают или печатают таким тиражом, что видят ее лишь немногие избранные.

Выпуск популярных учебных фильмов, диафильмов и киноколяцков по легкой атлетике нужное и большое дело. Было бы крайне своевременно в ближайшее полугодие подготовить учебно-популярные киноленты о круглогодичной тренировке легкоатлета, о легкоатлетическом многобории, о таком прикладном виде легкой атлетики, как бег с препятствиями, о прыжках в высоту и в длину, о метаниях, в частности диска и копья. Несомненно больше следует выпускать диафильмов и киноколяцков. Массовый тираж таких коротких популярных лент по самым разнообразным видам бега, метаний и прыжков осуществить не сложно. Производством их может успешно заняться и Московская фабрика «Кинодиафильм» и другие киноорганизации в Москве, Ленинграде и Киеве.

От выпуска высококачественных учебных кинопособий во многом зависит дальнейший рост мастерства советских легкоатлетов. Тысячи инструкторов-общественников, тренеров, сотни тысяч легкоатлетов, готовящихся к участию в Спартакиаде народов СССР, с нетерпением ждут таких пособий.

Г. ДОЛГОПЯТОВ

член Кинокомиссии при Комитете по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

НОВЫЕ КНИГИ

В ближайшее время в издательстве «Физкультура и спорт» выходят в свет:

Бег на 400 м. Автор Н. А. Зайцев рассказывает об опыте тренировок заслуженного мастера спорта А. Игнатьева.

Чемпионы Европы. Авторы Г. В. Коробков и Л. С. Хоменков. В книге рассказывается о V Первенстве Европы и легкоатлетическом матче Москва — Лондон. Приводятся технические результаты участников соревнований. Книга хорошо иллюстрирована.

Толкание ядра. Мастер спорта В. Н. Тутевич обобщает опыт ведущих

мастеров-толкателей ядра, а также личный опыт и научные исследования.

Легкая атлетика за 1954 г. Справочник. Автор заслуженный мастер спорта П. В. Ратов. В справочнике приводятся важнейшие соревнования по легкой атлетике, дается анализ этих соревнований.

Легкая атлетика. Сравнительные таблицы юношеских достижений и рекордов страны, союзных республик и городов Москвы и Ленинграда на 1 января 1955 г.

Составитель В. Г. Рыболовлев.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЖУРНАЛ РАССЧИТАН на преподавателей, тренеров, спортсменов-разрядников, судей, инструкторов-общественников, ведущих работу по легкой атлетике, и работников физкультурных организаций.

ЖУРНАЛ ПУБЛИКУЕТ научно-исследовательские работы в области легкой атлетики, статьи об опыте работы преподавателей и тренеров, методические материалы в помощь тренерам, преподавателям, спортсменам, занимающимся легкой атлетикой.

ЖУРНАЛ ОСВЕЩАЕТ вопросы, связанные с состоянием работы по легкой атлетике в ведомствах и спортивных обществах, союзных республиках и коллективах физической культуры, а также вопросы об организации спортивных соревнований и работу судейских коллегий.

ЖУРНАЛ ПОМЕЩАЕТ информацию о развитии легкоатлетического спорта за рубежом и освещает передовой опыт лучших тренеров и спортсменов зарубежных стран.

ЖУРНАЛ ПОМЕЩАЕТ рецензии и аннотации о выходящих в свет книгах по легкой атлетике.

Статьи, материалы, кинограммы и фото просим присылать по адресу Москва К-50, ул. Горького, д. 19а, редакция журнала „Легкая атлетика“, тел. Б 8-99-26.

ПОДПИСКА

на журналы

„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“ и „СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ“

принимается агентствами Союзпечати и отделениями связи

Подписная цена: 21 руб. до конца года

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Л. С. Хоменков (редактор), Б. Е. Косвинцев (ответ. секретарь), Д. П. Ионов,
Г. В. Коробков, Б. Н. Львов, Д. П. Марков, Н. Г. Озолин, П. В. Ратов, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Технический редактор В. Зверин

Корректоры П. С. Лейвич и М. В. Мазур

Сдано в производство 17/VI—55 г.

Л-40909.

Зак. 287.

Подписано к печати 5/VII—55 г.

Формат бумаги 60 × 92 1/8, 2 бум. л.—4 печ. листа, 4,44 уч.-изд. л., 44 400 зн. в 1 п. л., тираж 13 000 экз. Цена 3 руб.

Издательство „Физкультура и спорт“, Москва, К-50, М. Гнезниковский пер., д. № 3

Министерство культуры СССР. Главное управление полиграфической промышленности.
13-я типография. Москва, Гарднеровский пер., 1а.

Цена 3 руб.

5

8