

С ВОЛНЕНИЕМ СЛЕДЯТ ОНИ ЗА ПОЛЕТОМ СВОЕГО КОПЬЯ

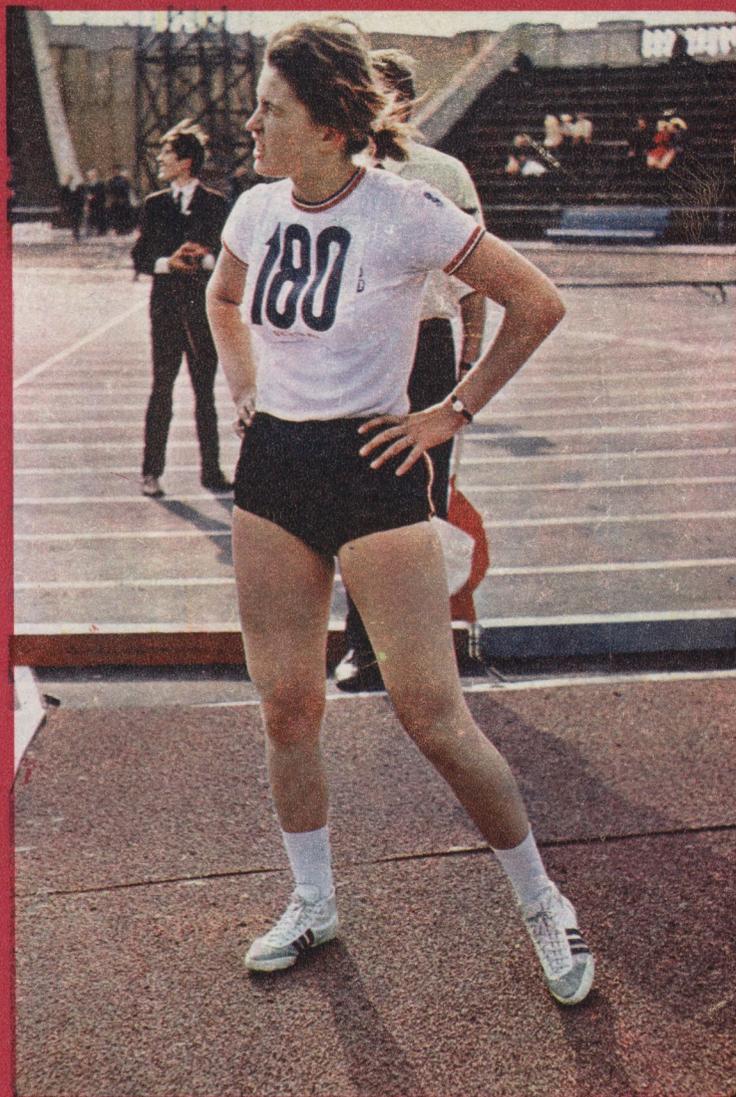
[Читайте статью о юниорах на стр. 10]

5

1973

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА



Пролетарии всех стран, соединитесь!

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

Легкая Атлетика

№ 5 (216)

май
1973

Год издания 18-й

Орган Комитета
по физической
культуре
и спорту
при Совете
Министров
СССР

Главный редактор А. Ф. Бойко

Редакционная коллегия:

В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, А. Ю. Карпавичус,
Ф. О. Куду, В. В. Пахомов, Д. А. Пертенава, В. В. Пет-
ровский, В. Б. Полов, В. С. Родиченко, И. А. Тер-Оване-
сян, Л. С. Хоменков

Ответственный секретарь Ю. А. Плеханов

Редакторы отделов:

Техника и методика — Е. Б. Чен

Внутрисоюзная жизнь. Работа по комплексу ГТО —
Е. Г. Богатырев

Легкая атлетика за рубежом — Т. В. Козлова

Юношеская легкая атлетика — В. Н. Андреев

Спорт и здоровье. В творческую лабораторию тре-
нера — Е. В. Масалина

Художественный редактор — Л. В. Николаева

Адрес редакции: Москва, К-45, 103045, Рождествен-
ский бульвар, 10/7

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

В НОМЕРЕ:

- 1 Добро пожаловать в Москву
- 2 И. Степанченко. Первый год на пути к Монреалю
- 3 А. Симонов. ГТО в школе
- 4 Ю. Тармак. Прыжки в высоту любят терпеливых
- 6 О. Вихрев, М. Шлаен. ЦСКА — 50
- 10 Е. Чен. Где приземлится копьё?
- 14 В. Филин. Нужны ли скороспелые чемпионы?
- 16 Я. Бельцер. В древнем Лионе
- 17 Е. Григорьев. Новая одежда стадиона
- 18 В. Петровский. Тренировка и управление
- 22 Т. Пресс. Физическая подготовленность метательниц диска
- 23 А. Малютин. Разбег в прыжках с шестом
- 24 Ф. Тальшев. Тренировка и восстановление
- 26 Матчи за океаном
- 28 Д. Хендершотт. Рэнди Уильямс
- 29 Ю. Саломехин. Моника Церт
- 30 А. Бойко, Н. Романова. Возраст сильнейших: закономерности и случайности

Наша обложка. Рекордсменки СССР в метании копья среди девушек Татьяна Жигалова и Инара Ошина.

Фото З. Межавилкса

На четвертой странице обложки. В прыжке Евгений Таника

A10166. Тираж 140 000. Заказ 263. Сдано в набор 29/III 1973 г. Подписано к печати 19/IV 1973 г. 60×90^{1/8}. Уч.-изд. л. 7,0

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Издательство «Физкультура и спорт».



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Примо НЕБИОЛО,
президент
Международной
федерации
студенческого
спорта (ФISУ)

Каждый раз я с большим удовольствием приезжаю на русскую землю, где у меня много настоящих друзей. Многие из нас бывали в вашей столице, знакомы с ее прекрасными спортивными сооружениями и уверены, что Универсиада в Москве станет самым замечательным спортивным праздником из всех проводимых ранее. На протяжении последнего года мы внимательно следили за подготовительными работами, проводящимися в вашей стране, совершали инспекционные поездки и убедились, что общественные, спортивные организации Советского Союза оказывали и оказывают очень большую поддержку Всемирным студенческим играм.

Сейчас студенческий спорт переживает период грандиозного подъема. Число членов нашей федерации растет из года в год (сейчас их 65). Студенческие спортивные ассоциации всех ведущих стран мира представлены в FISU. Мы — единственная организация, управляющая студенческим спортом, и гордимся этим, но не собираемся останавливаться на достигнутом. В 1959 г. в Турине, где мы добились единства по вопросам международного студенческого спорта, игры стали именоваться Универсиадами. С тех пор они естественно видоизменились, расширилась программа, значительно увеличилось число участников — ведь студенческие состязания открыты для всех желающих, а не только для членов FISU. Следует заметить, что цели FISU, конечно, выходят за рамки достижения высоких результатов отдельными спортсменами в различных видах. Мы в первую очередь стремимся привлечь внимание государственных и общественных организаций на проблемы, связанные с развитием спорта и физической культуры в университетах, институтах и колледжах. В некоторых странах, как например в СССР, спорт и физическое воспитание действительно занимают должное место в повседневной жизни студенчества, но во многих других эти вопросы, столь жизненные для подрастающего поколения, к сожалению, игнорируются. FISU придерживается мнения, что спортивная деятельность огромной массы студенчества должна поощряться и поддерживаться представителями правительственных кругов.

Кроме того, мы стараемся избежать непомерного раздувания программы игр, ограничивая ее несколькими видами, наиболее популярными среди большинства студенческой молодежи во всем мире. А в некоторых видах спорта даже сокращаем традиционную программу (так, в легкой атлетике нет ходьбы и марафона). Все это не исключает верности идеалам международного спортивного движения, недаром Универсиада в Москве пройдет под патронатом МОК.

От имени FISU я приглашаю молодежь всего мира встретиться в Москве. Уверен, что Универсиада в Советском Союзе пройдет на самом высоком организационном и спортивном уровне.

В МОСКВУ!



Лев НИКИТИН,
директор
Центрального
стадиона
им. В. И. Ленина

У нас в Лужниках пройдут соревнования Универсиады по пяти видам спорта. Наверняка, самое большое число зрителей будет на состязаниях легкоатлетов. Интерес к этим стартам понятен. Ведь среди участников легкоатлетических состязаний Всемирных студенческих игр несомненно окажутся и сильнейшие атлеты мира. Все сотрудники стадиона, а работает у нас более тысячи человек, приложат максимум умения и сил, чтобы обеспечить проведение этого спортивного форума на самом высоком уровне.

Сейчас на нашем стадионе ведутся большие подготовительные работы, заканчиваются приготовления к Универсиаде. В частности, на Большой спортивной арене, где впервые в нашей практике пройдут все соревнования легкоатлетической программы, включая квалификационные по метанию молота, идет реконструкция судейской ложи, ложи прессы. Они значительно расширяются, оснащаются необходимой техникой. Так, в распоряжении судей для разрешения всевозможных конфликтных ситуаций будут выделены видеоманитофоны. Всем необходимым будут обеспечены журналисты. В пресс-центре, связанном удобным переходом с ложи прессы, мы устанавливаем пишущие машинки, телефоны, телетайпы и другие средства связи, которые помогут журналистам быстро связаться с главным пресс-центром Универсиады, расположенным во Дворце спорта, редакциями газет и журналов.

Мощные скоростные автокары позволят ускорить процесс трансформации арены, помогут сделать соревнования более динамичными. Тщательно продумываются схемы движения людских потоков, условия размещения, отдыха и питания спортсменов, их разминки и выхода к местам соревнований.

Спортсменов всегда волнует, как далеко от основной арены располагаются места для разминки. Думаем, мы сумеем обеспечить легкоатлетам неплохие условия для разминки. В их распоряжении будут два прекрасно оборудованных ядра [Южное и Северное], а также специальное поле для метаний. Кроме того, легкоатлеты смогут разминаться по всей лесопарковой зоне стадиона и в манеже под Западной трибуной.

У нас есть опыт проведения Спартакиад народов СССР, Спортивных игр Всемирного фестиваля молодежи и студентов 1957 г. и других крупнейших международных и всесоюзных соревнований. Думаем, что он поможет нам при организации Универсиады-73. Постараемся сделать все от нас зависящее, чтобы и спортсмены, и судьи, и журналисты, и многочисленные зрители надолго запомнили Универсиаду в Москве.

В заключение хочется пригласить всех любителей спорта к нам в Лужники на Всемирные студенческие игры, билеты на которые вы сможете приобрести за месяц до начала соревнований.



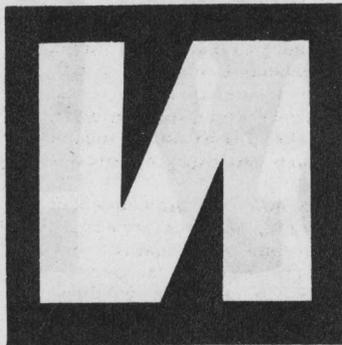
Николай КАЛИНИН,
главный судья
легкоатлетических
соревнований
универсиады-73

Уверен в том, что эпицентром Универсиады станет Большая спортивная арена Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужниках, где будут проходить состязания легкоатлетов. Это связано и с большой популярностью легкой атлетики у студенчества, и с тем, что легкоатлетическая программа Универсиады почти соответствует олимпийской, — в ней разыгрывается 36 комплектов золотых, серебряных и бронзовых медалей. По предварительным заявкам в соревнованиях будут участвовать около полутора тысяч спортсменов из 50 стран мира.

Мы хотим преподнести зрителям быстротечный, яркий насыщенный интереснейшими событиями спортивный спектакль. Для этого нужно многое — скрупулезно продуманная и отработанная в мельчайших деталях программа и высокая организованность судейского аппарата и обслуживающего персонала, хорошая подготовленность баз, наличие соответствующей техники, четкая работа службы информации и т. д. Над этими вопросами мы сейчас работаем.

Серьезное внимание мы уделяем подготовке судейского аппарата. Легкую атлетику на Универсиаде будут обслуживать более 300 лучших советских судей. Почетное право судить соревнования Универсиады мы предоставим и нашим опытнейшим арбитрам, ветеранам, имеющим большие знания и большие заслуги, и молодым судьям, успевшим хорошо зарекомендовать себя. Чтобы все судьи пришли к Универсиаде во всеоружии, для дикторов, стартеров, хронометристов, секретарей и т. д. Всесоюзной судейской коллегией Федерации легкой атлетики СССР будут организованы специальные семинары, тренировки и репетиции перед Универсиадой. Мы не ставили целью поразить кого-то новинками. Главное — провести состязания компактно, четко, красиво, создать наилучшие условия для спортсменов, судей, журналистов, зрителей, превратить состязания в яркий, красочный праздник. Чтобы добиться этого, нужна высокая организованность всех служб Универсиады. Поэтому всякие технические новшества мы рассматриваем с позиций того, насколько они отвечают нашей главной цели. Если состязания Универсиады пройдут четко, минута в минуту по графику, то это будет для нас лучшей организационной «новинкой», которой не могут похвастаться организаторы многих крупнейших состязаний.

В процессе подготовки к Универсиаде, безусловно, еще появятся новые мысли, идеи, технические и организационные усовершенствования, будет поставлена новая аппаратура, уточнится и детализируется работа всех служб и подразделений. Мы сознаем высокую ответственность, лежащую на нас, и от лица Оргкомитета и главной судейской коллегии выражаем полную уверенность в том, что соревнования Универсиады пройдут на самом высоком уровне.



тоги олимпийского сезона нельзя рассматривать однозначно, лишь с позиций количества завоеванных медалей. Это приводит к переоценке собственных возможностей, ошибкам в планировании. Сейчас нам нужен более глубокий и более критичный анализ событий в Мюнхене. Поэтому мы вправе сказать, что итоги участия советских легкоатлетов в XX Олимпийских играх с точки зрения перспектив 1976 г. в Монреале нельзя считать удовлетворительными в полной мере.

Вот несколько фактов. В Мюнхене мы не смогли выставить участников в пяти видах программы: бег на 400 м, эстафета 4×400 м, прыжки с шестом, метание диска у мужчин и бег на 100 м с/б у женщин. По одному участнику выступало в беге на 110 м с/б, метании копья у мужчин, прыжках в длину и высоту у женщин. Только 16 человек из 74 выступавших завоевали медали. В личных номерах программы только 22 человека (7 у женщин и 15 у мужчин) дали зачетные очки.

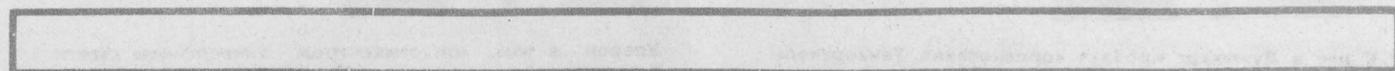
функции выполнили. Даже первый беглый взгляд показывает, что зимой 1973 г. выявился ряд способных молодых легкоатлетов, которые уже сегодня могут рассматриваться как потенциальные кандидаты в сборную.

В целом зима 1973 г. принесла более высокие результаты, чем в прошлом году. Можно привести некоторые сравнительные данные чемпионатов СССР в закрытом помещении 1972 и 1973 гг.

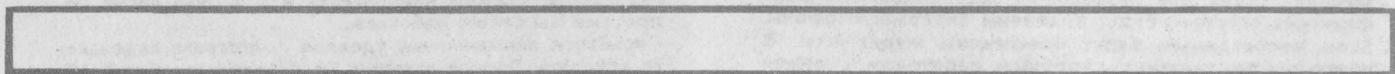
Так, в 6 из 8 разыгрывавшихся видов программы у женщин результаты победительниц в этом году выше, чем в 1972 г. У мужчин превышено 6 из 11 результатов победителей. Улучшены результаты призеров, 6-го и 10-го участников чемпионата, во всех видах увеличилась плотность достижений.

Наиболее отраднo, что в этом году мы, как правило, встречаем среди участников, занявших четвертое и третье, а в некоторых видах и второе место, спортсменов 1951—1953 и даже 1954 гг. рождения. Среди участников основных соревнований в толкании ядра и в прыжках, а также среди участников полуфиналов в спринте или финала в беге на средние дистанции половина участников 1950 г. рождения и моложе.

Зимние соревнования прошли не без недостатков. Часть из них мы бы отнесли к недостаткам кажущимся. Это то, что было отмечено в печати и в какой-то мере обеспокоило спортивную общественность: В. Борзов проиграл спринт в США в



НА ПУТИ К



Слабым местом команды был недостаточно высокий уровень мастерства ее среднего звена. На уровне 3—6-го мест наша команда «собрала» только 23 очка, тогда как команда ГДР — 56, а команда США — 72 очка. В 8 женских видах из 14 и 12 мужских видах из 24 наши спортсмены не набрали ни одного очка. Особенно слабо выступили женщины, завоевавшие 34 очка.

Неудовлетворительно выступили в Мюнхене бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции, толкатели ядра — мужчины, метатели копья, прыгуны в высоту и в длину — женщины.

Вот почему важнейшей задачей является расширение состава кандидатов в олимпийскую команду 1976 г. В этом смысле необходимо сосредоточение всех наших усилий и общего внимания на легкоатлетах рождения 1949—1956 гг. Успешное решение этой задачи поможет нам выставить в Монреале полную команду с участием во всех видах программы.

В свете этих общих задач четырехлетия вырисовываются задачи на 1973 год — первый год нашего пути к Монреалу. Главной задачей этого года является поиск, внимательный просмотр и опробование в бою молодых перспективных спортсменов в возрасте от 17 до 23 лет, которые и должны пополнить ряды сборной команды к 1976 г.

Именно с этих позиций мы рассматриваем итоги прошедшего зимнего сезона. Он был насыщен контрольными соревнованиями. Это первенства республик, ДСО и ведомств, Кубок «Известий», чемпионат страны, выступления отдельных групп и команд в международных соревнованиях (чемпионат Европы в Роттердаме, матчевые встречи с командами США и Канады).

Нам представляется, что эти контрольные соревнования свои

феврале и в матче СССР — США в Ричмонде, не очень успешно выступали зимой Ю. Тармак, Н. Сабайте и ряд других наших лидеров. Нам это не представляется тревожным. Мы думаем, что здесь дело больше в их личном подходе к зимним стартам, в индивидуальном психологическом настрое.

Однако есть недостатки и некажущиеся. Налицо некоторое форсирование подготовки, особенно молодых атлетов, к зимним соревнованиям. Не для всех они являлись рабочими, контрольными, т. е. средством проверки правильности хода учебно-тренировочного процесса и подготовки к основным летним соревнованиям. Части молодых легкоатлетов эти соревнования дались с большим трудом, вызвали перенапряжение, что может сказаться на их летних результатах.

Нельзя не остановиться на выступлении группы наших легкоатлетов в Роттердаме на чемпионате Европы в закрытом помещении.

Дело в том, что в этом году, как и в прошлом, первенство Европы и матч между командами СССР и США оказались сближенными по срокам.

В прошлом году совмещение этих двух соревнований отрицательно сказалось на участии во втором соревновании — матче с командой США. Мы ставили перед собой задачу избежать такой ошибки. Только это и определило наш подход к первенству Европы 1973 г.

Наступающий летний спортивный сезон должен обеспечить и закрепить решение главной задачи года: поиски, привлечение и расширение состава кандидатов в олимпийскую команду и особенно из числа молодежи.

Центральными соревнованиями сезона являются Всемирные студенческие игры, проводимые в Москве. Мы надеемся, что все наши тренеры и спортсмены, готовящиеся к Универсиаде, нацелены на то, чтобы именно здесь показать высшие результаты. Предстоит и ряд ответственных международных встреч: матчи с командами ФРГ, США, полуфиналы и, мы надеемся, финал Кубка Европы, полуфинал и финал Кубка Европы по многоборью и ряд других. Здесь, в этом обширном спортивном календаре перед легкоатлетами сборной, перед молодыми перспективными спортсменами и главным образом перед тренерами стоит сложная задача определения четкого места спортсмена в этой системе стартов.

Хотелось, чтобы эту задачу спортсмены и тренеры решали методически правильно. Подготовка к каждому соревнованию должна быть обеспечена полноценным рабочим циклом, подводящей неделей, неделей «разгрузки». Летний соревновательный сезон — это чередование рабочих, подводящих и разгрузочных циклов и активное использование средств восстановления. Здесь все должно быть методически оправданно, все направлено на планомерное наращивание спортивной формы.

Результаты молодых легкоатлетов не должны быть кратковременными взлетами, за которыми следуют падения. Прочный фундамент подготовки, надежность, стабильность — прежде всего.

лучшего нашего и большого международного опыта.

В 1973 г. мы должны также осуществить мероприятия, направленные на значительное повышение результатов в таких видах, как бег на 400 м и 110 м с/б у мужчин, бег на 100 м с/б, прыжки в длину, высоту и пятиборье у женщин. Эти виды заслуживают особого внимания со стороны тренеров в городах, областях, республиках, ДСО и ведомствах. В этих видах нужен особенно смелый и широкий поиск новых молодых спортсменов.

Решая вопросы комплектования сборной, мы должны как можно шире использовать возможности, предоставляемые введением нового комплекса ГТО. Именно в соревнованиях по многоборью ГТО, которые будут проводиться в школах, профтехучилищах, в средних, специальных, высших учебных заведениях и пионерских лагерях, нужно организовать активный, полноценный, перспективный поиск молодых легкоатлетов.

Отдел легкой атлетики, Президиум Федерации легкой атлетики и тренерские советы по видам планируют привлечение тренерских сил для организации просмотра соревнований по многоборью ГТО.

Большие задачи в этом году стоят и перед сборной юниоров. Уже в 1972 г. были сделаны значительные усилия по привлечению юниоров к активной подготовке и участию в сорев-

МНОГОБОРЬ

Тренерам в этой работе следует больше опираться на контакт с научными бригадами, с учеными, ведущими поиск в области совершенствования спортивной подготовки.

Нам хотелось бы также призвать руководителей команд и тренеров с вниманием относиться к сохранению сил молодых спортсменов, к пониманию того, что календарь сложен и труден и для них.

Вообще было бы идеально сохранить то внимание к группе наших подающих надежды легкоатлетов, каким были окружены наши олимпийцы мюнхенского призыва. В их подготовке принимали участие все: и коллективы физической культуры, спортивные комитеты, ДСО, ведомства, партийные и профсоюзные организации. Нам нужен массовый рост олимпийских резервов, это должна быть наша надежная опора. И потеря среди молодежи должно быть как можно меньше.

Пусть в этом плане подготовка членов сборной 1972 г. будет примером для тех, кто уже сегодня готовится встать на путь олимпийца.

Развитие и дальнейший подъем легкой атлетики достигим только через всестороннее активное развитие отдельных видов «королевы спорта».

Мы надеемся на то, что здесь большую роль сыграют тренерские советы по видам легкой атлетики. Они только что созданы, имеют планы работы, намечены их периодические созывы, с тем чтобы оперативно с перспективой решать вопросы организации и вопросы развития методики подготовки. Здесь мы должны сделать и качественные накопления сил, и совершенствовать методику, обеспечить распространение

нованиях наравне со взрослыми. Наши юниоры теперь имеют международные встречи с командами США, Франции, ГДР. Летом им предстоит матч с американскими спортсменами и участие в первенстве Европы. (Дуйсбург 20—26 августа).

Нам нужно думать и о новых формах соревнований в том числе и по отдельным видам легкой атлетики. Сейчас разрабатываются планы соревновательной подготовки наших прыгунов в высоту на 1974 год. И правильно, что прыгуны в высоту будут иметь самостоятельный календарь, отвечающий всем аспектам современной методики подготовки прыгунов. Он будет являться действенным средством пропаганды и агитации прыжков в высоту, средством привлечения к этому виду нашей молодежи.

То, что мы говорим о прыжках в высоту, это только пример, который относится и к другим видам легкой атлетики. Есть все основания вернуться к опыту соревнований на призы журнала «Легкая атлетика» — соревнований в беге на различные дистанции с участием каждого спортсмена в двух видах программы. Это хорошее дело, и его нужно возродить.

Пусть летний сезон 1973 г. порадует любителей легкой атлетики высокими результатами нашей растущей олимпийской смены. И пусть это будут результаты закономерные, имеющие прочный фундамент. В этом случае в 1973 г., в первом году на пути к Монреалу, будет заложена прочная основа для будущих успешных олимпийских стартов.

Иван СТЕПАНЧЕНКО,
главный тренер по легкой атлетике
Спорткомитета СССР

ПРЫЖКИ

Юрий ТАРМАК,
олимпийский чемпион
по прыжкам в высоту,
заслуженный мастер спорта

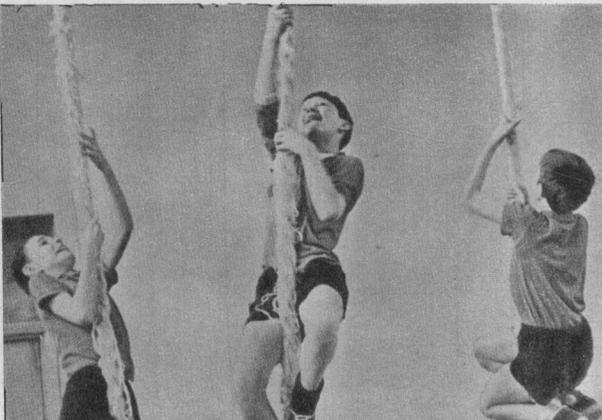
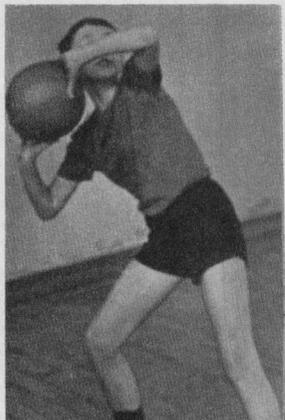
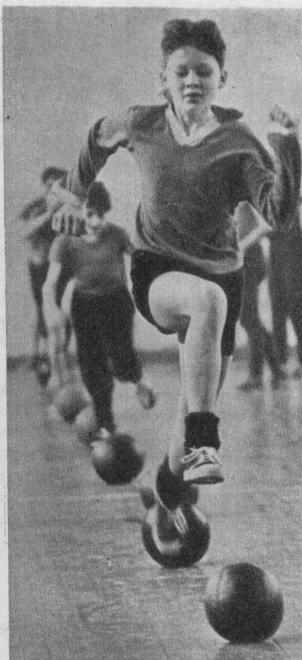
Мой любимый вид — прыжки в высоту, пользуется особенно большой популярностью среди молодежи. К вам, молодые любители прыжков, я и обращаюсь.

Не бойтесь дерзать! Если вы терпеливы, то наверняка научитесь прыгать выше своего роста за 2—3 года тренировок и сможете рассчитывать на рекорды. Впрочем, совсем не обязательно заниматься спортом только ради рекорда. Прыгать в высоту надо и ради удовольствия, доставляемого тренировками, участием в соревнованиях. Сейчас большинство из вас готовится сдавать нормативы ГТО. Надеюсь, что сдача этих нормативов станет лишь первой ступенькой в вашем легкоатлетическом образовании. И буду очень рад, если в этом деле вам хоть как-то помогут мои советы. Мне хочется поделиться с вами своими взглядами, как должна проходить подготовка новичка.

Сам я серьезно начал заниматься прыжками с 17 лет, был развит физически довольно слабо, и, казалось бы, не имел никаких оснований рассчитывать на успехи. Но, как говорится, работа и труд — все перетрут. И вот сегодня в моем активе уже более 10 прыжков на уровне 2,20 и выше. Некоторым кажется, что рекорды недостижимы. 2,29 — насколько выше собственного роста надо прыгнуть! Но это только так кажется. В процессе занятий и такие высоты станут не страшными, когда к ним начинаешь присматриваться и приближаться. Не расстраивайтесь первыми неудачами. Помните: прыжки в высоту любят терпеливых. Если вы обладаете оптимизмом и желанием, вам не будут страшны никакие рубежи. Главное никогда не унывать — и вы победите!

Первый вопрос, который у вас может возникнуть: где заниматься? Это не очень сложная проблема. Тренировки можно начать с ведома педагога в спортивном зале своего учебного заведения или на спортивной площадке, стадионе, где идет подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. В сельской местности можно тренироваться практически на любой ровной площадке. В школьной или колхозной мастерской можно изготовить самодельные стойки, а вместо планки протянуть резину. Хорошо на место приземления положить соломы, набив ее в несколько мешков, тогда приземление будет безопасным.

Тренировочные занятия для вас, начинающих, можно условно разделить на три группы. Во-первых, это общефизическая подготовка, направленная на выработку быстроты, выносливости. Второе направление — акцентированная психологическая подготовка, когда вы будете преодолевать чувство «боязни планки», чувство боязни тренировочных нагрузок, чувство боязни противника на соревнованиях. И, наконец, функциональная подготовка — умение в комплексе реализовать для прыжка все возможности организма.



В течение года в одной из школ Свердловска проводился эксперимент по изучению влияния различного соотношения средств физического воспитания на учащихся 11—12 лет на уроках физкультуры. Школьники были распределены на три группы. Уроки проводились по программе тематических планов горно, однако содержание их в группах было различным. В первой (опытной) группе 20% времени всего урока специально отводилось на воспитание физических качеств и 40% — на изучение и совершенствование техники. Во второй — соответственно 20 и 30%. Третья контрольная группа занималась по общепринятой методике. Воспитание физических качеств осуществлялось при помощи комплексов специальных и подводящих упражнений из школьной программы.

Анализ материалов исследования показал, что значительные улучшения в двигательной подготовленности мальчиков и девочек достигнуты у обучающихся в опытных группах. Это заметно и при сравнении их средних результатов в скоростно-силовых тестах. Так, в прыжках в длину с места наилучшие показатели у мальчиков первой и второй групп — 172 и 173 см, в третьей — 158 см. Среди девочек — соответственно 173, 174 и 151 см. Наиболее успешно выполняли они и другое упражнение: выпрыгивание вверх толчком двумя ногами. Мальчики первой группы — 42 см, второй и третьей — 46 и 39 см, девочки — 42, 44 и 38 см. Заметно было в первых двух группах и улучшение скоростных качеств. Мальчики и девочки в беге на 20 м с высокого старта в конце эксперимента показали: 3,9; 3,8; 4,1 и 4,1; 3,9; 4,2.

Учащиеся опытных групп успешнее выполняли и легкоатлетические нормативы комплекса ГТО. В первой группе хорошо справились с нормативными требованиями в прыжках в длину с разбега для получения золотого и серебряного значков 6 девочек из 10 и 7 мальчиков. В третьей группе — 4 (40%) девочек и 5 мальчиков. В беге на 60 м успешно сдали нормативы в первой группе 7 девочек и 12 мальчиков, во второй — 8 девочек и все мальчики. В третьей контрольной группе — 7 и 8.

Полученные данные показывают, что специальная физическая подготовка, включенная в содержание школьных уроков, в значительной степени интенсифицировала процесс воспитания физических качеств. А это способствовало более успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.

г. Свердловск

Анатолий СИМОНОВ

В ВЫСОТУ ЛЮБЯТ ТЕРПЕЛИВЫХ

Давайте теперь посмотрим, какими средствами можно решить задачи физической, психологической и функциональной подготовки.

В первый год занятий упражнения для развития гибкости и беговые упражнения будут для вас одними из основных. Если же только прыгать, то успеха добиться будет трудно. Развитие гибкости и общее силовое развитие — основное направление для начинающих.

Как укрепить мышцы ног?

Наряду с бегом для этого полезно делать такие упражнения, как прыжки с ноги на ногу на отрезке до 50 метров, периодически повторяющееся отталкивание с имитацией взмаха для прыжка через каждые три шага бега или ходьбы, прыжки на одной ноге и др. Для развития прыгучести, а также техники отталкивания можно использовать прыжки с доставанием ветки ступней маховой ноги, прыжки с прямого разбега через планку «стоя».

Наряду с этими заданиями для развития силы и техники применяются чисто силовые упражнения. Например, приседания и полуприседания с весом на плечах, приседания и подскоки на одной ноге стоя на месте.

Целесообразнее всего прыжковые и беговые упражнения выполнять на газоне или мягком грунте. Тренировка только на асфальте или резино-битуме быстрее утомляет мышцы и требует более длительного отдыха для их восстановления.

Возьмем такой пример. Если вы много раз перепрыгиваете постоянную высоту, то развиваете мышцы, развиваете прыжковую выносливость. Для того чтобы себя готовить к высоте психологически, необходимо планку постепенно поднимать все выше. Когда вы начнете ее сбивать и не сможете перепрыгнуть, опустите планку вниз, а затем снова резко верните ее вверх. Другой пример психологической подготовки — когда вы установите планку высоко и будете пытаться достать ее головой или рукой, а затем поставите высоту, близкую к личному рекорду, вам он не покажется таким большим и прыжки пойдут свободнее и увереннее.

А каким образом, каким методом надо воздействовать на развитие функциональных возможностей организма, используя все то же средство — прыжки в высоту? Для этого через доступную высоту сделайте без остановок пять прыжков, затем приподнимите планку и снова без остановок — пять прыжков. К этому времени учащается пульс и дыхание, а вы сразу же выполните еще силовые упражнения (предположим, отжимание в упоре лежа) и снова повторите серию из пяти часто следующих один за другим прыжков. После этого следует отдых 5—10 мин., потом упражнения для развития гибкости, и если вы можете, то повторите всю предыдущую порцию нагрузки. Вот такой метод и даст необходимый эффект воздействия на организм.

Как видите, одно средство — прыжки



Пока атака рекорда не удалась

Фото Р. Максимова

в высоту при разных методах оказывает на организм различную по направленности воздействия нагрузку. Так же можно и нужно применять прыжковые, беговые, силовые упражнения, т. е. основной арсенал подготовительных средств, используемых прыгунами в высоту.

Какой способ прыжка выбрать? Вы обучились способу «перешагивание», многие его называют «ножницы». Теперь все, кто хочет прыгать высоко, прыгают «перекидным» способом, он мне больше других удается, и с ним я связываю свои будущие надежды. Кроме того, с 1968 г. после прыжка Дика Фосбери на Олимпиаде в Мехико очень многим понравился его способ, называемый «флоп». Разбег и толчок в нем выполняются так же, как и в «перешагивании», но в заключительный момент отталкивания прыгун поворачивается к планке спиной и переходит ее спиной в виде скобы, с опущенными книзу концами. Приземление происходит на спину подчас перекатом назад через голову. Хорошо запомните, этот прыжок можно выполнять, приземляясь только на поролоновые маты. В противном случае можно получить серьезные травмы. Место приземления для «перекидного» и для «флопа» должно быть поднято над уровнем земли до 70—80 см. На такую «горку» прыгать не страшно, да и высота кажется ниже.

Как тренироваться? Первые две недели надо тренироваться 2—3 раза в неделю, делая в основном спокойные упражнения и много упражнений для раз-

вития гибкости ног, махи ногой, укрепления мышц и готовя их к большим нагрузкам. Затем в следующие 2—3 месяца нужно увеличить число тренировок. Каждые две из них надо посвящать беговым упражнениям и развитию силы. Две другие — прыжковым упражнениям в доставании высоко расположенного предмета, проверке разбега последовательно с 3,5 и 7—8 шагов. Наряду с этим выполняются прыжки через планку на легко доступных высотах, отработываются движения в полете в сочетании с разбегом и толчком. И, наконец, можно приступить к более серьезным тренировкам, посвящая очередную неделю целиком или общефизической подготовке, или психологической, или функциональной. При планировании тренировок нужно исходить прежде всего из необходимости решения ваших индивидуальных задач, особенностей вашего развития и подготовки.

Дорогие друзья! Теперь вы знаете, что вам надо делать в первый год, если вы начнете заниматься прыжками. После этого надо обратиться к тренеру. Если вам не удастся найти специалиста в прыжках, а ваши успехи серьезны, то, думаю, вам не откажут в помощи мои тренеры П. Н. Гойхман и Е. И. Сосина. Написав им в Минск в Белорусский спорткомитет, где они теперь работают, вы получите нужный совет.

Прыжки в высоту любят настойчивых, смелых и хладнокровных. Желаю вам удачи!

Ленинград

ЦСКА-50



Армейцы — лучшие легкоатлеты страны: Александр Демин, Петр Головкин, Владимир Куц, Нина Пономарева, Юрий Литувев, Нина Откаленко
Фото Н. Волкова

Центральный спортивный клуб Армии — один из крупнейших спортивных центров страны. Начало его деятельности относится к апрелю 1923 года. Тогда была создана первая спортивная организация РККА — опытно-показательная площадка Всевобуча. За полвека существования ведущий армейский клуб внес достойный вклад в развитие советского физкультурного движения. Более пятисот заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международного класса воспитано в нем. Армейцы 104 раза завоевывали звание победителей олимпийских игр, 434 — чемпионов мира, 614 — чемпионов Европы. Почти три тысячи атлетов в разные годы поднимались на высшую ступень пьедестала почета на первенствах страны. 365 раз они улучшали мировые рекорды и 288 — европейские. За выдающиеся успехи около 250 представителей ЦСКА награждены орденами и медалями. И приятно, что в

авангарде армейского спорта всегда были воины-легкоатлеты. На юбилейном торжестве, состоявшемся в конце апреля, молодежь встретила со многими ветеранами.

Елена Карпович. Вряд ли кто из легкоатлетов ЦСКА обходится сейчас без консультации этой не по годам подвижной, энергичной женщины. Елена Ипполитовна не тренер, она — врач, работает во врачебно-физкультурном диспансере родного клуба. А до войны Карпович сама добивалась успехов в беге, прыжках, пятиборье, была удостоена звания заслуженного мастера спорта. За ее плечами трудные фронтовые годы, полевые госпитали. И когда завершилась Великая Отечественная война, майор медицинской службы запаса Е. И. Карпович посвятила себя спортивной медицине. И в ней достигла многого.

Александр Демин, Петр Головкин, Николай Овсянников, Александра Бункина... Сколько замечательных имен! За каждым — большая судьба.

Популярный в предвоенные годы бегун, заслуженный мастер спорта Николай Копылов командовал танковым полком, был удостоен звания Героя Советского Союза.

В суровое военное время офицер Красной Армии Феодосий Ванин, имевший в предвоенные годы немало побед над знаменитыми стайерами, принял участие в соревнованиях, которые назывались «50 кругов по дорожке стадиона». Двадцать километров замечательный бегун преодолел с новым мировым достижением. И хотя давно побит этот рекорд, установленный на московском стадионе «Динамо», значение его трудно переоценить, ибо он — одно из свидетельств неиссякаемой воли советского человека.

У многих ветеранов армейской легкой атлетики на груди боевые награды Родины. В одном из боев командир взвода Александр Канаки был серьезно ранен в руку. О занятиях спортом не могло быть и речи. Но вот окончилась война, и вскоре спортивный мир вновь с восхищением заговорил о Канаки. Зрители рукоплескали его рекордным броскам молота.

Мужество и целеустремленность, настойчивость и волю постоянно демонстрировали и другие армейские легкоатлеты. Армеец Сергей Кузнецов первым из советских десятиборцев покорил «семитысячник». Военный моряк Никифор Попов в 1952 г. стремительным финишем победил на кроссе «Юманите» лучших бегунов Европы.

Нельзя не сказать особо и о другом моряке — Владимире Куце. Его имя составляет целую эпоху в мировой легкой атлетике. Куц никогда не отсиживался за спинами соперников, рвался к победе смело, открыто. Расцвет его таланта относится к Мельбурнской олимпиаде. Великолепное мастерство принесло ему тогда две золотые медали. Владимир финишировал первым на обеих стайерских дистанциях с новыми олимпийскими рекордами. Куц неоднократно превышал мировые достижения, был чемпионом Европы.

В послевоенные годы неизменно фигурировали в протоколах крупнейших международных и всесоюзных состязаний фамилии ныне заслуженных мастеров спорта Петра Степанова, Сергея Лобастова, Нины Откаленко, Бориса Токарева, Юрия Кутенко. До сих пор непревзойденным остается своеобразный рекорд армейца Виктора Байкова, который четыре раза подряд побеждал на чемпионатах страны по марафонскому бегу. Гремела слава прыгунов в высоту Юрия Илясова и Юрия Степанова. Высокими результатами на беговых дорожках отличались Зоя Петрова, Николай Маричев, Георгий Ивакин, Алексей Десятчиков, немного позже — Василий Анисимов, Эдвин Озолин, Валентина Масловская, Валерий Булышев; в секторе для прыжков в длину и тройным выделялся Олег Федосеев; в ходьбе — Григорий Климов. Много наград в коллекции армейской легкоатлетической семьи — олимпийских чемпионов, заслуженных мастеров спорта копьеметателей Эльвиры Озолиной и Яниса Лусиса.

Ветераны... Они много сделали для легкой атлетики Вооруженных Сил. Но сегодня роль первой скрипки предстоит играть молодежи. В ЦСКА ныне немало талантливых молодых спортсменов. Это вполне закономерно. Легкая атлетика, особенно беговые виды, самый популярный и самый необходимый для боевой подготовки вид спорта. Практически в каждом подразделении есть легкоатлетические секции, в них подготовлены многие тысячи разрядников. И в прежние годы в армии и на флоте проводилось много всевозможных соревнований. Но таких стартов, которые организуются в последние пять лет, еще не было. Мы имеем в виду армейские массовые заочные соревнования по кроссу на 3 километра, организованные газетой «Красная звезда» и Спортивным комитетом Министерства обороны СССР. В течение всего лета проходят состязания в подразделениях, в частях, соеди-

нениях, группах войск, на флотах, и лучшие роты и батареи награждаются специальными призами. А те воины, которые сумели показать результат 9 мин. 40 сек. и лучше, соревнуясь в военной форме одежды, вызываются осенью для очного спора на финальные соревнования.

Несколько лет назад среди участников финала кросса «Красной звезды», проводившегося в Закарпатье, был солдат В. Афонин, невысокий, белокурый крепкий, внешне чем-то напоминавший молодого Куца. Владимир Петрович, присутствовавший на состязаниях, обратил внимание на способного воина, который затем стал учеником двукратного олимпийского чемпиона. На V Спартакиаде народов СССР Афонин вместе с Р. Шарфетдиновым установил новый рекорд страны на 5-километровой дистанции.

С соревнований на приз газеты «Красная звезда» начинали свой путь один из ведущих ныне мастеров бега на 3000 метров с препятствиями С. Скрипка, сильный стайер П. Андреев. В начале марта в Евпатории состоялся чемпионат Советского Союза в беге на 30 км. Лучшим второй год подряд был прапорщик В. Меркушин. Он, как и многие армейцы, начинал заниматься легкой атлетикой в одной из частей Дальневосточного военного округа.

Массовые старты — мощный, хотя и не единственный источник пополнения рядов армейской сборной команды. Несколько известных спортсменов воспитано в специализированной детско-юношеской школе ЦСКА. Правда, и раньше в разные годы в клубе были выдающиеся легкоатлетки — Нина Пономарева, Нина Откаленко, Тамара Дмитриева, однако они, как говорится, погоды не делали.

Команда ЦСКА в ее сегодняшнем виде — коллектив будущего. В самом деле, целый ряд молодых способных атлетов выходит ныне на ведущие позиции. Еще совсем недавно мы мало что знали о 20-летнем бегуне на средние дистанции В. Пономареве. А сейчас вместе с В. Семяшкиным, С. Мещерских и другими достаточно опытными бегунами они составляют сильную команду, способную побеждать в соревнованиях любого ранга. В частности, Пономарев был первым на зимнем чемпионате страны.

Далеко не спокойная жизнь у лидера армейских стайеров В. Афонина. Да и как будешь чувствовать себя спокойно, ощущая за спиной дыхание И. Парлва, П. Андреева, Н. Пензина, Б. Штейнбрехера. Наличие многих перспективных бегунов не может не радовать, потому что со времен Куца не было в армейской дружине стайеров, за исключением А. Десятчикова, которые могли бы спорить за победу.

Быстро прогрессируют барьерист Э. Переверзев, специалист стипль-чеза С. Скрипка, прыгун в длину В. Верескун. Армейские тренеры надеются на улучшение результатов Г. Бессоновым (тройной прыжок), В. Хамзиным и В. Гоном (прыжки в высоту), толкателем ядра А. Виткявичусом, 18-летним дискоболом Н. Вихором, метателем молота И. Гамским, его коллегой В. Дмитренко, копьеметателем В. Беланом. Многого ждут от скорохода Б. Яковлева, десятиборца В. Челнокова и других атлетов.

Уже одно перечисление фамилий го-

ворит о том, что у команды ЦСКА — надежные резервы, и сейчас требуется серьезно потрудиться, чтобы довести молодых спортсменов до мастеров международного класса. Тем более заметно отставание армейцев в таких номерах, как метание диска, толкание ядра, бег на 400 м (гладкий и с барьерами), а также в спринте, где нет равноценных партнеров в команде А. Лебедеву и Б. Изместву.

Да, армейские легкоатлеты по праву считаются одними из сильнейших в стране. Только в прошлом году в клубе подготовлено пятнадцать мастеров спорта международного класса и тридцать четыре мастера спорта — в два раза больше, чем в 1971 году. Семнадцать армейцев стали чемпионами страны. Успех налицо, но он больше относится к нашим внутренним делам. Если же взглянуть на эти достижения под олимпийским ракурсом, то картина будет несколько иной. В Мюнхене наши легкоатлеты завоевали девять высших наград, но ни одну из них не получили армейцы, что было шагом назад по сравнению с предыдущими Играми. Две серебряные медали XX Олимпиады не слишком большой вклад в общую олимпийскую победу наших легкоатлетов.

В ЦСКА дали справедливую оценку выступлению армейских легкоатлетов в Мюнхене, посчитав его далеко не лучшим, и сейчас в первый послеолимпийский сезон все внимание коллектива тренеров клуба обращено на воспитание атлетов высокого международного класса, способных показывать в целом ряде дисциплин результаты на уровне мировых достижений. А предпосылки для этого есть. Они в наличии резервов молодых атлетов, грамотных педагогов, таких, как К. И. Буханцов, Ф. К. Ванин, В. П. Куц, Ю. Н. Литувев, Н. Г. Попов, Г. П. Климов, З. Е. Петрова, Н. Г. Откаленко.

Сейчас немисливо показать рекордные результаты без круглогодичных тренировок. Это аксиома. Между тем в невозможности постоянно заниматься зимой и летом состоит одна из трудностей в подготовке мастеров легкой атлетики ЦСКА. До сих пор у армейцев нет хорошего манежа.

Как известно, ЦСКА пополняется воспитанниками окружных и флотских спортивных клубов. Естественно, чем лучше организована на местах подготовка легкоатлетов, тем больше способных бегунов, прыгунов, метателей может принять в свои ряды ЦСКА. Однако в окружных и особенно флотских спортивных клубах с развитием легкой атлетики дело обстоит далеко не благополучно. Причин несколько. Скажем лишь об одной, на наш взгляд, самой главной. Она — в острой нехватке квалифицированных специалистов на местах. Представьте себе, что в спортклубе есть легкоатлеты различных профилей. И руководит их подготовкой один, а в лучшем случае два наставника, которые, конечно, не в состоянии объять необъятное.

Пятидесятилетний юбилей родного клуба — это большое и радостное событие — легкоатлеты ЦСКА встретили выигрываем зимнего Кубка СССР — Кубка «Известий». Думается, в юбилейном для себя году они еще не раз порадуют любителей высокими достижениями.

Олег ВИХРЕВ
Михаил ШЛАЕН

РЕКОРДЫ · РЕКОРДЫ · РЕКОРДЫ

ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ

[утвержденные ЕАА]

ЮНОШИ (до 19 лет)

100 м	10,1	А. Корнелюк (50) СССР	Ужгород 27.10.69
	10,1	Ф.-П. Хофмайстер (51) ФРГ	Бург Гретеш 6.9.70
	10,1	Х.-Й. Ценк (52) ГДР	Берлин 31.7.71
200 м	20,4	Й. Пфайфер (52) ГДР	Лейпциг 22.8.71
400 м	45,5	Д. Дженкинс (52) Великобритания	Хельсинки 13.8.71
800 м	1.45,9	Й. Плахи (49) ЧССР	Мехико 14.10.68
1500 м	3.40,8	Ж. Боксберже (49) Франция	Париж 4.7.68
	3.40,8	П.-Х. Веллман (52) ФРГ	Хельсинки 15.8.71
3000 м	8.00,8	Д. Блэк (52) Великобритания	Лондон 24.7.71
5000 м	13.37,4	Д. Блэк (52) Великобритания	Лондон 10.9.71
2000 м с/п	5.32,8	К. Энгель (50) ФРГ	Шветцинген 31.8.69
	5.32,6*	Ю. Штрауб (53) ГДР	Дрезден 17.9.72
110 м с/б	13,6	М. Ноэ (53) Франция	Париж 14.6.72
400 м с/б	50,2	Д. Стукалов (51) СССР	Париж 13.9.70
Высота	2,25	В. Брумел (42) СССР	София 31.8.61
Шест	5,40	Ф. Траканелли (51) Франция	Париж 25.7.70
Длина	7,96	Ж. Уголини (49) Франция	Мехико 4.10.68
Тройной	7,96	Г. Цибульский (51) Польша	Познань 24.5.70
Ядро	16,29	В. Подлужный (52) СССР	Москва 12.9.71
Диск	18,96	В. Стоев (52) Болгария	Варшава 18.9.71
Молот	Рекорд пока ЕАА не утвержден		
Копье	68,24	Ж. Аккамбрей (50) Франция	Сочи 31.5.69
Десятиборье	79,80	А. Пуска (52) Финляндия	Саари 4.6.71
Эстафета 4×100 м	7842 очка	И. Зайльбауэр (52) Австрия	Хельсинки 11—12.8.71
	39,9	Сборная Франции (Б. Алэ, 50; Ф. Сен-Жиль, 51; Ф. Жиллэ, 50; Р. Метц, 50)	Доль 2.8.69
Эстафета 4×400 м	3.09,3	Сборная Великобритании (Г. Армстронг, 52; Д. Конейс, 52; Д. Кейнс, 52; Д. Дженкинс, 52)	Лондон 26.9.71
Ходьба 10 км	42.39,0	К.-Х. Штадтмюллер (53) ГДР	Лейпциг 16.6.71
ДЕВУШКИ (до 18 лет)			
100 м	11,2	М. Мейер (54) ГДР	Берлин 5.8.71
200 м	23,1	И. Киршенштейн (46) Польша	Токио 19.10.64
400 м	52,9	М. Церт (52) ГДР	Эрфурт 4.7.70
	52,5*	Б. Роде (54) ГДР	Эрфурт 22.6.72
	52,1*	Б. Роде (54) ГДР	Берлин 12.8.72
800 м	2.02,7	Б. Виск (51) ГДР	Афины 18.9.69
1500 м	4.11,3	И. Кнутсон (55) Швеция	Мюнхен 4.9.72
100 м с/б	13,4	Г. Шникке (53) ГДР	Эрфурт 19.6.71
	13,4	М. Хис (53) ГДР	Лейпциг 26.6.71
	13,4	М. Шонауэрова (54) ЧССР	Будапешт 1.7.72
Высота	1,92	У. Мейфарт (56) ФРГ	Мюнхен 4.9.72
Длина	6,60	И. Киршенштейн (46) Польша	Токио 14.10.64
Ядро	16,91	Г. Моритц (52) ГДР	Париж 12.9.70
Диск	56,16	И. Сапронова (53) СССР	Нейбранденбург 11.9.71
Копье	60,54	М. Пенеш (47) Румыния	Токио 16.10.64
Пятиборье	4234 очка	Б. Поллак (51) ГДР	Берлин 31.7.—1.8.69
Эстафета 4×100 м	45,2	Сборная ГДР (Б. Шриккель, 50; Р. Майсснер, 50; М. Вагнер, 52; Г. Циндлер, 50)	Берлин 19.6.68
	45,2	Сборная Польши (А. Шуберт, 52; Э. Новак, 52; У. Сочка, 52; Э. Кернер, 52)	Париж 13.9.70
	45,2	Сборная ФРГ (Л. Бромелбург, 54; А. Кронигер, 52; Э. Вальтер, 52; Э. Шпрингсгут, 55)	Париж 13.9.70
	45,2*	Сборная ГДР (Х. Антише, 54; Г. Хинцманн, 54; Э. Шредер, 54; В. Гайлерт, 54)	Одесса 10.9.72
Эстафета 4×400 м	3.39,8	Сборная ГДР (А. Баркуски, 55; Э. Рост, 53; А. Хандт, 54; Ю. Херцфельд, 54)	Варшава 19.9.71

* Рекорды, находящиеся в стадии утверждения.

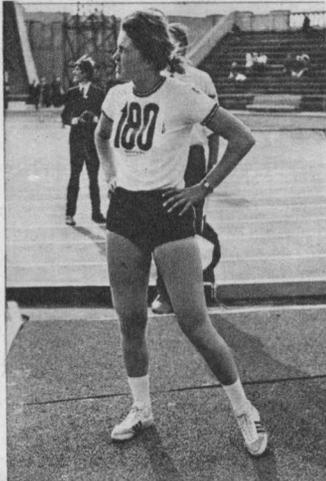
РЕКОРДЫ · РЕКОРДЫ · РЕКОРДЫ

КТО ТЫ, ОЛИМПИЕЦ-

В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ
КАЖДОЙ
ОЛИМПИАДЫ
НА ТАБЛО СТАДИОНА
ВСПЫХИВАЕТ НАЗВАНИЕ
ГОРОДА,
ГДЕ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ГОДА
СНОВА СОБЕРУТСЯ
СИЛЬНЕЙШИЕ.
В ТОТ МОМЕНТ
ОН КАЖЕТСЯ ТАКИМ
ДАЛЕКИМ...
И ВСЕ ЖЕ ОБ ЭТОМ
ГОРОДЕ
ДУМАЮТ ВСЕ.
СПОРТСМЕНЫ —
С НАДЕЖДОЙ
ВЫСТУПИТЬ,
ТРЕНЕРЫ —
НАЙТИ НОВЫХ
ЧЕМПИОНОВ.

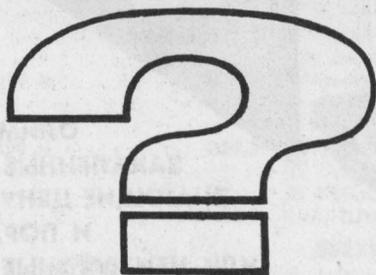


КТО ВЫ,
ОЛИМПИЙЦЫ-76!
ЗАКАЛЕННЫЕ ВЕТЕРАНЫ,
ЗНАЮЩИЕ ЦЕНУ ПОБЕДАМ
И ПОРАЖЕНИЯМ!
ИЛИ НЕИЗВЕСТНЫЕ ЮНИОРЫ,
О КОТОРЫХ ЗАГОВОРЯТ
ТОЛЬКО ЗАВТРА!
УЧЕННЫЕ
УЖЕ НАРИСОВАЛИ ПОРТРЕТ
ОЛИМПИЙЦА-76.
ИМ ИЗВЕСТНО,
КАКОГО ОН БУДЕТ РОСТА, ВЕСА,
КАКИЕ НАГРУЗКИ
ДОЛЖЕН ОСВОИТЬ,
ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ,
КОТОРЫЕ
СЕГОДНЯ ЕЩЕ КАЖУТСЯ
ФАНТАСТИЧЕСКИМИ.
КТО ТЫ, ОЛИМПИЕЦ-76!
МЫ БУДЕМ ВНИМАТЕЛЬНО
СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМИ,
КТО ВЫШЕЛ СЕГОДНЯ
НА ТРУДНУЮ ДОРОГУ К МОНРЕАЛЮ
ДЛИННОЮ В ТРИ ГОДА.



Евгений ЧЕН,
мастер спорта

ГДЕ ПРИЗЕМЛИТСЯ КОПЬЁ



XXI Олимпийские игры в Монреале — все чаще и чаще эти слова появляются на страницах спортивных изданий. И вот уже привычное «послеолимпийский» по отношению к спортивному сезону 1973 года сменяется новым эпитетом — «первый год нового олимпийского цикла». Пройдет время, и такие соревнования, как Кубки и чемпионаты Европы, станут в глазах тренеров и специалистов лишь «этапами на пути к Монреалу» или «генеральными репетициями XXI Игр».

Уже сейчас за три с лишним года до будущей Олимпиады главным становится вопрос: кто будут ее участники? Это не значит, конечно, что все они незнакомцы. Несомненно, среди стартующих в Монреале окажется немало уже известных спортсменов, участников Игр в Мюнхене. Могучие ветераны, идущие в ногу с современным спортом, не раз и не два успешно соперничали с молодыми атлетами, являя миру образцы спортивного долголетия, мужества и мастерства.

И все же их будет меньшинство... Основной костяк участников Олимпийских игр составит молодежь, те, кому сегодня 19—20 лет, те, кто носит сегодня звонкое звание — юниоры (кстати, когда-то это слово расшифровывалось довольно конкретно — Юные Исполнители Ответственных Ролей). Многих из них мы уже знаем. Они уже на пути к Олимпу, тренируются, готовятся, стартуют в соревнованиях. Они словно копье, запущенное в воздух. Где приземлится оно?

летние перспективные планы, намечаются промежуточные вехи и рубежи, на них возлагаются надежды. Оправдают ли они их?

Для того чтобы определить будущее, не обязательно смотреть только вперед. Порой полезно оглянуться назад, обратиться к накопленному опыту, опереться на него. Это иногда позволяет избежать прошлых ошибок.

Возрастная категория юниоров появилась не вчера. Ровно десять лет назад. И сразу ее стали величать олимпийской надеждой. Оправдывают ли юниоры это звание? По-разному отвечают на эти вопросы. Чаще отрицательно. Причем ответы можно разделить на две основные группы. Первая — вклад даже сильнейших юниоров в олимпийскую копилку очков и медалей невелик. Вторая — наши юниоры приносят меньше очков и медалей на олимпийских играх, чем их сверстники из других стран. При этом и первые и вторые не преминут отметить, что очень многих талантливых юниоров, даже выступающих на международной арене, мы теряем при переходе их во взрослую категорию. Так ли это? Давайте поговорим...

...о потерях действительных и мнимых.

Разговоров об этих пресловутых «потерях в пути» было много. Пожалуй, больше чем самих потерь. Почему так происходило? Иногда, как это ни покажется странным, из-за большой заинтересованности, можно сказать, боли за свое любимое дело. В этом случае поте-

ря или уход со спортивной арены талантливого атлета, на подготовку которого были затрачены годы труда и от которого ждали больших успехов в будущем, воспринимались с особой остротой и надолго оставались в памяти и тренеров, и руководителей, и других специалистов спорта. Вот несколько примеров.

До сих пор не только наши, но и зарубежные тренеры вспоминают победителя юниорских Игр в Варшаве в тройном прыжке А. Борзенко, а ведь с тех пор прошло почти 10 лет! Примерно то же можно сказать и об Анатолии Кайнове и Тамаре Капышевой, победителях Игр в Одессе 1966 года. Тогда этим спортсменам предрекали в скором времени славу «масштаба Брумеля, Тер-Ованесяна...» И то, что они так и не стали большими мастерами, тоже долго служило темой для разговора о потерях.

Говорится все это здесь, конечно, не для того, чтобы утверждать, что потеря не было вовсе или было их мало. Потери были. И потери большие. Наверное, нужно было бы вспомнить о спринтере В. Рябенко, барьериста Ю. Горском и М. Долгом, скороходе М. Ефимовиче, метателе Ю. Ашмарине и других, от которых ждали высоких результатов и громких побед. Но уже то, что о них говорили, переживали, свидетельствует до некоторой степени о том, что эти горькие уроки не прошли незамеченными. И остается надежда, что таких потерь будет с каждым годом все меньше.

Но иногда слышишь разговоры и другого рода, где трезвая объективность уступает место эдакому ухарскому скептицизму.

— Да что там дали наши бывшие юниоры на олимпиадах?! Ну, Санеев, ну, Чижова. Ну, кто там еще? Ну, Борзов.

И становится даже страшно. А может, и в самом деле все эти хлопоты с юниорами ни к чему? Нет, что-то тут не так. Ведь медали на играх завоевывают не только наши, но и зарубежные юниоры. И потом мы встречаем их фамилии в списках олимпийских победителей или призеров.

— Вот-вот, — соглашается скептик (а разговор этот отнюдь не выдумка), — вот у них (в ГДР, Польше, Италии, Франции...) это умеют. У них (там же) сегодня юниор, а завтра, глядишь, олимпийский чемпион. Организация!

Организация дело хорошее. Тут не поспоришь. Хотя, думается, что если поговорить поподробнее с тренерами из ГДР, Польши или Италии, то выяснится, что и у них не безоблачно и разговоров о потерях, наверное, не меньше нашего. Но сейчас не об этом речь.

Для того чтобы составить себе ясную картину того, что мы нашли и что потеряли на пути от Европейских игр юниоров начиная с 1964 года до XX Олимпийских игр в Мюнхене, давайте внимательно просмотрим протоколы этих состязаний. Итак

...год 1964-й

На Играх в Варшаве в составе нашей команды было немногим больше тридцати юношей и девушек. Из-за разницы в определении возраста юниоров (у нас это были спортсмены 19—21 года, а в Варшаве разрешалось выступать лишь 19-летним) многие наши чемпионы-юниоры не смогли попасть в команду. Тем не менее дебют оказался в целом удачным для советских легкоатлетов. Они заняли 6 первых, 12 вторых и 3 третьих места.

Через четыре года 6 участников Игр выступали в составе сборной СССР в Мехико. Виктор Санеев стал чемпионом в тройном прыжке, Наталья Бурда-Чистянова, Надежда Чижова и Галина Бухарина завоевали бронзовые награды, Тьну Лепик был пятым в прыжках в длину, а Олег Райко выступил неудачно в беге на 1500 м. Итого 1 золотая и 3 бронзовые медали и 18 очков в неофициальном командном зачете из 90, набранных всей нашей командой (Г. Бухарина — 1 очко за участие в эстафете 4x100 м).

Еще через 4 года четверо «варшавян» выступили в Мюнхене. Итог — 2 золотые медали Санеева и Чижовой, Г. Бухарина заняла пятое место в эстафете — 14,5 очка. Кроме того, в 1966 году на чемпионате Европы выступили 2 участника, в 1969 году — 4 и в 1971 году — 6 спортсменов.

Ознакомившись со списками 25 лучших легкоатлетов СССР начиная с 1965 года, мы увидим, что в разные годы в них входили от 9 до 13 спортсменов, а в сборную команду СССР помимо уже названных атлетов включались А. Лебедев, Н. Шкарников, В. Попова, Н. Рунова, Б. Пищулин, Л. Гапонова, Выводы? Не будем торопиться, а посмотрим теперь, что дал нам

...год 1966-й

На Играх юниоров, проходивших в Одессе, наши спортсмены выступили успешнее, чем два года назад, и сумели завоевать 11 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых медалей. Четверо участников выступали через два года в Мехико и трое дали команде 9 очков (В. Козырь — бронзовая медаль в прыжках в высоту, Н. Авилов — четвертое место в десятиборье, Н. Дудкин — пятое место в тройном прыжке).

Прошло еще четыре года, и на старт в Мюнхене вышло 5 спортсменов «призыха 1966 года». Валерий Борзов стал чемпионом в беге на 100 и 200 м и серебряным призером в эстафете. А Николай Авилов победил в состязаниях по десятиборью. Н. Бесфамильная и М. Никифорова-Сидорова заняли в эстафете пятое место. Всего — 23,25 очка в неофициальном командном зачете.

Кроме того, в состав сборной страны входили — А. Братчиков, Ю. Горский, В. Челноков, А. Демус, А. Мороз, В. Скнибенко, В. Куусемяк, Т. Капышева, Н. Скельсара-Юдина, Р. Никонова, Н. Колесникова. А в списках 25 лучших у нас в стране с 1967 по 1972 год мы находим фамилии 20 (1972) — 30 (1969) спортсменов, выступавших в Одессе в 1966 году. Прошло еще два года. Наступил

...год 1968-й

Это выступление было для нас самым успешным. Молодые советские легкоатлеты победили в 18 видах программ, завоевали 12 серебряных и 11 бронзовых медалей. И тогда же на страницах «Легкой атлетики» прозвучали слова: «Команда, которая выступала в Лейпциге, мы называем — олимпийцы-72».

Правда, в той команде оказалась одна спортсменка, которая «успела» выступить и в Мехико. Речь идет о Людмиле Жарковой, которая стала обладательницей бронзовой (в эстафете) олимпийской медали 1968 года. Таким образом, из числа участников Европейских игр юниоров 1964—1968 годов в Мехико выступили 11 атлетов, которые принесли команде 28 очков (почти треть из набранных всей командой).

Через четыре года в Мюнхене стартовали 10 участников Игр в Лейпциге. В их активе оказалось 2 золотые и 3 серебряные медали и 28 очков. Вот эти спортсмены: В. Борзов, А. Корнелюк, Н. Сабайте, Е. Гавриленко, Л. Литвиненко, Л. Жаркова, Н. Бесфамильная, М. Никифорова, М. Барибан и Р. Ахметов.

Кроме того, в сборную входили М. Лебедев, В. Носенко, А. Мошашвили, Д. Стукалов, С. Коровин, Ю. Исаков, Т. Бычкова, Е. Мазела, выступавшие на многих ответственных международных состязаниях. В списке 25 лучших в стране входили в 1969—1972 годах от 26 до 30 спортсменов.

Наш экскурс в историю вопроса подходит к концу. Остался лишь

...год 1970-й

Спортсменов, выступавших в Париже на I чемпионате Европы среди юниоров (так стали теперь называться Игры юниоров), с полным правом можно было бы назвать олимпийцами-76. И все же из этой команды четверо выступали в Мюнхене. В. Ловецкий стал серебряным при-

зером в эстафете, Л. Жаркова также в эстафете заняла пятое место, Е. Гавриленко был шестым в беге на 400 м с б, а В. Подлужный остался за бортом финала в прыжках в длину. В сборной из этого сезона уже выступали С. Коровин и А. Жидких, С. Кочер и Б. Измьестев, В. Яровенко и Е. Тананика, Г. Вайнгартен и О. Двирна, и И. Ошина. Всего в Париже выступили 53 легкоатлета и 35 из них в 1971 и 1972 годах входят в число 25 лучших спортсменов страны.

О чем говорят цифры!

Наш анализ хотелось бы начать с последнего показателя — представительств вчерашних юниоров в списках 25 лучших легкоатлетов СССР. Образно говоря, эти списки можно представить себе в виде некой ступенчатой пирамиды, по которой спортсмены поднимаются к высотам мастерства.

Цифры говорят о том, что после Европейских игр юниоров 1964 и 1966 годов в число 25 лучших легкоатлетов страны «устойчиво» в течение ряда лет входили от 9 до 25 атлетов, что составляло примерно от 30 до 45% состава команды. В 1968 году этот процент повысился до 60, а в 1970-м — до 66. Иными словами, две трети состава команды, выступающей на первом чемпионате Европы среди юниоров, входят в списки 25 лучших. А оставшаяся треть? Кто эти спортсмены?

Наибольшее число потерь приходится на долю метателей диска, молота и толкателей ядра. Так, после Игр 1964 года не входили в списки 25 лучших А. Вонсовский (ядро), В. Беляев (диск), А. Багаури и А. Сенюшкин (молот), А. Тростин (ядро). Не сумели достичь высоких результатов участники Игр в Одессе А. Таммерт (ядро), А. Бедриньш (диск), не стали пока соперниками наших ведущих метателей подающие ранее большие надежды Ю. Ашмарин и В. Амвросьев (молот). Этот список можно было бы продолжить...

Конечно, легче всего было бы обвинить в этом тренеров, которые не сумели довести своих подопечных до высокого международного или хотя бы всесоюзного уровня. Однако, думается, что дело обстоит не так просто. В легкоатлетических метаниях большую роль играет конституция атлета, его вес и рост. При метании же облегченных снарядов, как это имеет место в юношеском возрасте, часто побеждают быстрые, техничные, хорошо координированные спортсмены. А через несколько лет им приходится иметь дело со снарядами большего веса, где большое значение приобретает не только быстрота и техника, но и сила, и собственный вес метателей.

И стало быть, здесь на первый план выходит проблема отбора атлетов, отбора, так сказать, с перспективой. Причем некоторые сдвиги как будто уже есть. Во всяком случае, такие спортсмены, как А. Нажимов, А. Витквичус, А. Спиридонов, обещают стать метателями высокого класса.

Ничем не проявили себя среди взрослых молодые скороходы. Не будем перечислять фамилии, а лишь укажем, что ни один из атлетов, лауреатов юниорских состязаний 1964—1968 годов не вошел в число 25 лучших на дистанциях 20—50 км. Так же слабо представлены в списках бегуны на средние и длинные дистанции, где пока доминируют спортсмены старшего поколения. Возможно, это связано с тем, что состязания на эти дистанции (особенно стайерские) редко включают в программу не только юношеских, но и юниорских соревнований.

Что же касается спринтерского бега, прыжков и многоборий, то здесь представительство спортсменов, выступавших на юниорских играх, довольно большое.

А теперь постараемся ответить на вопрос: что же дали участники юниорских Игр в копилку сборной олимпийской команды, завоевавшей в Мюнхене 9 золотых медалей. Таких спортсменов в сборной-72 было 18 (примерно 25%). Они завоевали 5 золотых наград, 3 серебряные и принесли команде 54,25 очка (45% всех очков, набранных командой). Вот как ответственно играют свои роли вчерашние юниоры!

Любопытный подсчет произвел один зарубежный специалист. Оказывается, что из всех финалистов юниорских Игр 1964—1970 годов (включая советских спортсменов) на Олимпийских играх в Мехико и Мюнхене выступили 55 человек, которые завоевали 44 медали всех достоинств. У нас таких атлетов 16, и на Играх в Мехико и Мюнхене они завоевали 13 медалей!

Таким образом, и по этому, самому весоному, показателю наши юниоры не проигрывают своим зарубежным коллегам. Другое дело, что нас самих эти цифры не успокаивают. И все же ориентиры — олимпийские медали и очки, завоеванные предшественниками олимпийцев-76, есть.

Известны нашим тренерам и те, кто претендует на звание участника XXI Олимпиады. И чем большим вниманием и заботой в сочетании со строгим контролем будут окружены наши молодые легкоатлеты, чем большую поддержку будут они ощущать в трудную и ответственную юниорскую пору, тем красивее будет полет их копья, тем больше шансов, что приземлится оно за рекордной стметкой.

На обложке номера и в заголовке статьи фотографии двух спортсменок. Татьяна Жигалова и Инара Ошина, рекордсменки страны среди девушек, представительницы известной латвийской школы. С волнением следят они за полетом своего копья. С волнением и надеждой за его полетом следим и мы. Где приземлится копье! Каких результатов достигнут наши сильнейшие юниоры завтра — на Универсиаде-73, послезавтра — на чемпионате Европы в Риме в 1974 году и, главное, на XXI Олимпийских играх в Монреале в 1976 году. Потеряются ли они на тернистом спортивном пути или порадуют нас победным звучанием олимпийских наград! Это во многом будет зависеть от самих спортсменов и их тренеров, спортивных руководителей и ученых, специалистов и даже... от журналистов. Внимание и требовательность, объективность и принципиальность, забота и контроль должны стать девизом в подготовке олимпийца-76.

РЕКОРДЫ И ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (НЕ СТАРШЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ)

ЮНОШИ

Юнош. 15—16	10,6 В. Косяк (К, С)	Одесса 29.7.62
Юнош. 17—18	10,2 А. Корнелюк (Б, Д)	Киев 17.7.68
Молодежный	10,0 В. Борзов (К, В)	Киев 18.8.69
19—20 лет		
Юнош. 15—16	21,4 С. Пронин (Дон, ТР)	Кисловодск 8.4.71
Юнош. 17—18	21,0 А. Аксинин (Л, Д)	Подольск 8.7.72
Мол. 19—20	20,6 А. Жидких (Мн, Б)	Москва 18.7.71
Юнош. 15—16	49,4 Е. Середа (К, ОНО)	Белая Церковь 28.6.72
Юнош. 17—18	47,9 А. Семенов (Л, ОНО)	Воронеж 18.7.71
Мол. 19—20	46,4 С. Кочер (Ордж, С)	Москва 12.9.71
Юнош. 15—16	1,52,5 В. Кутузов (Ник, А)	Киев 22.7.72
Юнош. 17—18	1,49,8 В. Пономарев (Р Н/Д, СА)	Москва 24.7.71
Мол. 19—20	1,47,2 Е. Аржанов (К, СА)	Ленинград 14.6.68
Юнош. 15—16	3,54,7 Ю. Корченков (Симф, Д)	Ялта 12.10.68
Юнош. 17—18	3,47,0 В. Затонский (Моск. обл. С)	Гавана 5.9.71
Мол. 19—20	3,41,2 О. Райко (Л, СА)	Киев 10.8.65
Юнош. 17—18	8,06,8 В. Затонский (М. обл., С)	Москва 26.8.71
Мол. 19—20	8,05,8 В. Затонский (М. обл., С)	Одесса 10.9.72
Юнош. 17—18	14,10,0 В. Затонский (М. обл., С)	Таллин 13.6.71
Мол. 19—20	13,58,8 В. Затонский (М. обл., С)	Москва 8.6.72
Мол. 19—20	29,36,0 В. Иванков (Бр, Т)	Москва 18.7.72
Юнош. 15—16	14,0 В. Пицулин (Б, Д)	Баку 3.11.62
Юнош. 17—18	14,1 Э. Переверзев (Рс, СА)	Сочи 19.5.72
Мол. 19—20	13,9 Э. Переверзев (Рс, СА)	Москва 19.7.72
Юнош. 15—16	53,6 Е. Середа (К, ОНО)	Киев 23.7.72
Юнош. 17—18	51,1 Е. Гавриленко (Гом, Д)	Лейпциг 27.8.68
Мол. 19—20	49,4 Е. Гавриленко (Гом, Д)	Мюнхен 4.9.71
Юнош. 15—16	4,16,6 О. Христьян (Днепр, ОНО)	Днепропетровск 24.5.70
Юнош. 17—18	9,00,4 В. Песков	Москва 23.6.68
Мол. 19—20	8,44,0 С. Скрипка (М, СА)	Львов 22.10.70
	В. Исаков (Ив, Б)	Москва 28.7.72
Юнош. 15—16	43,3 Узбекская ССР (В. Здобнов, Г. Якобсон, Л. Недоступнов, С. Петров)	Ташкент 15.5.69
Юнош. 17—18	40,9 СССР (Б. Измestьев, М. Лебедев, В. Бобышев, А. Корнелюк)	Берлин 27.6.68
Мол. 19—20	40,1 СССР (В. Подлужный, А. Жидких, В. Ловецкий, С. Коровин)	Париж 18.9.70
Юнош. 15—16	3,19,0 Исходный норматив СССР (Д. Стукалов, Е. Гавриленко, Ю. Власов, В. Зимин)	София 27.7.69
Юнош. 17—18	3,11,2 СССР (Н. Корнеушкин, Е. Гавриленко, Д. Стукалов, С. Кочер)	Париж 13.9.70
Мол. 19—20		
Юнош. 15—16	46,00,0 Исходный норматив	Париж 13.9.70
Юнош. 17—18	45,19,0 А. Соломин (К, Б)	
Мол. 19—20	1:28,27,0 М. Алексеев (Чиб, Б)	Чебоксары 9.5.71
Мол. 19—20	4:16,43,0 Е. Шадрин (Л, Б)	Ленинград 13.8.72
Юнош. 15—16	2,09 Н. Варламов (Вршг, Минпр)	Николаев 22.10.72
Юнош. 17—18	2,20 В. Брумель (М, Б)	Ужгород 25.10.60
Мол. 19—20	2,27 В. Брумель (М, Б)	Москва 29.9.62
Юнош. 15—16	4,80 С. Кривоzub	Сочи 30.3.71
Юнош. 17—18	5,02 Ю. Исаков (Свердл, Т)	Пятигорск 18.5.68
Мол. 19—20	5,20 Ю. Исаков (Свердл, Т)	Сиена 4.8.69
Юнош. 15—16	7,42 С. Коровин (Вит, ДСШ)	Ленинград 18.7.67
Юнош. 17—18	7,78 В. Подлужный (Дон, ТР)	Варшава 20.6.71
Мол. 19—20	8,11 В. Подлужный (Дон, ТР)	Сакраменто 29.7.72
Юнош. 15—16	15,02 А. Голубцов	Киев 18.7.68
Юнош. 17—18	16,06 Н. Григорьев (Врж, Л)	Сухуми 11.11.72
Мол. 19—20	16,56 Н. Дудкин (М, Б)	Москва 3.8.67
	16,56 А. Пискулин (Л, З)	Сухуми 17.9.72
Юнош. 15—16	18,00 А. Таммерт (Пайде, Ноорус)	Тапа 26.4.64
Юнош. 17—18	17,43 А. Виткявичус (Ки, Д)	Вильнюс 6.10.68
Мол. 19—20	18,74 А. Носенко (Ордж, Д)	Орджоникидзе 3.11.71
Юнош. 15—16	57,42 С. Жоголев (Самарк, Д)	Самарканд 19.3.72
Юнош. 17—18	56,74 В. Журба (Северодон, А)	Ялта 12.10.68
Мол. 19—20	59,32 А. Нажимов (Чел, Т)	Пермь 21.8.72



Вчера — рекордсмены среди юниоров, сегодня — призеры Олимпиады в Мюнхене: В. Борзов, А. Корнелюк, В. Ловецкий



Чемпион страны 1973 г. в помещении В. Пономарев

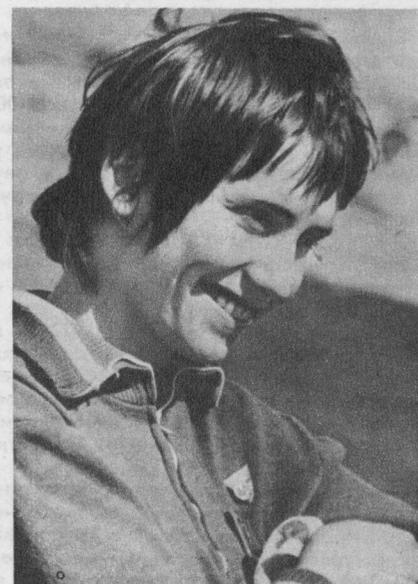


Успешно выступает на всесоюзных и международных соревнованиях юниор из Симферополя Ю. Корченков

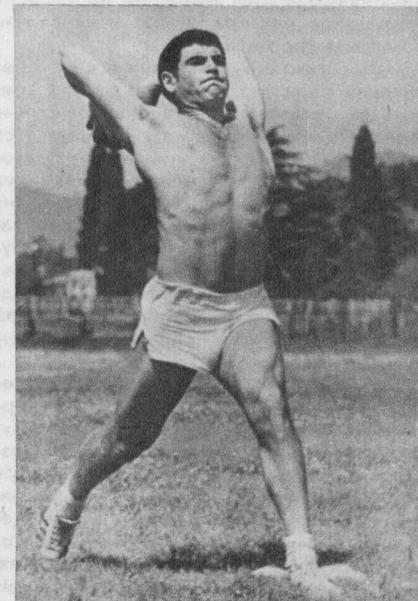
Юнош. 15—16	67,30 Ю. Седых (Никополь)	Белая Церковь 6.6.72
Молот (6 кг)		
Юнош. 17—18	68,14 А. Спиридонов (Л. Т)	Днепропетровск 18.10.70
Мол. 19—20	69,74 Д. Пхакадзе (Тб, Л)	Лауска 3.6.71
Юнош. 15—16	77,14 У. Дониныш (Р. Дг)	Рига 16.5.72
Копье (600 г)		
Юнош. 15—16	71,80 В. Рытов (М. СА)	Сочи 4.4.68
Юнош. 17—18	78,64 А. Греков (См, ТР)	Смоленск 11.6.72
Мол. 19—20	84,48 А. Макаров (М. обл., Д)	Ставрополь 5.10.61
Юнош. 15—16	4533 В. Качанов (Кш, Мл)	Кишинев 6—7.5.71
Шестиборье		
Юнош. 15—16	5631 А. Асланян (К. Д)	Черновцы 30—31.10.71
Восьмиборье		
Десятиборье (юношеское)		
Юнош. 15—16	7151 В. Буряков (Рс, ОНО)	Челябинск 29—30.6.71
Юнош. 17—18	7790 В. Челноков (М. СА)	Москва 17.7.66
Десятиборье		
Юнош. 17—18	7286 Н. Авилов (О. Д)	Киев 5.5.67
Мол. 19—20	7286 А. Блиняев (Ирк, Л) 7909 Н. Авилов (О. Д)	София 26.7.69 Мехико 18—19.10.68
ДЕВУШКИ		
100 м		
Юнош. 15—16	11,3 Л. Жаркова (Сверд, Т)	Москва 7.9.68
Юнош. 17—18	11,3 Л. Жаркова (Сверд, Т)	Москва 7.9.68
Мол. 19—20	11,3 Л. Жаркова (Сверд, Т)	Москва 7.9.68
200 м		
Юнош. 15—16	23,7 Л. Жаркова (Сверд, Т)	Ленинкан 17.8.68
Юнош. 17—18	23,7 Л. Жаркова (Сверд, Т)	Ленинкан 17.8.68
Мол. 19—20	23,5 Н. Бесфамильная (М. СА)	Киев 3.7.70
400 м		
Юнош. 15—16	56,4 Р. Никонорова (Вол, ДСШ)	Москва 16.7.66
Юнош. 17—18	54,4 Р. Никонорова (Вол, ДСШ)	Лейпциг 24.8.68
Мол. 19—20	52,9 О. Сыроватская (Сверд, Т)	Москва 12.8.72
800 м		
Юнош. 15—16	2.09,2 Н. Забожко (Черк, С)	Одесса 30.5.72
Юнош. 17—18	2.04,0 Г. Вайнгартен (Ив, С)	Москва 29.8.71
Мол. 19—20	2.04,0 Г. Вайнгартен (Ив, С)	Москва 29.8.71
1500 м		
Юнош. 17—18	4.23,0 О. Двирна (Ив, С)	Таллин 12.6.71
Мол. 19—20	4.18,9 И. Бондарчук (М. Б)	Москва 19.7.71
3000 м		
Мол. 19—20	9.16,0 И. Бондарчук (Л. Б)	Москва 6.7.72
100 м с/б		
Юнош. 15—16	14,0 Н. Давыдова (М. Юн) И. Корнаева (К. С)	Москва 31.6.71 Сочи 23.4.72
Юнош. 17—18	13,9 Т. Кондрашева (Л. Т)	Волгоград 3.26.69
Мол. 19—20	13,3 Т. Кондрашева (Л. Т)	Днепропетровск 18.10.70
4×100 м		
Юнош. 15—16	48,2 Литовская ССР, Минпрос (Н. Карамзиняйте, М. Марцинкевичуте, Р. Масионите, А. Скритулскайте)	Вильнюс 29.7.62
Юнош. 17—18	45,3 СССР (Р. Никонорова, Н. Бесфамильная, М. Никифорова, Л. Жаркова)	Лейпциг 25.8.68
Мол. 19—20	45,3 СССР (Р. Никонорова, Н. Бесфамильная, М. Никифорова, Л. Жаркова)	Лейпциг 25.8.68
4×400 м		
Юнош. 17—18	3.43,0 СССР (Л. Звягинцева, Г. Пупышева, О. Двирна, Н. Мушта)	Варшава 19.9.71
Мол. 19—20	3.42,4 Украинская ССР (Н. Зюськова, Н. Шмакова, Л. Гребенкина, Н. Моргунова)	Варшава 19.9.71
Высота		
Юнош. 15—16	1,75 В. Козырь (Черн, ДСШ)	Черновцы 14.6.66
Юнош. 17—18	1,82 В. Козырь (Черн, ДСШ)	Мехико 4.10.68
Мол. 19—20	1,82 В. Козырь (Черн, ДСШ)	Мехико 4.10.68
Длина		
Юнош. 15—16	6,31 Л. Строцкая (К. ТР)	Житомир 13.7.70
Юнош. 17—18	6,37 Т. Бычкова (М. Т) В. Аугустинавичуте (В. Д)	Ленинкан 1.10.67 Варшава 19.9.71
Мол. 19—20	6,49 А. Смирнова (Мн, Д)	Вильнюс 22.5.71
Ядро		
Юнош. 15—16	15,46 И. Сапронова (М. обл., С)	Сочи 20.3.71
Юнош. 17—18	16,60 Н. Чижова (Л. С)	Варшава 18.9.64
Мол. 19—20	17,54 Н. Чижова (Л. С)	Киев 18.7.65
Диск		
Юнош. 15—16	55,64 Н. Петрова (Влгд, Д)	Волгоград 16.10.71
Юнош. 17—18	56,16 И. Сапронова (М. обл., С)	Нейбранденбург 11.9.71
Мол. 19—20	57,64 Н. Ероха (Вит, С)	Ессентуки 5.9.72
Копье		
Юнош. 15—16	52,92 М. Алайне (Р. Д)	Каунас 20.8.67
Юнош. 17—18	58,52 Н. Ошина (Р. Д)	Адлер 26.3.71
Мол. 19—20	59,70 Т. Жигалова (Р. Д)	Штетин 16.9.72
Троеборье		
Юнош. 15—16	2626 Т. Бычкова (М. Т)	Москва 20.6.66
Пятиборье		
Юнош. 15—16	4102 В. Канюк (Мукачево, Л)	Ужгород 11.11.72
Юнош. 17—18	4780 Т. Кондрашева (Л. З)	Харьков 15—16.9.69
Мол. 19—20	4442 Т. Кондрашева (Л. Т)	Нальчик 30—31.5.71



В один день они установили два рекорда: мировой — 17,44 — В. Санеев и всесоюзный среди юниоров — 16,56 — А. Пискулин



Неоднократная победительница кроссов «Правды» О. Двирна



В прошлом сезоне А. Макаров нередко посылал копье за 80 метров

НУЖНЫ ЛИ СКОРОСПЕЛЫЕ ЧЕМПИОНЫ?

Владимир ФИЛИН,
профессор,
доктор педагогических наук

Проблема подготовки спортивных резервов — одна из актуальных проблем легкой атлетики.

Будем открыты: в ряде видов легкой атлетики на уровне сборной команды страны резервы недостаточны. Такое положение сложилось в беге на 400, 5000 м, в женском спринте, в барьерном беге на 100 и 110 м, в метании диска у мужчин, в прыжках в высоту и в длину у женщин и в меньшей степени в других видах.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

Как осуществляется подготовка квалифицированных легкоатлетов в ДЮСШ и СШМ?

По данным на 1 сентября 1972 г., в 1723 спортивных школах и отделениях легкой атлетики занимались 240 407 детей, подростков и юношей. Имея такое основание нашей легкоатлетической пирамиды, казалось, можно о будущем не беспокоиться.

Вместе с тем труд многих тренеров недостаточно продуктивен. И здесь на повестку дня встает вопрос о критериях оценки работы большой армии тренеров. Что важнее — призовые места в очередных командных соревнованиях или выход воспитанников ДЮСШ и СШМ на всеюношью и международную спортивную арену, особенно на уровень нормативов мастера спорта и кандидата в мастера спорта?

Увы, практика, сложившаяся на протяжении ряда лет, зачастую уводит тренера от правильного решения основных задач. Оценка его работы складывается в первую очередь из количества подготовленных спортсменов-разрядников (чаще всего за год) и, во-вторых, из мест в командном зачете, которые завоевали спортсмены школы, группы, руководимой данным тренером. Чем больше подготовлено легкоатлетов-разрядников, чем выше места в командной сводке очередного соревнования, тем выше оценка работы тренера.

Этот критерий оценки мешает тренерам вести планомерную работу с перспективной на будущее. И вот почему: если главным считать количество разрядников, то следует простить тренеру стремление к выполнению и перевыполнению плана их подготовки любой ценой. А эта цена бывает слишком высокой, поскольку скороспелый разрядник, как правило, в дальнейшем растет крайне медленно либо и вовсе перестает прогрессировать при переходе в группу взрослых. Поэтому в ряде видов лег-

кой атлетики, связанных преимущественно с проявлением выносливости, сборные команды страны и республик до сих пор не получают полноценного пополнения своих рядов. Так, анализ результатов победителей и призеров в беге на 800 и 1500 м первых шести всеюношних спартакиад школьников показал, что ни один из них не попал в сборную команду страны и только три человека стали мастерами спорта. Итоги неутешительные!

Мы сознаем, что одной из причин такого разрыва в мастерстве между юными и взрослыми спортсменами зачастую являются объективные явления (окончание школы и поступление в институт или на работу, служба в армии, смена тренера, переход в другое спортивное общество и др.). Но нельзя забывать и о чисто методической стороне вопроса. Чрезмерно форсированная подготовка в детском, подростковом, юношеском возрасте серьезно тормозит прогресс в циклических видах спорта, для которых характерно преимущественно проявление выносливости.

Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что «потолок» проявления выносливости достигается спортсменами относительно более зрелого возраста. Начиная с детских лет необходимо развивать общую выносливость, повышать работоспособность детей и подростков, с тем чтобы достигнуть пика проявления специальной выносливости в избранном соревновательном виде в более зрелом возрасте.

Таким образом, одним из необходимых условий эффективной подготовки резервов большой легкой атлетики является путь планомерной многолетней подготовки, предполагающей строгую последовательность постановки задач, выбора средств и методов тренировки, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей, подростков и юношей. Поэтому, когда подводятся итоги многолетней работы тренера спортивной школы, основным критерием оценки должно быть качество, а не количество выпускников.

Практика, сложившаяся на протяжении ряда лет работы в большинстве ДЮСШ, когда оценка работы тренера складывается в первую очередь на основе числа ежегодно подготовленных спортсменов-разрядников, на основе определения мест в командном зачете, приводит к недооценке качества выпус-

ка и равнодушному отношению к спортивной судьбе выпускников. Трудно говорить о подлинно планомерном учебном процессе, о перспективном планировании подготовки юных легкоатлетов, пока не выработан единый критерий оценки работы тренера, пока в каждой организации дается своя, местная оценка работы.

БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЕ ДЕВЯТИКЛАССНИКИ

А как оценивать качество выпуска? Надо определить комплексный показатель, включающий в оценку следующее: уровень общей физической подготовленности, выполнение контрольных нормативов в многоборье, уровень развития двигательных качеств выпускников, степень овладения спортивной техникой, уровень специальной подготовленности, спортивный результат, достигнутый на основе перспективного планирования подготовки, состояние здоровья и уровень физического развития выпускников.

Этот комплексный показатель качества выпуска является первой составной частью критерия оценки работы тренера. Вторую часть составлял бы показатель, которые не могут быть выражены в контрольных цифрах. К ним относятся волевая подготовленность выпускников, умение выступать в соревнованиях.

Детско-юношеские спортивные школы обязаны готовить разрядников, и ежегодно каждый тренер должен воспитывать определенное количество квалифицированных спортсменов. Но их подготовка должна являться закономерным следствием методически правильно организованного и осуществленного многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Тренерские советы спортивных школ обязаны рассматривать результаты периодических контрольных испытаний, выявляющих уровень физической, технической и тактической подготовленности учащихся как определенный итог текущей работы тренера. На основе проведения контрольных испытаний не менее 3 раз в год каждая школа располагает достаточными материалами по периодам, характеризующим изменение уровня подготовленности юных спортсменов. Эти сдвиги в подготовленности и должны лечь в основу работы тренера за определенный период. Наряду с этим следует учитывать и выполнение разрядных нормативов.

Процесс становления спортивного мастерства, если развитие двигательных качеств не контролируется тестами, практически дает мало пользы. Необходимо вмешиваться в тренировочный процесс, видоизменяя его в ту или другую сторону.

В настоящее время выпуск из ДЮСШ плохой. И порой не потому, что тренеры халатно относятся к своим обязанностям. Ведь сейчас тренер высокой квалификации обязан иметь 5 групп: две подготовительные, две, состоящие из спортсменов II разряда, и одну основную. И это, когда согласно существующему положению спортсмены старшего возраста детско-юношеской спортивной школе практически не нужны. Как только школьник-легкоатлет прощется со средней школой, директор ДЮСШ старательно вычеркивает его из всех списков. Правда, само по себе это дела не меняет, так как тренер обычно продолжает работать со своим учени-

ком на общественных началах.

В итоге большинство тренеров работают с учащимися пятих классов общеобразовательных школ и практически не ведут отбора талантливых легкоатлетов на уровне 8—9-го классов, а если посмотреть внимательно, то среди учащихся ДЮСШ учеников 9-х классов вообще намного меньше. Так эти 15—16-летние ребята попадают в разряд бесперспективных.

В настоящее время эффект работы ДЮСШ невелик. И только спортивные школы «Динамо» в какой-то мере выходят на уровень задач сегодняшнего дня. За многие спортшколы обществ и ведомств выступают на соревнованиях ученики ДЮСШ Министерства просвещения. Мы не хотим сказать, что это стало типичным явлением, но это опасная тенденция, которая, распространяясь, портит юных спортсменов, не позволяя по-государственному справиться с воспитателем юных легкоатлетов.

О соревнованиях ДЮСШ. Чем больше сталкиваешься с этим вопросом, тем чаще приходится убеждаться, что нужно самым серьезным образом развивать систему соревнований между ДЮСШ и СШМ. Главный упор должен быть сделан на соревнования выпускников, на соревнования между группами совершенствования. Здесь есть свои проблемы, особенно между разнородными ДЮСШ и СШМ, между которыми еще нет должной преемственности в работе.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ИЛИ МНОГООБОРНОСТЬ?

Несколько соображений о специализации ДЮСШ. Идея о специализации отдельных школ по видам легкой атлетики возникла давно. Но не следует забывать о принципе, который давно сформулировали наши специалисты и от которого их молодые, а следовательно, более нетерпеливые коллеги уже успели отказаться. И теперь он возвращается к нам как новость зарубежной информации.

В июле 1970 г. проходила Центральная юношеская спартакиада ГДР. Для того чтобы обеспечить разностороннюю подготовку молодых легкоатлетов, положение о спартакиаде предусматривало обязательное участие каждого спортсмена в 1969 или 1970 г. хотя бы в одном соревновании по многоборью. Результат, показанный в восьмиборье или десятиборье для мальчиков, в пятиборье для девочек, был занесен в личную карточку спортсмена.

Но ведь это наша идея, от которой мы успели отказаться, а наши соперники приняли ее и теперь методично наращивают темпы и качество подготовки спортсменов.

На наш взгляд, есть смысл вспомнить о соревнованиях по программе общей физической подготовки, которые создали хорошую базу для повышения специальной тренированности легкоатлетов. В свое время они очень широко проводились среди взрослых спортсменов. Наши друзья в ГДР пошли дальше, справедливо решив, что лучше начать с детей. И можно представить, какой качественный скачок будет после того, когда даст плоды эта целенаправленная работа по подготовке резервов.

В свое время Н. Г. Озолин и Г. В. Коробков в статье о значении современной методики тренировки для эффективной

спортивной специализации четко разграничили специализацию взрослых и раннюю специализацию детей, подчеркнув, что речь идет о раннем овладении техникой сложных видов в системе всестороннего физического воспитания. Авторы писали о колоссальном вреде форсированной подготовки. Еще выступают спортсмены, которые прошли через это, а мы уже на пороге специализации школ по видам легкой атлетики. Однако право быть специализированной школе по тому или иному виду легкой атлетики надо предоставлять очень и очень осторожно, все время думая о том, что тренер, который сумеет правильно использовать принцип многоборности, добьется на его основе высокого результата в отдельном виде.

Напомним о соревнованиях по ОФП, нелишне вспомнить о том, что многие ведущие мастера мирового спорта добились своих рекордных результатов благодаря разносторонней многоборной подготовке. Вот примеры. Олимпийский чемпион в прыжках с шестом В. Нордвиг (ГДР) набирал в десятиборье 7351 очко, а сильнейший барьерист Европы француз Г. Дрю — 7565 очков. Х. Розендаль (ФРГ), олимпийская чемпионка в прыжках в длину с успехом выступает в пятиборье, на Мюнхенской олимпиаде в этом виде она была второй. Отменными десятиборцами были В. Брумель, И. Тер-Ованесян, Я. Лусис, Г. Близнецов.

К сожалению, не все тренеры ДЮСШ понимают, что многоборная подготовка в юношеские годы — это прочный фундамент для достижения в будущем высот спортивного мастерства. Пора бы усвоить им эти, прямо скажем, не новые истины. А чтобы процесс подготовки разносторонних атлетов стал управляемым, необходимо создать стройную систему соревнований по многоборьям.

Видимо, в будущем целесообразно придать нормативам спортивной классификации по легкой атлетике для юношей и девушек комплексный характер, что будет ориентировать тренеров на разностороннюю подготовку их воспитанников.

Мы вовсе не собираемся противопоставлять многоборную подготовку специализации. Ставить вопрос так — это значит исключить один из двух важнейших компонентов современной методики тренировки. Многоборная подготовка — это не самоцель, а мощное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства. Именно она может способствовать правильному выбору специализации. В свою очередь, специализация, опирающаяся на многоборную подготовку, дает большой эффект. Не исключать, а уметь сочетать эти важнейшие части спортивной подготовки — в этом искусство тренера.

НА СТАРЫХ ПОЗИЦИЯХ

Вопрос организации подготовки резервов не так прост, как это представляется большинству тренеров, работающих со взрослыми, в том числе и в сборной команде. Первое — это поиск талантов. Сейчас сектор теории и методики подготовки спортивных резервов ВНИИФК работает над методическими указаниями по отбору одаренных спортсменов. Но мало талант обнаружить. После того как этот, еще неизвестный, потенциальный чемпион най-

ден, его и в большей степени тренера надо опекать, терпеливо помогать, окружать вниманием, вооружить теми знаниями, которых зачастую может не быть у тренера, работающего с детьми, подростками и юношами.

Главный недостаток в работе с юными — отсутствие четкого перспективного планирования многолетней подготовки детей, подростков и юношей. Ведь сейчас в каждой из возрастных групп от юного легкоатлета требуют максимум возможного. В этом плане деятельность специализированных легкоатлетических школ заслуживает самого серьезного анализа прежде всего с целью определения эффективности их работы. Создается впечатление, что в ряде мест школы открыты без тщательного изучения положения дел.

Нагрузка тренеров определяется в зависимости от разрядности групп. Естественно, что в ряде случаев подготовка форсируется. Ведь от спортивных достижений учеников во многом зависят и тренерские блага, в том числе и заработная плата.

Таким образом, стимулирование способствует форсированию подготовки. И как результат — старшая возрастная группа по своему уровню уступает двум младшим, а качественный выход в юниорскую группу, по сути дела, никем не планируется. Детско-юношеские спортивные школы не несут никакой ответственности за явный брак в работе.

Вопрос работы специализированных ДЮСШ, тем более их конкретной специализации, один из самых серьезных. Торопиться с решением не следует. Еще в 1965 г. было предложено проводить соревнования по двум возрастным группам — 15—16 и 17—18 лет, причем уже тогда возникла опасность, что в этом случае с группой 15—16 лет будут рабствовать плохо, и тогда же было высказано предположение, что в сборной команде города должно быть 30% 17—18-летних спортсменов, выступающих по особой программе, 20% — 15—16-летних, выступающих по программе многоборий.

Специализированные детско-юношеские спортивные школы обязаны заниматься подготовкой олимпийского резерва. На сегодняшний день они мало отличаются от обычных комплексных спортшкол прежнего образца. Большинство из них стоят на старых позициях и видят главную задачу подготовки команды к очередному соревнованию и обеспечению так называемого зачета. Следует пересмотреть программу специализированных спортивных школ, сделать упор на перспективное планирование подготовки легкоатлетов высших разрядов.

Особое внимание должно быть уделено тому переходному периоду в жизни спортсмена, когда он вышел из группы юношей и еще не встал крепко на ноги в группе взрослых. Это очень важный период для спортсмена в возрасте от 19 до 21 года. Необходимо совершенствовать формы учебной и соревновательной работы с этим контингентом спортсменов. Как показывает опыт ряда спортивных организаций, при наиболее крупных ДЮСШ, укомплектованных квалифицированными тренерскими кадрами, целесообразно создавать группы спортивного совершенствования.

В ДРЕВНЕМ ЛИОНЕ

Яков БЕЛЬЦЕР,
старший тренер
сборной команды юниоров СССР

В конце февраля 1973 г. сборная юниоров СССР вылетела во Францию для дружеской встречи с легкоатлетами этой страны. Древний Лион, которому около 2000 лет, радушно встретил советских спортсменов. Этот город славится не только бережно охраняемыми памятниками старины, но и давними революционными традициями. Наследники лионских ткачей в годы второй мировой войны вели активную борьбу против оккупантов. Лион был признанным центром французского Сопротивления. Мы с интересом знакомимся с сегодняшними буднями этого рабочего города и его обитателей и убедились, что здесь знают и помнят нашу историю и наших героев.

Матч начался исполнением национальных гимнов в Лионском дворце спорта, вмещающем 10 тысяч зрителей и законченным до отказа.

Четыре раза начинали с фальстартов спринтеры. Необходимо отметить, что в этом виде молодые спортсмены Франции очень сильны, на прошлом матче они заняли 1—2-е места, да и на этот раз их представлял темнокожий атлет Сент-Роз, которому пресса предсказывала победу. Но, удачно взяв старт, наш молодой бегун из Ленинграда Александр Аксинин (тренер Г. Жубряков) выиграл на финише какое-то мгновение у француза.

Этот выигрыш настроил ребят на победу. С тревогой ждали мы забега на 50 м с/б, где наши спортсмены Э. Переверзев и В. Найдено выступали, не совсем оправившись от травм. Одновременно финишировали пять спортсменов, но первым все-таки оказался Эдуард Переверзев (тренер Т. Прохоров). Огромное желание победить характеризует этого способного атлета.

Бег на 400 м. Опять большие надежды возлагаются на Сент-Роза, и он выигрывает с очень высоким для залов результатом — 47,7. Но и здесь ему нашелся достойный конкурент — Тофик Алиев из Баку (тренер А. Шепелев), который в упорном поединке показал лучшее достижение среди советских спортсменов (в том числе и взрослых) в зимнем сезоне — 47,9.

Толкание ядра закончилось полной победой наших ребят. Первым был В. Хмелидзе (17,18) из Тбилиси (тренер В. Шмаков). Спокойный внешне парень, в круге он полностью преобразился.

На прошлом матче в Донецке в тройном прыжке уверенно победил француз Рота — 16,20, и в этом году хозяева выставили очень сильного прыгуна Стевенара, имеющего результат лучше 16 метров. Но впервые выступавший в тот вечер в международных соревнованиях Леонид Федоров из Смоленска (тренер Г. Парих) проявил высокие бойцовские качества и выиграл у соперника 3 см (15,84). Тренерам взрослой сборной следует взять его на заметку.

Особо хочется сказать о победителях в беге на 1500 и 3000 м очень перспективных бегунах Владимире Затонском (тренер С. Вакуров) и Юрии Крайнове (тренер В. Евстратов). Они легко выигрывают свои виды. На следующий день, стартуя на международных соревнованиях в очень сильной компании (здесь выступал призер Олимпиады англичанин Стюарт и швейцарец Майер), В. Затонский бурным финишем добился победы с очень высоким результатом — 7.56,6. Хорошо выступил и Ю. Крайнов — 8.04,4.

Неплохо проявил себя на матче прыгун в длину Валерий Михайлов (тренер Ю. Живолович). А наши французские друзья в тот вечер отлично выступили в прыжках в высоту. Победителем, несмотря на невысокий рост, стал Бодэн. Его товарищи по команде заняли последующие места. Этот вид мы проиграли со счетом 15:7. В прыжках с шестом французская команда имеет перспективных атлетов в лице Белло и Абада. Достоин похвалы и Владимир Трофименко (тренер В. Розенфельд), с личным рекордом занявший 2-е место.



Победитель матча в толкании ядра В. Хмелидзе

Большой вклад в нашу победу (общий счет матча 140:109) внесли олимпийцы В. Санеев, Ф. Мельник, А. Корнелюк, Н. Сабайте, В. Подлужный и К. Шапка. Они приехали в Лион для участия в международных соревнованиях и помогли ребятам советами. Очевидно, было бы целесообразно посылать на юношеские и юниорские состязания отдельных ведущих легкоатлетов. Это помогло бы дальнейшему спортивному совершенствованию и становлению характера юных. Решение отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР о совместных тренировках взрослых и юных спортсменов должно обеспечить преемственность поколений и может принести значительную пользу юным.

Перед нами стоит сложная и почетная задача — поиск и подготовка смены. Она требует очень внимательного отношения к юным талантам и большого терпения в работе.

Успешное выступление советской команды не должно нас ускаивать, наоборот, надо мобилизовать свои усилия, так как в этом году нашим юниорам предстоят такие серьезные испытания, как матч СССР—США и чемпионат Европы.

**МАТЧ ЮНИОРОВ
СССР — ФРАНЦИЯ**

24 февраля

Лион

50 м. Аксинин (СССР) 5,7; Сент-Роз (Фр) 5,7; Изотов (СССР) 5,8; Патре (Фр) 5,8; Отставнов (СССР) 5,9; Даль-бон (Фр) 5,9. **400 м. 1-й забег.** Сент-Роз (Фр) 47,7; Алиев (СССР) 47,9; Семенов (СССР) 49,0. **2-й забег.** Пари (Фр) 49,3; Нагайник (СССР) 49,3; Тапон (Фр) 50,6. **800 м.** Шарон (Фр) 1,53,3; Андрусенко 1,53,5; Кутузов 1,55,3; Корс 1,55,5 (все СССР); Фойет 1,55,7; Хутон 1,58,5 (оба Франция). **50 м с/б.** Переверзев (СССР) 6,8; Ное (Фр) 6,9; Смирнов (СССР) 6,9; Дюсанкур 6,9; Везин 6,9 (оба Франция). Найдено (СССР) 7,0. **1500 м.** Затонский 3,49,6; Мидин 3,54,2; Селлик 3,55,5 (все СССР); Дорбэр 3,58,4; Птибон 4,00,4; Вутерс 4,13,8 (все Франция). **3000 м.** Крайнов 8,24,2; Крийза 8,25,8 (оба СССР); Фор 8,29,8; Фальгайрак 8,48,0; Мезор 8,48,0 (все Франция); Беклемешев (СССР) 9,02,0. **Эстафета 1×2×3×4 круга.** СССР (Андрусенко, Корс, Алиев, Аксинин) 3,36,0; Франция (Вюллон, Тапон, Сент-Роз, Дальбон) 3,37,2. **Высота.** Бодэн 2,14; Бонне 2,08 (оба Франция); Сеньюков (СССР) 2,08; Мартэн (Фр) 2,05; Казаков 2,00; Варламов 2,00 (оба СССР). **Шест.** Белло (Фр) 5,20;

Трофименко (СССР) 5,10; Абада (Фр) 5,05; Крылов 4,80; Кривозуб 4,80 (оба СССР); Нейвоз (Фр) 4,60. **Длина.** Михайлов (СССР) 7,42; Стевенар 7,41; Дерош 7,35 (оба Франция); Изотов 7,11; Звездин 6,74 (оба СССР); Мужно (Фр) 6,69. **Тройной.** Федоров (СССР) 15,84; Стевенар (Фр) 15,81; Корнажицкий (СССР) 15,37; Биш (Фр) 14,95; Григорьев (СССР) 14,88; Бютель (Фр) 14,51. **Ядро.** Хмелидзе 17,18; Вихор 16,41; Чебатура 15,82 (все СССР); Бенкер 15,38; Гелей 15,36; Буасрон 13,90 (все Франция).



К нам в редакцию приходит много писем с просьбой рассказать о последних достижениях в разработке новых покрытий легкоатлетических стадионов. Наш корреспондент **Е. Григорьев** встретился с начальником отдела эксплуатации спортивных сооружений Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР **В. В. Лысенко** и попросил его ответить на волнующие читателей вопросы.

— Вот уже несколько лет Всесоюзный научно-исследовательский институт строительных материалов совместно с «Союзспортпроект» занимаются разработкой отечественных синтетических покрытий. И сегодня нам приятно отметить, что эта работа находится в завершающей стадии, хотя мы понимаем — на достигнутом останавливаться нельзя, надо продолжать экспериментировать, продолжать поиск новых рецептов, принципиально новых материалов.

До последнего времени, пожалуй, самыми неухоженными, самыми запущенными были у нас школьные стадионы. Сооружение гаревой дорожки — дело непростое для большинства школ, а земляные дорожки и секторы быстро выходили из строя. Все это сказывалось на постановке учебного и тренировочного процессов у юных спортсменов. Будем надеяться, что эта проблема вскоре окажется снятой с повестки дня. На Московском заводе кровельных и полимерных материалов начато промышленное производство материала типа «Изол», который, по отзывам специалистов, превосходит по своим качествам резино-битум. Его легко и просто уложить, а при желании и убрать на зиму — он делается в виде дорожек, которые в зависимости от способа крепления можно легко снять. Один квадратный метр этого покрытия стоит 2 рубля, иными словами, в 20 раз дешевле спортана, также нового покрытия, разработанного в стенах этих же двух институтов и не уступающего по своим качествам ни тартану, ни рекортану.

К преимуществам материала типа «Изол» следует отнести его высокие эксплуатационные качества. Так, первый вариант этого покрытия, уложенный в нескольких секторах и на одной дорожке Центрального стадиона «Динамо», проявил себя самым лучшим образом. Достаточно сказать, что дорожка, которая лежит здесь с 1966 г., и сегодня находится в неплохом состоянии, хотя именно на эту дорожку приходится самая большая нагрузка — в непогоду на ней тренируются буквально все спортсмены. К достоинствам нового материала стоит отнести и температуростойкость. Так, при испытаниях в течение двух часов покрытие выдерживало температуру около +150° и не меняло своих свойств.

Если резино-битум, спортан, рекортан, тартан требуют особой основы (в частности, перед их укладкой необходимо с очень большой точностью уложить бетонное основание), то материал типа «Изол» может быть уложен как на бетон, так и на любое другое покрытие, в том числе и на гаревое, и прямо на землю, что, естественно, упрощает укладку. Единственное требование к основанию — оно должно быть ровным.

В настоящее время завод выпускает этот материал в виде дорожек длиной 10 м, шириной 80 см и толщиной 0,5 см. Непосредственно на площадке укладки

при помощи резино-битумной мастики или горячего битума дорожки стыкуются и склеиваются в два слоя. Толщина дорожки 1 см обеспечивает долгий срок службы. Видимо, в дальнейшем завод наладит производство более длинных дорожек, что упростит процесс укладки.

Необходимо отметить, что на заводе кровельных и полимерных материалов отнеслись с большим вниманием к нуждам юных спортсменов. Здесь создана специальная комсомольско-молодежная бригада по изготовлению нового материала. На заводе ведется борьба за экономию сырья. В этом году именно из сэкономленного материала и будет изготавливаться новое покрытие, которое в первую очередь получат 20 московских школ с наиболее крепкими легкоатлетическими традициями. В дальнейшем, когда на заводе появится достаточное количество заказов, в соответствии с ними можно будет планомерно вести производство этого материала.

Конечно, одно предприятие не в состоянии обеспечить все школьные стадионы страны. Да и в этом, видимо, и нет необходимости. Наладить производство материала типа «Изол» по силам спортивным организациям многих республик. Для этого надо проявить инициативу и

заинтересованность. Вот только несколько предприятий, которые смогли бы в самое ближайшее время начать производство нового покрытия. На Украине это несколько заводов резино-технических изделий, в РСФСР — Краснодарский комбинат строительных материалов, в Грузии — Лилыйский комбинат строительных материалов, в Литве — Гаргждайский комбинат строительных материалов, в Таджикистане — Гиссарский завод гидроизоляционных материалов. И этот перечень можно продолжить.

Внедрение в производство нового покрытия поможет одеть в новый наряд не только школьные, но и сельские стадионы, площадки, секторы, беговые дорожки спортивных и пионерских лагерей, спортивные базы коллективов физкультуры. Думается, что у нового покрытия впереди большая жизнь.

А теперь несколько слов о более дорогих и соответственно более качественных покрытиях.

Среди резиновых покрытий, выпускаемых на нескольких предприятиях, наилучшим образом себя зарекомендовал материал «Рездор», выпускаемый в виде плит Чеховским регенераторным заводом. Первый вариант этого покрытия несколько лет назад уложен в манеже стадиона Юных пионеров и на открытом воздухе на стадионе «Спартак» школы им. братьев Знаменских. Стоимость одного квадратного метра этого покрытия 25 рублей.

Высокую оценку легкоатлетов получили два других новых материала, также изготавливаемых в виде плит. Это «Настас», выпускаемый фабрикой переработки вторсырья Алма-Аты (стоимость 15 рублей за квадратный метр) и «Арман» производства Иссыкского завода строительных материалов Алма-Атинской области (стоимость 20 рублей за квадратный метр). Покрытия, уложенные в манежах Свердловска, Норильска, Алма-Аты и других городов, пришлись по вкусу спортсменам.

В прошлом году хорошее покрытие появилось в Ворошиловградском манеже «Динамо». Выпущенное в виде рулонов Лисичанским заводом резино-технических изделий (стоимость 29 рублей за квадратный метр), оно удобно при монтаже, просто в эксплуатации и по отзывам спортсменов достаточно «быстрое».

И наконец, спортан. В настоящее время это покрытие уложено в легкоатлетическом манеже МГУ, манежах Молодечно и Вильнюса, ведутся работы по укладке спортана в манеже Шауляя, на очереди Ленинградский зимний стадион. Дорогое (около 40 рублей за квадратный метр), но самое современное и «быстрое» покрытие, безусловно, вскоре будет лежать на главных стадионах страны.

К сожалению, до сих пор нет научно обоснованных рекомендаций по использованию тех или иных покрытий. Сейчас кафедра легкой атлетики совместно с кафедрой спортивных сооружений Алма-Атинского института физкультуры занимается исследованием свойств выпускаемых у нас в стране покрытий и влияния их на достижения легкоатлетов. Всем нам, строителям, исследователям, эксплуатационникам, будет очень приятно, если новые покрытия понравятся легкоатлетам.

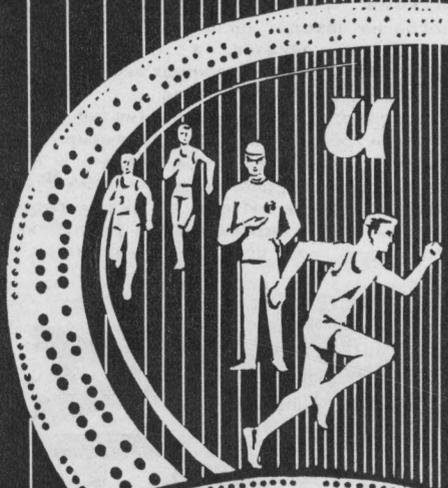


Уважаемые читатели!

Многим из вас может пригодиться адрес Московского завода кровельных и полимерных материалов объединения «Стройпластмассы»: Москва, 121874, ГСП-2, Кутузовский проезд, д. 16.

Заслуженный тренер СССР, кандидат биологических наук, Валентин Васильевич Петровский завершает цикл своих статей темой «Периодизация тренировки».

Тренировка



УПРАВЛЕНИЕ



Тренировка спринтера представляет собой сложный многоплановый процесс. На протяжении тренировочного года спортсмену приходится осваивать несколько программ, идущих длительное время параллельно и последовательно: укрепление отдельных мышечных групп, освоение отдельных элементов техники, развитие выносливости, развитие скорости бега и т. д.

Поскольку на соревнованиях спортсмен выполняет упражнение в окружении противников и зрителей, большое значение имеет его психическая подготовленность, которая должна обеспечить наиболее эффективное (выгодное) поведение в быстро меняющихся внешних условиях.

Согласно концепции Н. Амосова, такие параллельно и последовательно идущие программы могут вступать в различные виды взаимодействия от «сотрудничества» (когда одна программа дополняет другую) до «помех» (когда программы вступают в противоречие).

Таким образом, важно не только найти лучший способ (методику) осуществления каждой из параллельно или последовательно идущих частных программ (совершенствование элементов техники, развитие двигательных качеств и т. д.), но и выбрать лучший способ их

распределения и взаимоотношения между ними на протяжении тренировочного года. Ошибки в распределении частных программ или в соотношении их по силе воздействия на организм спортсмена сказывают существенное влияние на результаты тренировочного процесса в целом. Например, при развитии скорости бега и выносливости на определенном этапе оба качества могут развиваться параллельно. Но по мере усиления каждой из программ одна из них, более сильнодействующая, может подавлять другую. Например, преобладание упражнений на выносливость может привести к снижению скорости бега. Но беспредельно и разнообразие применяемых упражнений. Оно должно учитывать наличие положительно и отрицательно взаимодействующих временных связей вокруг основного двигательного навыка.

Это становится понятным с точки зрения стремления организма к точной и наивысшей степени адаптации к внешним воздействиям. Изучением этих вопросов занимается раздел теории и методики физического воспитания, получивший название «Основы спортивной тренировки», но который лучше было бы называть «Основы управления процессом спортивной тренировки».

С точки зрения оптимального распределения частных программ на протяжении тренировочного года в тренировочном процессе обычно выделяют несколько периодов, каждый из которых отличается задачами и характером применяемых средств: подготовительный, соревновательный, переходный.

Такая периодизация вполне годится для начинающих спортсменов и спринтеров младших разрядов. Однако спортсменам старших разрядов приходится выдерживать на протяжении года два соревновательных периода: январь—март и июль—сентябрь. Это усложнило организацию тренировочного процесса и потребовало некоторого пересмотра сложившихся традиций. В частности, это выразилось в стремлении разделить периоды на малые циклы с уточнением задач каждого из них (Л. П. Матвеев). В настоящее время ведущие спринтеры придерживаются следующей периодизации (см. табл. 1). Периоды тренировки, в свою очередь, делятся на циклы (см. табл. 2).

Само собой разумеется, что периоды и циклы не имеют резких границ, а наоборот, плавно переходят один в другой. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня и качества его подготовленности длительность отдельных циклов может изменяться.

Каждый цикл складывается, в свою очередь, из микроциклов. Микроциклы включают в себя 2—3 недели. Две недели с повышением нагрузки (объема или интенсивности), третья — снижение и изменение тренировочных средств.

В свою очередь, недельный цикл тоже должен предусматривать изменение нагрузки и средств тренировки. Можно предложить следующее примерное распределение задач и средств в недельном микроцикле (см. табл. 3.)

В зависимости от периода, цикла тренировки и подготовленности спортсмена и средства и содержание тренировоч-

10,2

10,1

10,0

9,9

ных занятий могут меняться, но принципиальная схема остается примерно одинаковой.

Прежде чем перейти к характеристике отдельных периодов и циклов, необходимо сделать следующие общие замечания:

1. Процесс овладения техникой, быстротой отдельных движений и скоростью бега должен осуществляться на протяжении всех периодов тренировки.

2. Бежать с максимальной скоростью следует только в соревновательном периоде, когда установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60—90% от максимальной.

3. Главной задачей соревновательного периода зимнего этапа следует считать повышение абсолютной скорости; летнего — скорости и скоростной выносливости.

4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде (цикл вхождения в форму) через неделю или же после того, когда объем будет снижаться.

Подготовительный период

Основными задачами подготовительного периода являются:

1. Совершенствование элементов техники и техники бега в целом.
2. Укрепление слабых групп мышц.
3. Развитие двигательных качеств.

Основными средствами тренировки будут общеразвивающие упражнения, а со второй четверти периода специальные упражнения и спринтерский бег. На протяжении подготовительного периода постепенно (волнообразно) повышается объем и интенсивность тренировки. Объем достигает наибольшей величины к концу базового цикла.

Соревновательный период

Основными задачами соревновательного периода являются:

1. Повышение скорости бега (а в летнем этапе и скоростной выносливости).
2. Адаптация к скоростному бегу в соревновательных условиях.

Основное средство тренировки — спринтерский бег, который занимает 60—80% от общего объема.

Интенсивность достигает наибольшей величины в цикле — «вхождение в форму». В этот период соревнования являются средством тренировки. Для достижения высшей формы (к началу соревновательного цикла) спортсмен должен участвовать не менее чем в 4—8 соревнованиях. На протяжении соревновательного цикла тренировка должна быть направлена на поддержание достигнутого уровня техники, скорости и скоростной выносливости.

Переходный период

Спортсмен не может на протяжении длительного времени переносить большое физическое и эмоциональное напряжение. Поэтому основными задачами переходного периода будут:

1. Изменение условий тренировки.
2. Снижение нагрузки.
3. Отдых и лечение травм.

Таблица 1

Этапы	Периоды		
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Зимний	ноябрь, декабрь январь	февраль, первая половина марта	вторая половина марта
Летний	апрель, май июнь	июль, август, сентябрь	октябрь

Таблица 2

Периоды	Подготовительный	Соревновательный	Переходный		
Циклы	Втягивающий	Базовый	Вхожд. в форму	Соревновательный	Переходный
Месяцы	ноябрь, апрель.	ноябрь, декабрь, май, июнь	январь, июль	февраль, март, август, сентябрь, октябрь.	март, ноябрь.
Кол-во недель	2—3	8—10	4—5	6—12	2—4
Кол-во тренировок	6—12	40—50	20—30	в зависимости от календаря	6—10
Кол-во соревнований	0	2—3	4—5	»	0
Кол-во стартов в соревнованиях	0	4—10	0—15	»	0

Таблица 3

Дни недели	П	В	С	Ч	П	С	В
	Величина нагрузки в %	50—70	70—90	90—100		0 80—100	50—60
задачи	ОФП, спец. подготовка, техника, быстрота	Совершенствование скорости, техника.	Спец. подготовка, техника, совершенствование скорости или скоростной выносливости.	О	Общая или скоростная выносливость	ОФП кросс.	Отдых

Как показывают наши наблюдения, длительность переходного периода должна быть не меньше 2—4 недели.

Непосредственная подготовка к ответственным соревнованиям

Для успешного выступления в ответственных соревнованиях необходима специальная подготовка. Спортсмен должен обладать определенным запасом бодрости («свежести»), быть уверенным в своих силах и иметь желание соревноваться. Последнее во многом зависит от правильности поставленной перед ним задачи. Постановка заведомо непосильного задания приводит к разочарованию и порождает боязнь соревнований и противников. Поэтому правильной ставить минимальную задачу из тех, которые спортсмен в состоянии выполнить. Определить уровень его воз-

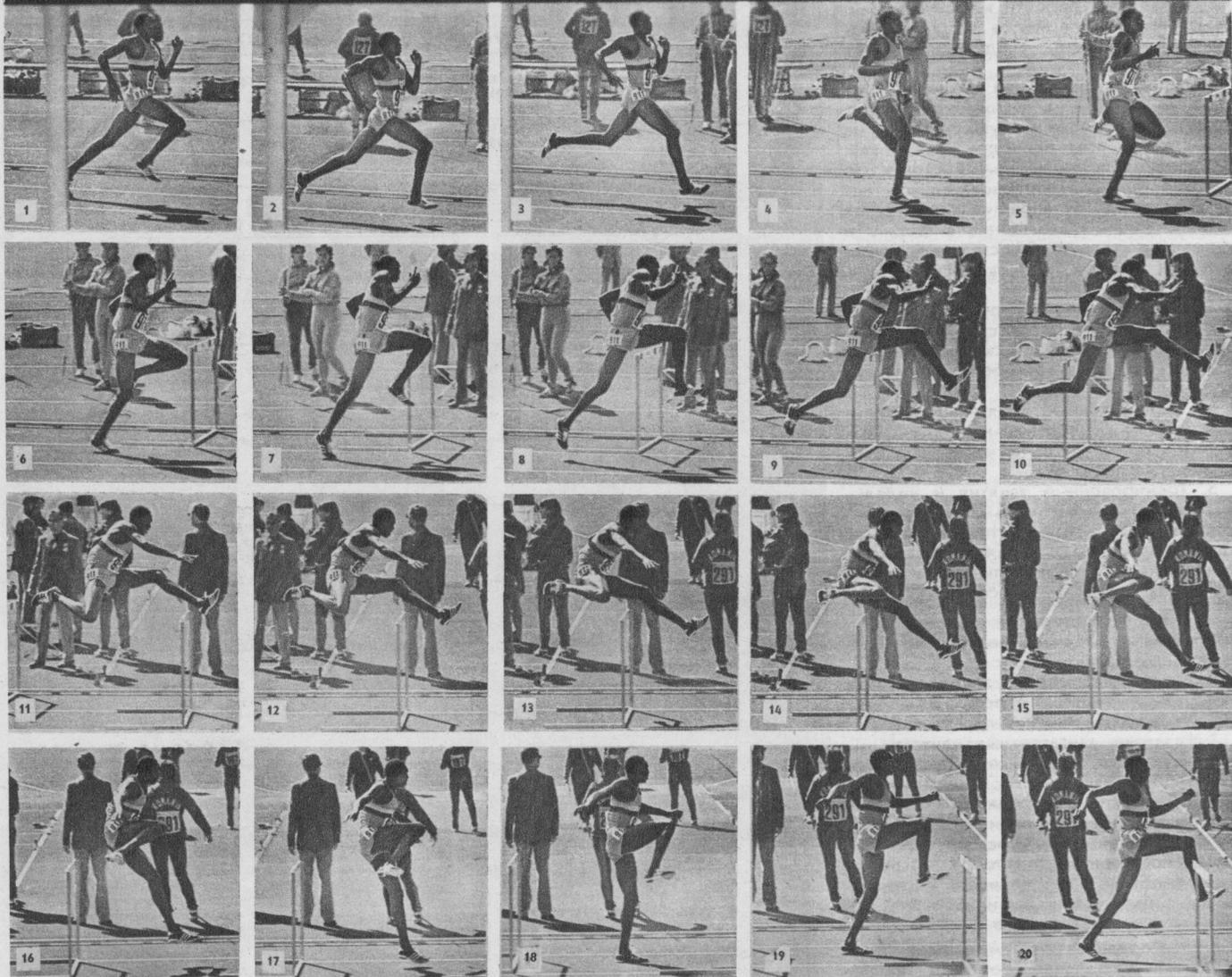
можностей можно при помощи соответствующих контрольных упражнений-тестов.

Можно рекомендовать такую принципиальную схему подготовки к ответственным соревнованиям:

- неделя тренировки с большой интенсивностью;
- неделя тренировки с 50—60% объемом при высокой интенсивности выполнения отдельных упражнений;
- 1—2 дня отдыха;
- накануне соревнований разминка и опробование дорожки.

Если соревнования были утомительными, на следующий день следует провести небольшую тренировку, состоящую из отвлекающих упражнений, после чего дать спортсмену отдохнуть 1—3 дня (возможно и больше).

ДЖОН АККИ-БУА



Джон Акки-Буа (родился 3 декабря 1949 г., рост 187 см, вес 75 кг), пожалуй, самая яркая индивидуальность среди барьеристов в настоящее время. Отличительная черта атлета из Уганды — умение атаковать препятствия с обеих ног. Первые пять барьеров он преодолевает с правой ноги, на следующих трех (с шестого на восьмой) чередует левую, правую и левую ногу, а девятый и десятый барьеры преодолевает с правой ноги.

Джеймс Сеймур (родился 27 июня 1949 г., рост 186 см, вес 73 кг), ровесник мирового рекордсмена, имеющий с ним почти сходные физические данные. Сеймур выиграл олимпийский полуфинал с результатом 49,33. Однако в финале, даже установив личный рекорд (48,64), американский барьерист был только четвертым.

При рассмотрении кинограмм, снятых на XX Олимпийских играх, постараемся в меру возможного дифференцировать индивидуальные особенности технического мастерства этих сильнейших барьеристов, предварительно уточнив одну весьма существенную деталь. Под техническим мастерством принято понимать совершенное владение наиболее рациональными двигательными структурами при установке на максимальный результат в условиях обостренной спортивной борьбы. Если это положение частично применимо к анализу бега Д. Сеймура (на кинограмме он снят во время забега — 49,82), то к анализируемому бегу Д. Акки-Буа применение понятия «техническое мастерство» весьма относительно, ибо для него этот забег, который он выиграл с результатом 50,35, по существу,

легкая «прогулка», и по кинограмме трудно составить объективное мнение о его истинном техническом мастерстве, которое в финале позволило ему показать результат 47,82.

На кадре 1 мы видим обоих спортсменов в момент окончания отталкивания в последнем беговом шаге перед седьмым барьером. Это один из ключевых отрезков дистанции, и, если принять во внимание, что даже знаменитые американские «кочучи» классифицируют 400 м с/б как «дистанцию, убивающую мужчин», то седьмой барьер (а это мне известно по собственным ощущениям), образно выражаясь, служит своеобразным «контрольным пунктом», разделяющим барьеристов на «мужчин» и «мальчиков».

С учетом сказанного, возвращаясь к кадру 1, нельзя не отметить, что в данном случае бегут настоящие мужчины. Оба спортсмена выполняют это движение образцово, сохраняя, несмотря на прогрессирующее утомление, ведущие структурные элементы техники спринта. Привлекает внимание естественность, непринужденность и целесообразная согласованность движений рук, ног и туловища в сочетании с высокой энергией и мощностью, обеспечивающей хорошее продвижение вперед. Заметно, что Сеймур выполняет отталкивание в «силовом» режиме, в то время как мировой рекордсмен выполняет это движение более естественно и непринужденно.

На кадрах 2—6 оба спортсмена почти синхронно выполняют последний беговой шаг и атаку барьера. Однако, по существу, эта синхронность относительна: вследствие большей скорости бега в ин-

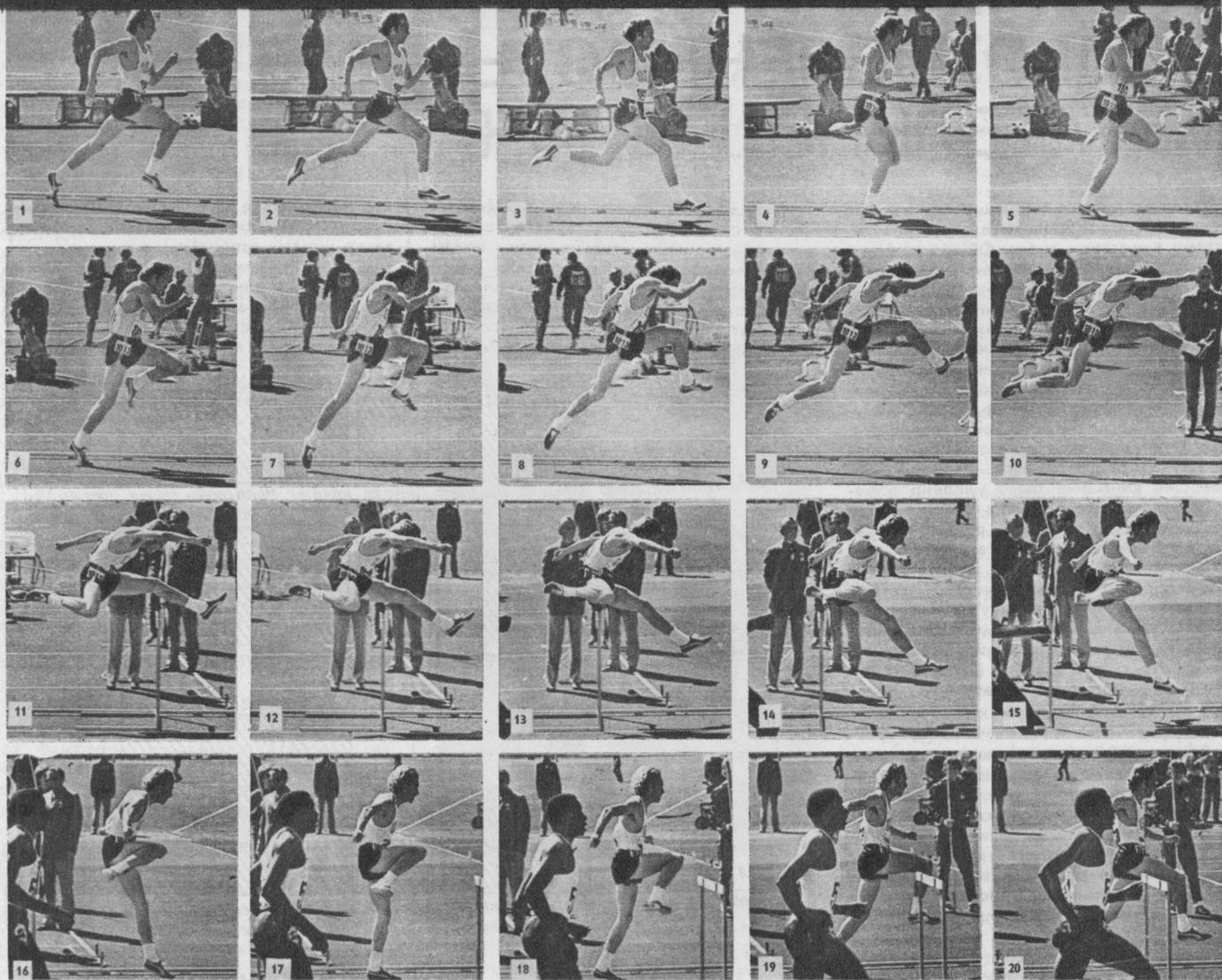
тервале между 3-м и 4-м кадрами Сеймур «обгоняет» Акки-Буа на один межкадровый интервал) все движения Сеймура более «агрессивны».

Для Акки-Буа характерны отличная двигательная осанка и особая, присущая африканцам почти «кочащая» мягкость движений (сравните кадры 4—7). Вместе с тем мы считаем, что последние два шага перед барьером в идеальном техническом исполнении должны выполняться с психологической установкой «набегания на барьер», то есть более активно, собранно, не растягивая полетную фазу, а активно проталкиваясь и энергично сводя бедра. Именно такой подход к препятствию обеспечивает активное «пробегание» барьера, а не пассивный «зависающий прыжок» над ним. С этих позиций Д. Сеймур преодолевает барьер несколько активнее (сравните кадры 4—14, где американский барьерист, выиграв у африканца еще два межкадровых интервала, более «активен» по сравнению с Акки-Буа в этом временном интервале).

Однако эта активность в данном случае относительна вследствие различной скорости бега и может служить только общим фоном для сравнения.

Рассмотрим более подробно некоторые детали техники. Для Сеймура характерен энергичный бег с мощным отталкиванием. И предпоследний шаг перед барьером получается у него слишком большим. У нас создается впечатление, что Сеймур как бы «напрыгнул» на толчковую ногу, поэтому ему пришлось поставить ногу на всю стопу с последующим перекатом на носок (кадры 3—4), что приводит к из-

И ДЖЕЙМС СЕЙМУР



лишнему «подседа» в фазе амортизации и снижению положения о. ц. т. (кадр 4). Последующие движения следствие этой ошибки: последний шаг спортсмен должен выполнить на расстоянии 210—220 см от стоящего впереди препятствия, что весьма затруднительно. Поэтому и этот шаг так же «растянут», как и предыдущие (кадры 1—9).

У Акии-Буа мы не видим на кинограмме предпоследнего шага, а в выполнении последнего шага видна та же ошибка, что и у Сеймура. Правда, структуре выполнения бегового шага Акии-Буа может позавидовать даже самый лучший «четырехсотметровик»: расслабленный бег и в то же время мощное отталкивание, складывание ноги и затем энергичный вынос бедра вперед одновременно с мощным отталкиванием толчковой ногой, отличное положение туловища и энергичное движение рук — все это характеризует технику бега африканца (кадры 1—3).

Однако в барьерном беге последние два шага перед препятствием должны быть несколько короче по отношению к предыдущим шагам на 10—20 см. Причем такие условия барьерист должен создавать себе во время пробегания межбарьерного отрезка на первых 10-11 шагах после преодоления очередного препятствия, а Джон Акии-Буа после размашистого шага ставит толчковую ногу на всю стопу (кадры 4—5), стараясь удержать туловище в оптимальном наклоне.

Сеймур же при выполнении последнего шага стремится удержать туловище в оптимальном наклоне за счет чрезмерно

энергичного силового бега. Отсюда и напряженность в движениях плечевого пояса, шеи, головы. Но так как расстояние от места отталкивания до препятствия у обоих достаточно большое (около 250 см), то Сеймуру удается сохранить наклон туловища с одновременным отталкиванием на барьер, выносом маховой ноги коленом вперед-вверх и движением верхней части туловища, головы и рук вперед (кадры 5—9). В результате этих усилий у Джеймса создались хорошие предпосылки для активных действий во время преодоления препятствия и вплоть до момента приземления маховой ноги за барьером (кадры 5—16).

Постановку маховой ноги за барьером Сеймур выполняет с передней части стопы с последующим незначительным амортизационным опусканием пятки (кадры 16—18). Однако приземление за барьером с вертикальным туловищем затрудняет барьеристу выполнение первого шага после препятствия.

Правая нога, согнутая в коленном суставе, энергично выносится вперед через сторону. При этом равновесие несколько нарушается за счет высоко поднятой правой прямой руки и отведения левой прямой руки назад во время безопорной фазы. Энергичным движением правой руки, согнутой в локтевом суставе, вправо-назад в сторону Сеймур восстанавливает равновесие и устремляется вперед.

Акии-Буа в момент отталкивания на барьер (обратите внимание на кисть правой руки — кадры 4—7) помогает себе энергичным движением правого плеча

(кадры 6—10). В результате он несколько наклонился влево, нарушая стремительное движение туловища вперед. Вместе с тем Акии-Буа хорошо координирует одновременное действие толчковой и маховой ног.

Маховая нога, выпрямляясь в коленном суставе, достигает своего оптимального выпрямленного положения задолго до пересечения границы барьера (кадр 10), вследствие чего спортсмен «парит» в безопорной фазе и не может перейти к активным действиям раньше, чем пересечет линию барьера.

Приземление за барьером Акии-Буа выполняет так же, как и Сеймур, на прямую маховую ногу с передней части стопы, но, судя по кинограмме, Акии-Буа «опустился» на всю стопу и тратит больше времени в опоре, чем Сеймур (кадры 18—19). В момент приземления на левую ногу правая, согнутая в коленном суставе, выполняет движение вверх, что способствует сгибанию туловища в пояснице, еще больше загружая опорную ногу. Поэтому он выполняет первый шаг после преодоления барьера за счет пассивного опускания маховой ноги без энергичного отталкивания опорной ногой (кадры 19—20). В связи с этим туловище отклонилось назад. Инерция потеряна, а следовательно, потеряна скорость и нарушено равновесие.

Мне не пришлось видеть кинограммы финального забега, где участвовали эти спортсмены. Но ясно, что и Д. Акии-Буа и Д. Сеймур только за счет исправления ошибок в технике бега имеют все возможности улучшить свои результаты.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЕТАТЕЛЬНОСТЕЙ ДИСКА

Уровень развития физических качеств самым тесным образом связан с результатами в метании диска. Об этом убедительно свидетельствует специально проведенные исследования (Буханцев К. И.—1969, Нетт Т.—1969, Тутевич В. Н.—1969). Однако очень важно выявить особенности физической подготовленности метательниц диска на различных этапах их спортивного совершенствования. С этой целью мы провели обследование метательниц диска различной квалификации — от новичков до мастеров спорта международного класса. Причем наибольшее внимание было уделено определению уровня развития скоростно-силовых качеств. Об уровне развития быстроты судили по результатам пробега 30 м с низкого старта, об уровне развития скоростно-силовых качеств — по результатам прыжка в длину с места и броска ядра двумя руками через голову назад, об уровне развития силы — по результату жима штанги из положения лежа и суммарному показателю абсолютной силы, полученному в результате измерения силы семи мышечных групп.

Для сравнения полученных данных приводим здесь не абсолютные, а относительные изменения результатов в перечисленных выше контрольных упражнениях. При этом во всех случаях за 100% принимался результат, показанный новичками. На рис. 1, А видно, что результаты метательниц диска в беге на 30 м с низкого старта в процессе роста спортивной квалификации улучшаются в сравнительно небольшом диапазоне — 19,5% (1,1 сек.). При этом наибольший скачок в результатах отмечается у спортсменок III разряда по сравнению с метательницами юношеского разряда и у метательниц II разряда по сравнению с третьеразрядницами.

По результатам в прыжках в длину с места (рис. 1, Б) мастера спорта международного класса превосходят новичков на 55,1% (93,5 см). Наибольшая разница в результатах отмечается у спортсменок II и III разрядов, мастеров международного класса и мастеров спорта.

Наиболее специфическими для метателей являются различные упражнения броскового характера (рис. 1, В). В этом упражнении (вес ядра 4 кг) результаты мастеров спорта международного класса почти втрое превосходят результаты новичков. Однако результаты здесь увеличиваются не равномерно, от разряда к разряду, а скачкообразно. Наибольшие изменения были зафиксированы у третьеразрядниц по сравнению со спортсменками юношеского разряда (2,85 м), у первозаградниц по сравнению со спортсменками II разряда (1,81 м) и, наконец, у мастеров спорта международного класса по сравнению с метательницами-мастерами (2,34 м).

Исследование уровня развития динамической силы свидетельствует о том, что это качество сравнительно легко поддается тренировке. Так, результаты мастеров спорта международного класса в жиме штанги лежа в четыре раза превосходят результаты новичков (соответственно 96 и 24 кг). На рис. 1, Г видно,

что наибольшие изменения наблюдались у третьеразрядниц по сравнению с метательницами юношеского разряда и затем соответственно у мастеров спорта по сравнению с кандидатами в мастера и у мастеров спорта международного класса по сравнению с мастерами спорта.

На рис. 1, Д видна разница в уровнях

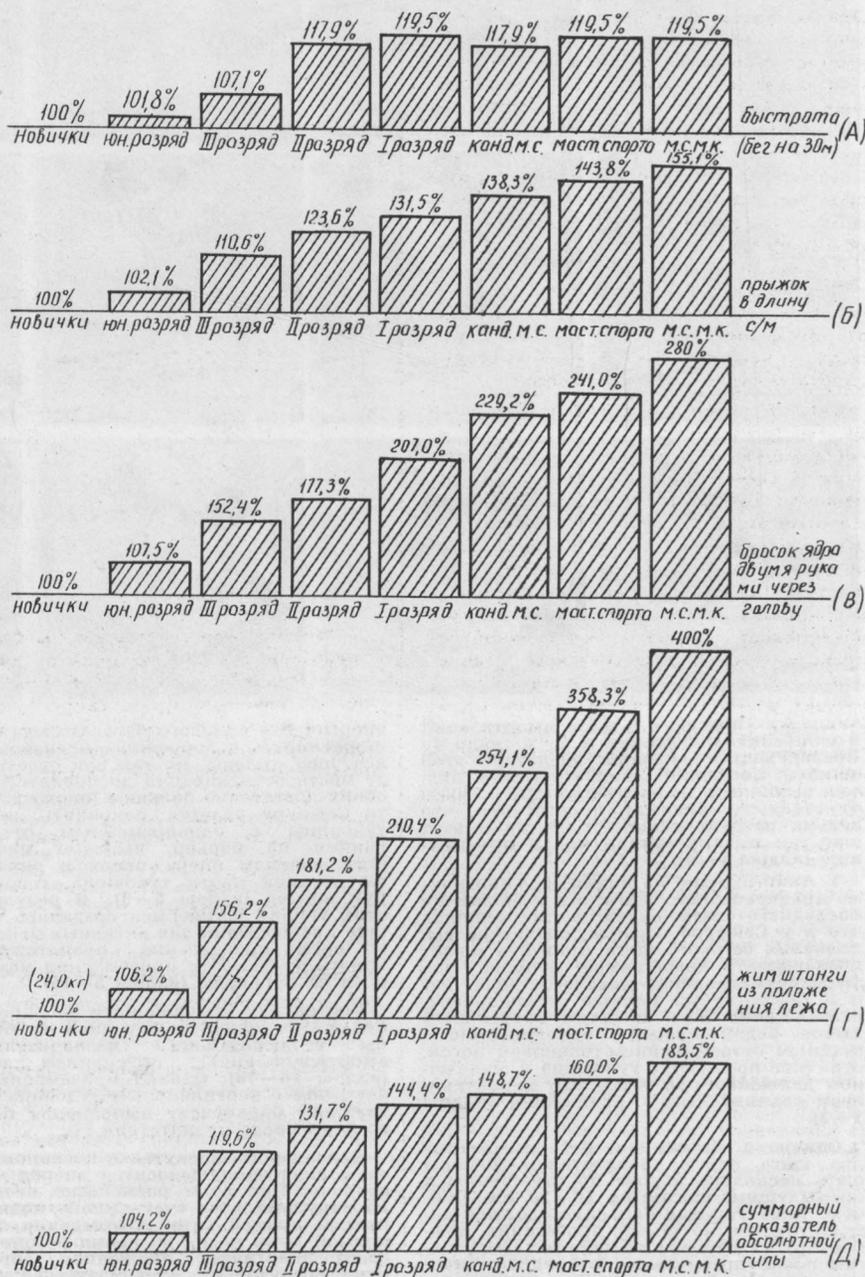


Рис. 1. Динамика физической подготовленности метательниц диска различной квалификации.

развития абсолютной силы. Мастера спорта международного класса превосходят здесь новичков на 83,5% (328,2 кг). Наиболее существенная разница в исследуемом показателе была зафиксирована у третьеразрядниц по сравнению с метательницами юношеского разряда и у мастеров спорта международного класса по сравнению с мастерами спорта.

Подводя итоги, можно сказать, что уровень развития быстроты значительно повышается в первые 2—3 года занятий. Это объясняется не только новизной воздействия тренирующего фактора, но и тем, что в возрасте 12—16 лет качество быстроты в силу ряда биологических причин развивается наиболее интенсивно.

Уровень развития скоростно-силовых качеств постепенно повышается с ростом спортивного мастерства метательниц. Однако здесь можно отметить две особенности. Во-первых, уровень развития скоростно-силовых качеств, проявляемых метательницами диска в упражнениях прыжкового характера, с ростом мастерства повышается значительно медленнее, чем то же качество, проявляемое в бросковых упражнениях. Во-вторых, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности происходит не равномерно, а скачкообразно. При этом, как правило, первый заметный скачок наблюдается у 14—15-летних спортсменок при достижении ими III разряда, второй скачок — у спортсменок I разряда и, наконец, третий — у мастеров спорта международного класса.

Сила у метательниц диска в отличие от быстроты и скоростно-силовых качеств медленнее растет в первые годы занятий (12—16 лет) и затем ее уровень начинает бурно повышаться. Необходимо отметить и тот факт, что метательницы низших разрядов (до второго включительно) не только значительно уступают в силовых показателях более квалифицированным спортсменкам, но и отличаются от них резко выраженной неравномерностью развития силы отдельных мышечных групп. Так, у метательниц низших разрядов ярко выражена недостаточность силы мышц разгибателей предплечья, плеча и сгибателей туловища. В то же время у спортсменок высокого класса топография мышечной силы носит более равномерный характер.

Таким образом, проведенное исследование позволяет не только определить круг средств и методов физической подготовки метательниц диска, но и определить возрастные (квалификационные) периоды, когда целесообразнее всего использовать эти средства.

Так, например, в возрасте 12—15 лет (новички — II разряд) нужно полнее использовать средства скоростной и силовой подготовки (прыжки и прыжковые упражнения, броски и метание облегченных и утяжеленных снарядов, упражнения со штангой 20—40 кг в быстром темпе, бег с низкого старта и с ходу на 10—30 м и др.). При этом необходимо обязательно следить за тем, чтобы упражнения по структуре и характеру проявляемых усилий были близки к основному спортивному упражнению — метанию диска.

Тамара ПРЕСС,
заслуженный мастер спорта

РАЗБЕГ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

Александр МАЛЮТИН,
мастер спорта
международного класса

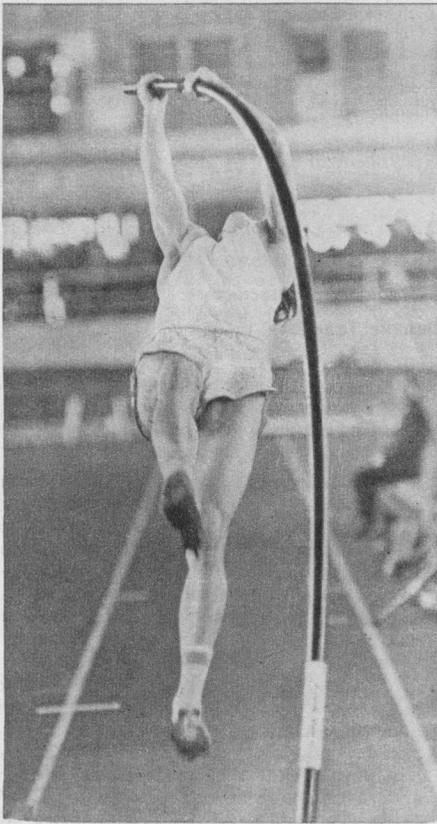


Фото Р. Максимова

Известно, что с ростом мастерства спортсменов ведущую роль в достижении высоких результатов в прыжках с шестом начинает играть скорость разбега. И в настоящее время беговая подготовка прыгунов ведется по двум основным путям: первый — повышение абсолютной скорости бега и второй — сокращение разницы между скоростью в «гладком» беге и скоростью бега с шестом в руках. Здесь нам бы хотелось остановиться на некоторых специфических особенностях структуры бега с шестом.

В наших исследованиях с помощью тензометрических устройств фиксировались максимальные усилия в фазе опоры и время протекания опорно-полетных фаз во время бега с максимальной скоростью квалифицированных спортсменов на отрезке 30 м без шеста и с шестом в руках (высота хвата 480 см). Кроме того, производились киносъемка бега и замер длины шагов.

Вот наиболее интересные наблюдения. Во-первых, выяснилось, что импульс вертикальных усилий в момент опоры в беге с шестом имеет большее численное значение (средний показатель 10 шагов — 317 кг), чем при «гладком» беге (300 кг). Во-вторых, общий прирост реакций опоры осуществляется только за счет той ноги, со стороны которой удерживается

шест (в нашем эксперименте — правой). Об этом свидетельствует достоверная разница между средними значениями усилий в момент опоры маховой ноги в беге с шестом (357 кг) и без шеста (327 кг).

Таким образом, ясно, что для противодействия «прокидывающим» силам снаряда и для сохранения беговой координации движений прыгуну во время разбега необходимо активизировать работу маховой ноги. Заключается она в концентрации усилий, подтверждением чего и является сокращение времени опоры (128 миллисекунд) в беге с шестом по сравнению с «гладким» бегом (132 мсек), при одновременном росте реакции опоры с 327 до 357 кг. Кроме того, нами отмечались в беге с шестом тенденции к сокращению времени полета, укорочению длины шагов и увеличению их темпа.

Вместе с тем в беге с шестом заметны характерные отличия в развитии усилий маховой ноги. Так, например, в «гладком» беге максимальный импульс силы достигается через 0,04—0,055 сек. после постановки ноги на грунт при длительности опоры от 0,095 до 0,135 сек. В беге с шестом максимальный импульс наблюдается через 0,02—0,035 сек. с удержанием его в течение 0,025—0,045 сек. Можно предполагать, что этот фактор связан с более активной постановкой ноги на опору и развитием основных усилий в фазе передней опоры (от постановки ноги на грунт до момента вертикали).

Связывая все эти данные со спортивной практикой, можно отметить, что в процессе подготовки наши (даже ведущие) прыгуны уделяют недостаточное внимание развитию силы и быстроты сокращений мышц маховой ноги. Об этом говорят и более высокие результаты в тройном прыжке с места на толчковой ноге (по сравнению с маховой) у прыгунов разной квалификации.

Для проверки этого предположения мы провели эксперимент. В течение двух месяцев группа прыгунов II—III разрядов ежедневно выполняла специальные упражнения для развития отдельных мышечных групп маховой ноги. В результате разница между скоростью пробегания 20-метрового отрезка с ходу с шестом и без шеста значительно уменьшилась. Причем это уменьшение было тесно связано и с сокращением разницы в результатах тройного прыжка с места на толчковой и маховой ноге. Иными словами, это упражнение может служить своеобразным тестом в подготовке прыгунов с шестом.

В заключение хотелось бы порекомендовать нашим спортсменам обратить особое внимание на развитие мышц маховой ноги, так как значительный разрыв между абсолютной скоростью и скоростью бега с шестом существует даже у лучших прыгунов (по результатам наших наблюдений эта разница составляет примерно 0,85 м/сек).

Тренировка

Длительное время эта проблема оставалась за пределами исследовательских лабораторий спортивных ученых, вдалеке от учебных планов тренеров, от тренировочных будней легкоатлетов.

Рост тренировочных нагрузок для достижения спортивного успеха заставил искать способы борьбы с утомлением. Таким средством оказалось восстановление — процесс, прежде казавшийся пассивным, но, как выяснилось, самым непосредственным образом связанный с достижением высоких спортивных результатов.

И сегодня единство спортивной тренировки и восстановления — закон обязательный.

О том, как правильно организовать восстановление, о средствах и методах их применения рассказывает кандидат биологических наук, заведующий лабораторией физиологических основ управления движениями ВНИИФК Феликс Талышев.

С каждым годом расширяются наши представления о границах возможностей организма спортсмена. Становится закономерностью, что победить в крупнейших международных соревнованиях возможно, лишь показав рекордный или близкий к рекордному результат. Постоянное повышение достижений в легкой атлетике сопровождается значительным повышением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Нередки случаи, когда ведущие атлеты тренируются по 2—3 раза в день на протяжении продолжительных промежутков времени. На организм спортсмена в этом случае ложится огромная нагрузка.

Как бы ни были велики резервные возможности организма спортсмена, они все же не беспредельны. И не случайно поэтому в период повышенных нагрузок чаще появляются нарушения в деятельности отдельных систем организма, травмы опорно-двигательного аппарата. В этих условиях возникает острая необходимость в организации помощи организму атлета, в ускорении восстановительных процессов и повышении их эффективности. Проблема восстановления становится одной из важнейших как в теории, так и в практике спортивной тренировки, в особенности на уровне высшего спортивного мастерства. Появляется необходимость в целенаправленном управлении процессами восстановления, так же как мы научились управлять средствами нагрузки. Тренировочная нагрузка и восстановление после нее тесно взаимосвязаны и неотделимы друг от друга.

После напряженной мышечной работы восстановление организма протекает, как правило, с превышением исходного уровня, с обязательной фазой суперкомпенсации. Если повторные нагрузки падают на фазу суперкомпенсации, то повышаются функциональные возможности организма, развивается состояние тренированности. При нагрузках, приходящихся на фазу недовосстановления, развивается противоположный процесс — истощение организма и состояние перетренированности. Отсюда необходимость целенаправленного управления восстановлением при тренировках, тем более что доказана возможность ускорения процессов восстановления при помощи разнообразных специальных средств.

Согласно существующей классифика-

ции, все средства восстановления подразделяются на педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства — это в первую очередь варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, между отдельными тренировочными занятиями, соревнованиями и т. д.; вариативное планирование нагрузок во время тренировки в недельном, месячном, годичном, олимпийском циклах тренировки; использование активного отдыха и тренировок на местности, различные виды переключений с одной работы на другую; это, наконец, разумная организация режима дня. Педагогические средства являются основными, ибо применение любых других средств восстановления не может осуществляться без участия педагога-тренера, без внесения с его стороны коррективов в организацию и проведение учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологические средства восстановления. Сюда относятся питание и витаминизация — специальные питательные смеси, белковые препараты, комплексы витаминов: «Ундевит», «Декамевит» и другие вещества, относящиеся к витаминам (пангамат кальция, аскорбиновая кислота, тиамин, никотиновая кислота, никотинамид и т. д.); физиотерапевтические — различные виды массажа (ручной, вибрационный, подводный баромассажа, пневмомассажа), электрофорез, облучение ультрафиолетовыми лучами; различные виды душа (веерный, шотландский, шарко, игольчатый), различные солевые и контрастные ванны, температурные воздействия в виде парной и суховоздушной бань и т. д.

К психологическим средствам относятся: психорегулирующая, аутогенная тренировка, вынуженный сон-отдых, просмотр фильмов со скрытыми титрами, специально подобранная музыка, организация комфортных условий быта и досуга спортсменов, соблюдение правил гигиены и т. д.

Совокупное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов и составляет систему восстановления в спорте. Не надо думать, что для решения проблемы восстановления необходимо в обязательном порядке владеть как можно большим на-

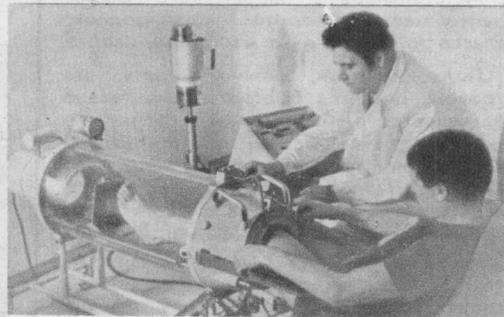
бором разнообразных средств. Мастерам спорта международного класса действительно необходимы специальные восстановительные центры с набором самых разнообразных средств и методов восстановления. В тренировке же спортсменов младших разрядов можно вполне обойтись средствами, имеющимися в распоряжении практически любого спортсмена. Мы имеем в виду: обычный душ, обычную баню, массаж и самомассаж, локальные прогревания, наборы витаминов, подбор соответствующего питания и т. д.

Для того чтобы правильно использовать средства восстановления, важно знать закономерности их воздействия на организм человека в зависимости от характера, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Начнем с того, что организм человека так же хорошо приспосабливается к средствам восстановления, как и к нагрузке. Например, такое эффективное средство, как вибрационный массаж, при первом сеансе повышает работоспособность на 20—30%, через 10 ежедневных сеансов — всего на 6%, а через 30 сеансов практически не оказывает восстанавливающего действия.

Поэтому, если для развития физических качеств и роста тренированности мы широко варьируем характер, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, то и для повышения эффективности восстановительных процессов мы должны систематически использовать разнообразные средства и методы восстановления, варьируя дозировку и методику их применения. Чем более глубокое и широкое воздействие на организм человека оказывает то или иное средство, тем медленнее организм к нему адаптируется. Так, если локальный вибромассаж уже через 10—15 сеансов, по существу, перестает оказывать восстанавливающее действие, то благотворное влияние бани или сауны в сочетании с водными процедурами сохраняется в течение многих лет систематического их использования.

Эффективность различных средств восстановления во многом зависит от характера тренировочных нагрузок. Например, при преимущественном утомлении отдельных групп мышц (локальным утомлением) наиболее эффективными оказываются средства, которые позволяют воз-



И ВОССТАНОВЛЕНИЕ



действовать именно на утомленные мышцы. Это различные виды массажей, локальные температурные воздействия... При выраженном общем утомлении после выполнения больших объемов работы, напротив, наиболее действенными оказываются такие средства, как баня или сауна в сочетании с водными процедурами, контрастные ванны, глубокий общий массаж и т. д.

Нельзя забывать, что каждое физиотерапевтическое медико-биологическое средство оказывают строго специфическое влияние на организм человека, например, преимущественно на сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную систему, метаболизм тканей и т. д. А напряженная тренировка оказывает общее воздействие на организм, на все его органы и системы. Поэтому целесообразно и необходимо применять не отдельные средства, а одновременно несколько из них — комплексы средств восстановления.

Далее необходимо учитывать, что эффективность средств восстановления во многом зависит от дозировки и методики их применения. Например, обычный гигиенический душ, применяемый по общепринятой методике, практически не оказывает восстанавливающего действия. В то же время если его применять контрастно, периодически сочетать обливание горячей и холодной водой, то при той же продолжительности эффективность увеличивается на 10—15%. Водные процедуры перед баромассажем способствуют усилению его восстанавливающего действия, в то время как прием их сразу после баромассажа резко снижает восстановительный эффект.

При составлении самых разнообразных комплексов восстановления необходимо учитывать, что эффективность средств локального воздействия на организм резко возрастает, если им предшествуют средства общего воздействия.

Учитывая изложенное, мы разработали специальную схему использования комплексов средств восстановления в недельном цикле тренировок. Мы руководствовались следующими принципами: если нагрузка в тренировке приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (плечевой пояс, туловище, ноги и т. д.), то назначались средства локального воздействия — вибромассаж, ба-

ромассаж, ручной массаж и др. в сочетании с водными процедурами. В том случае, когда общая нагрузка была большой, — рекомендовались средства общего действия, причем, если преобладала объемная работа, — сауна в разных вариантах в сочетании с водными процедурами и массажем; если преобладала интенсивная работа, — контрастный душ в сочетании с пассивным пребыванием в бассейне или ванне с теплой водой.

Для примера приведем один из недельных циклов тренировки и примерную схему использования комплексов средств восстановления для метателя молота высшего класса.

ПОНЕДЕЛЬНИК: Утро — метание отягощений различного веса.

День — скоростно-силовая работа со штангой и на тренажерах с нагрузкой преимущественно на плечевой пояс. Общий объем работы — 14 950 кг. Сразу после тренировки: водные процедуры — душ в течение 4—5 мин. (температура воды 37—38°), купание в бассейне (ванне) — 5—7 мин. (температура воды 32—33°), подводный гидромассаж мышц плечевого пояса 5—7 мин., прохладный душ 2—3 мин. (температура воды 25°).

Вечер — техническая подготовка — метание основного и других снарядов.

ВТОРНИК. Утро — метание молота.

День — упражнения со штангой и работа на тренажерах с нагрузкой преимущественно на мышцы туловища и ног. Общий объем работы 11 150 кг. Сразу после тренировки: водные процедуры — душ в течение 3—4 мин. (температура воды 37—38°), купание в бассейне (ванне) 5—7 мин. (температура воды 25—27°), баромассаж в барокамере Кравченко — двукратный «подъем» каждой ноги на высоту 1200 м на 2—3 мин., между «подъемами» ног компрессия 0,4—0,5 атмосферы в течение 30—40 сек.

Вечер — метание утяжеленных снарядов.

СРЕДА. Утро — метание отягощений.

День — общеразвивающие и специальные упражнения с отягощениями и на тренажерах. Общий объем работы — 18 970 кг. Сразу после тренировки: сауна в сочетании с водными процедурами и облучением ультрафиолетовыми лучами. Сначала 3—4-разовое пребывание в парной по 5—7 мин. каждый раз, температура воздуха 110—120°, после каждого

захода в парную вначале холодный душ в течение 10—15 сек. (температура воды 12—15°), потом теплый душ в течение 2—3 мин. (температура воды 35—37°), купание в бассейне 5—7 мин. (температура воды 26—28°) и облучение ультрафиолетовыми лучами 5 мин.

Вечер — отдых.

ЧЕТВЕРГ. Утро — метание отягощений.

День — то же, что и в среду, но общий объем работы — 19 540 кг. Сразу после тренировки: душ 3—4 мин. (температура воды 37—38°), купание в бассейне 12—15 мин. (температура воды 32—33°), подводный гидромассаж наиболее крупных групп мышц по 1—2 мин. на каждую группу.

Вечер — отдых.

ПЯТНИЦА. Утро — имитационные упражнения со снарядом и без снаряда.

День — техническая подготовка, метание утяжеленного снаряда. Сразу после тренировки: вибромассаж отдельных групп мышц по 1—2 мин. на каждую, душ 5—6 мин. (температура воды 37—38°) с обливанием холодной водой (температура 12—15°) по 10—15 сек. на каждой минуте приема душа, купание в бассейне или ванне (температура воды по желанию в пределах 25—32°).

Вечер — силовые упражнения на отдельные группы мышц с различными отягощениями, по окончании легкий самомассаж этих групп мышц.

СУББОТА. Утро — общеразвивающие упражнения без отягощений.

День — имитационные упражнения с отягощениями различного веса, прикидка в силовых контрольных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой и др. Сразу после тренировки: сауна в сочетании с водными процедурами.

Вечер — прикидка в метании основного снаряда, перед сном теплый душ или легкий успокаивающий массаж.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — отдых.

В заключение хотелось бы отметить, что проблема восстановления в спорте не только педагогическая или медицинская, но прежде всего и организационная в том смысле, что требует специального внимания со стороны руководителей физической культурой и спортом. Без материальной базы, набора наиболее доступных средств восстановления эту проблему решить невозможно.

МАТЧИ



ЗА ОКЕАНОМ

ДВА ИНТЕРВЬЮ НА ОДНУ ТЕМУ

В марте за океаном побывал большой отряд советских легкоатлетов. Сборная команда страны принимала участие в двух однодневных матчах — с американцами (Ричмонд, 16 марта) и канадцами (Монреаль, 23 марта). Как известно, обе встречи закончились победой наших спортсменов.

Прокомментировать эти турниры мы попросили руководителя советской делегации, начальника отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР А. С. Герчикова и заместителя главного тренера сборной И. А. Тер-Ованесяна.

— **Азарий Семенович, хотелось бы прежде всего узнать, каково настроение у американских легкоатлетов спустя несколько месяцев после Мюнхенской олимпиады, где они потерпели очень чувствительное поражение.**

— Мне думается, что несмотря на свои сложные внутренние проблемы американская легкая атлетика по-прежнему остается ведущей в мире. Ее самой сильной стороной является наличие многочисленного полноценного резерва, из рядов которого постоянно пополняется сборная. Вот почему мы рассматривали первый заокеанский матч как встречу с сильнейшими соперниками. Мне кажется, в Мюнхене ничего сверхъестественного не произошло. Возможно, вопрос надо ставить так: не американцы сделали шаг назад, а другие страны добились более ощутимого прогресса.

К тому же надо добавить, что не все в Америке настроены пессимистически. Вот, к примеру, один из ведущих специалистов — Даниэль Феррис, член совета ИААФ, исполнявший на матче обязанности главного судьи, смотрит на положение дел таким образом. Он считает, что половина нынешнего состава сборной США — это потенциальные олимпийцы 1976 года и за годы, оставшиеся до XXI Олимпиады, сегодняшняя молодежь успеет набраться и мастерства, и опыта.

— Из многочисленных высказываний

американской печати было видно, что наши соперники рассматривали зимний матч в Ричмонде как реальную возможность реванша за поражение в Мюнхене. Однако итог борьбы под сводами «Колизеума» для хозяев матча оказался явно неожиданным и неутешительным. Не так ли?

— Конечно, американцы очень хотели выиграть этот командный поединок. Они настраивались только на победу, и надо сказать, что основания для этого у них были. Я имею в виду те высокие результаты, которых американцы достигли в преддверии матча. Правда, уже перед самым стартом в США раздались осторожные голоса, звучавшие примерно так: «Советская сборная выглядит гораздо внушительнее, чем год назад и выиграть у нее будет очень сложно». Так оно и случилось.

Пытаясь оправдать свою неудачу, хозяева матча говорили, что значительно ослабил сборную переход некоторых сильнейших в недавно созданный профессиональный «цирк». Но мне этот аргумент кажется довольно слабым, ведь у американцев есть большие возможности для выбора и замены.

В местной печати подчеркивалось, что командные очки в матче следует считать отдельно для мужской и женской сборных. Это было им выгодно, так как предполагалось, что американские легкоатлеты-мужчины обязательно выиграют. В протоколе матча даже была сделана приписка от руки: счет следует вести раздельно. Но где здесь логика? Спортсмены соревнуются в одни и те же часы, на одной дорожке. И счет должен быть один — счет матча СССР — США. Другое дело, что для анализа выступления мужчин и женщин, для выяснения соотношений сил в мужской и женской легкой атлетике будет интересно знать, как выступили те и другие.

Неудача команды Соединенных Штатов во многом была вызвана тем, что

американцы потерпели поражение в некоторых выигрышных для себя видах программы. Правда, лично я считаю, что в современной легкой атлетике уже не существует такого понятия — выигрышный вид. Слишком обострилась нынче конкуренция, слишком много стало в мире равноценных соперников, чтобы какая-то из стран могла постоянно выигрывать тот или иной вид. Конечно, для публики есть традиционно наиболее зрелищные номера программы, но и тут американцам пришлось разочарованно разводиться руками — гости оказались впереди и на дистанции 1000 ярдов, и на миле, и в прыжках.

— **В сообщениях многих телеграфных агентств о матче подчеркивалось, что советская команда привезла почти всех своих олимпийских чемпионов, но на их долю выпало мало лавров.**

— Давайте разберемся в этих «осечках», заметив предварительно, что олимпийские чемпионы не боги, а люди, и не считают для себя зазорным уступить достойному сопернику. Кто конкретно проиграл? Анатолий Бондарчук. Но ведь он метал не молот, а вес, естественно, не готовясь специально к этому виду программы. Характерно, что личные рекорды Бондарчука и победителя — Френна в метании молота различаются на добрый десяток метров. Виктор Санеев. Он проиграл тройной Крафту, как и год назад. Американец — сильный конкурент, на Олимпиаде он занял пятое место. Санеев начал свою подготовку незадолго до этого матча и был, естественно, далек от боевой формы. Вот и причина. Валерий Борзов. Американцев особенно сильно уязвили победы нашего замечательного спринтера над сильнейшими бегунами мира как до Олимпиады, так и на самих Играх. Много говорили о случайности его успеха, хотя каждому ясно, что ни о какой случайности не может быть речи. Борзову не удалось выиграть у американцев зи-



В. Дмитренко, Д. Френн и олимпийский чемпион А. Бондарчук



Бег ведет В. Пантелей

мой 1973 года. Но ведь всем известно, что дистанция 60 ярдов для Валерия коротка. Свои бойцовские качества Борзов прекрасно показал, выступая в эстафете. На одном из виражей он получил травму и тем не менее не сошел с дорожки, а пронес эстафету еще целый 160-метровый круг. Он знал цену командных очков и боролся до конца. Словом, итоги спринтерского спора подводить еще рано. Юрий Тармак. У него тоже были веские основания уступить своим соперникам: атлет явно не «умещался» в секторе, его разбег намного длиннее, чем представлялось возможным в «Колизеуме».

Мы посылали наших олимпийских чемпионов за океан не только для участия в матчах, но и для того, чтобы познакомиться с спортивным зрителем американского континента с лучшими представителями советской легкой атлетики. И надо сказать, миссию свою ребята отлично выполнили, снискав у американцев и канадцев большую популярность и уважение.

— Какие номера программы матча вам наиболее запомнились?

— Яркое впечатление и бурную реакцию зрителей вызвал бег мужчин на 1000 ярдов, в котором проявилось отточенное мастерство Евгения Аржанова. Серебряный призер Олимпиады великолепно тактически обыграл испытанных бойцов Уинценрида и Лузинса. Не менее красивой была победа Рашида Шаррафетдинова над Треиси Смитом в беге на 3 мили. Американец пытался измотать нашего стайера многочисленными рывками на дистанции, поскольку знал о быстром финише Рашида. Тактика была правильной. Но Шаррафетдинов стойко отразил атаки и сумел все же применить свой финишный спурт. Радует нас успех барьериста Анатолия Мошиашвили, который выиграл у грозных конкурентов, причем с высоким результатом.

Вообще, наши спортсмены продемонстрировали за океаном свои лучшие качества — коллективизм, высокий морально-волевой дух, взаимовыручку, боролись с полной отдачей сил, отлично сумели настроиться на достижение высоких результатов. Это касается всех — и олимпийцев, и молодых, среди которых было немало дебютантов крупных соревнований. С азартом, не жалея сил сра-

жался многоборец Александр Гребенюк. Бегунья Валентина Герасимова, закончив свое выступление на дистанции 880 ярдов, попросила включить ее в эстафетную команду. Прыгун в длину Валерий Подлужный не смутился присутствия в секторе серебряного медалиста Олимпиады А. Робинсона и выиграл у него. Смело вела борьбу в многоборье Вера Ткаченко, выступавшая также и в барьерном беге. Уверенно прыгал с шестом Евгений Тананика, которого американцы называли атлетом самого современного образца. Впрочем, всех, кто много отдал для победы нашей команды, здесь перечислить трудно.

— Как вы расцениваете неудачу нашей женской сборной?

— Не думаю, что выступление наших спортсменок было столь уж бледным, как это может показаться на первый взгляд. Американки выиграли всего три очка, и при другом стечении обстоятельств счет мог бы быть и в нашу пользу. Но это, конечно, не означает, что перед нашей женской легкой атлетикой не стоит серьезных проблем. Мы еще раз убедились, что нужно очень серьезно заниматься поиском и воспитанием молодых спортсменок.

Были в матче и случайные неудачи. Так, Антонина Лазарева выступала болевой, Валентина Тихомирова прыгала в высоту после стартов в троеборье, Ниле Сабайте была далека от своей формы, поскольку незадолго до этого болела.

— И последний вопрос: какова была культурная программа визита советской делегации?

— Необходимо отметить гостеприимство организаторов матча. Хозяева предложили немало интересных встреч, экскурсий. Посетили мы и столицу США, побывали в Белом доме. Словом, поездка наша оказалась успешной во многих отношениях.

— Рассказать о втором «действии» — первом матче команд СССР и Канады я попрошу вас, Игорь Арамович. Конечно, эта встреча по своему спортивному накалу не может сравниться с той, что состоялась в Ричмонде!

— Вы не совсем правы. Я слышал немало разговоров о легкости матча, о том, что нам предстоит развлекательное путешествие в столицу будущей Олим-

пиады. И совершенно не согласен с таким мнением. Канадская сборная — сильная, и что особенно важно знать сейчас, за три с небольшим года до следующих Игр, очень перспективная команда. От легкоатлетов Страны кленового листа вполне реально ожидать сюрпризов на арене олимпийского Монреаля. Да, мы выиграли, потому что оказались сильнее. Но еще и познакомился с молодым задорным соперником. Так что участие в этом первом в истории спорта матче команд СССР и Канады было для нас очень полезным.

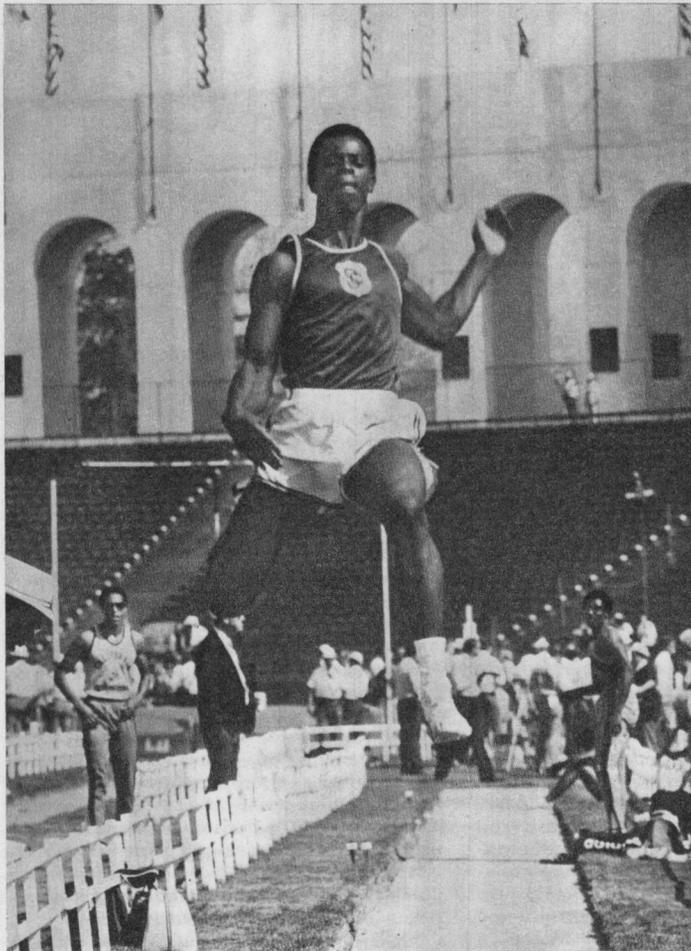
Канадцы сделали все возможное, чтобы гости чувствовали себя как дома. Ребята ежедневно тренировались, стайеры бегали в парке, организаторы встречи предоставили нам даже зал для занятий штангой, хотя это для них было в диковинку. Обширной была и культурная программа. Мы побывали в национальном аквариуме, в церкви, где выступали советские артисты, на симфоническом концерте. И всюду чувствовали благожелательное внимание канадцев.

— Ну, а если вернуться вновь на арену матча...

— Надо сказать, что команды выступали во Дворце спорта, где постоянно проводятся хоккейные матчи. Даже хоккейные борты не были сняты, и участникам приходилось выступать внутри поля, что явилось довольно большим неудобством. Длина дорожки по кругу составляла всего 125 метров. Поэтому спринтеры бежали прямо-таки на микродистанции, прыгуны разбегались с укороченного разбега. Интересно, что нашим девушкам это не только не помешало показать более высокие, чем обычно, результаты в прыжках в длину, но и победить. Хочу особенно отметить двойной успех наших толкателей ядра: ведь раньше ни разу не удавалось сразу двум в одних соревнованиях послать снаряд за отметку 20 метров. Валерий Войкин показал результат, абсолютно лучший для советских атлетов, поставив на повестку дня вопрос о рубеже 21 метр.

Словом, канадская премьера оказалась увлекательной для обеих сторон, прошла в обстановке напряженной спортивной борьбы. Мы довольны, что нашли нового интересного партнера.

Рэнди Уильямс



Родился 23 августа 1953 г. в городе Фресно (штат Калифорния). Рост 175 см, вес 72 кг.

Студент факультета физвоспитания южнокалийфорнийского университета (г. Лос-Анджелес).

Тренер — Кен Матсуда.

В национальную сборную США входит с 1972 г.

Олимпийский чемпион в прыжках в длину (1972 г.).

Прогресс результатов:

	длина	тройной
1969 г. [16 лет]	—	14,30
1970 г. [17]	7,62	—
1971 г. [18]	7,73 [8,02 с ветром]	15,94
1972 г. [19]	8,34	—

Рэнди Уильямс стал самым молодым чемпионом XX Олимпиады среди легкоатлетов, но его выступление в прыжках в длину было предельно зрелым.

Юноша, которому лишь за две недели до олимпийских состязаний исполнилось 19 лет, добился победы, прыгнув в финале на 8,24. А накануне, в квалификационных

состязаниях, он, казалось, парил в воздухе и приземлился на неожиданной для многих, да и для самого себя, отметке — 8,34. Личное достижение улучшено сразу более чем на 30 см, показан пятый результат за всю историю легкой атлетики.

В финале, как и в квалификации, Уильямс сделал свой лучший прыжок в пер-

вой же попытке — и не ошибся. Позднее он признался журналистам: «Во время разминки вдруг заболела нога. Забеспокоился, показалось, что растянул мышцу. Но и вида не подал, что случилось что-то неладное, ведь противники зорко наблюдали за мной».

«Когда направлялся к месту разбега, прекрасно чувствовал себя. Ветер стих, был очень удачный момент для прыжка. Я быстро разбежался и все вложил в первую попытку. После этого сил уже больше не осталось». Действительно, следующий прыжок Уильямса был только на 7,80, а с этим результатом он занял бы седьмое место. Но не будем беспокоиться о том, что могло произойти, ведь Рэнди стал олимпийским чемпионом.

Хотя Рэнди молод и ведет себя по-детски, зачастую он проявляет зрелость, недоступную людям намного старше его. Это заметно и по тому, как он воспринял свои стремительные и громкие победы в 1972 г.

В предолимпийском сезоне Рэнди Уильямс был ведущим среди американских школьников в прыжках в длину и тройным (8,02 с попутным ветром и 15,94 в 1971 г.). Однако среди взрослых коллег он занимал скромное 23-е место и легко мог затеряться, выйдя на орбиту крупных национальных состязаний. Но этого не произошло. Закончив школу, Рэнди получил много заманчивых предложений из различных учебных заведений, а предпочел известный своим спортивными традициями университет южной Калифорнии в Лос-Анджелесе. Здесь ему довелось тренироваться с одним из сильнейших американских прыгунов Г. Хайнсом, нередко приземляющимся за 8-метровой отметкой и имеющим в своем активе результат 8,40 (правда, с попутным ветром). «Раньше я просто бездумно прыгал, а Хайнс научил выкладываться сразу, в первой же попытке. Это сняло с меня напряжение, зато теперь психологическое давление испытывали соперники». Уильямс в совершенстве применил свою тактику в Мюнхене.

Кроме длины («В 1972 г. я главным образом сосредоточился на этом виде и почти не занимался тройным») Уильямс не без успеха выступает за команду университета в эстафете 4×110 ярдов. Вместе с ним стартуют такие известные спринтеры, как Дон Кворри и Вилли Деккард. «В эстафете мне при-

ходится выступать против очень сильных спортсменов, — говорит Рэнди. — Это помогло улучшить скорость и, бесспорно, сказалось на качестве прыжков».

Уильямс впервые познал вкус настоящей спортивной борьбы на национальном студенческом чемпионате (1972 г.) и победоносно закончил эти первые в своей жизни крупные состязания. Он показал с попутным ветром 8,14, чего оказалось достаточно для победы, кроме того, имел официальный результат 8,01 и с попутным ветром 8,00. Все эти три попытки превышали лучший прыжок участника, занявшего 2-е место. Неплохо пробежал Рэнди и первый этап в эстафете, где его команда выиграла с результатом 39,6.

Затем последовала победа на чемпионате США для юниоров 8,02 (с ветром), что дало ему право впервые выступить за национальную сборную. На матче юниоров СССР — США Уильямс столкнулся с Валерием Подлужным и оба юноши продемонстрировали увлекательный поединок, который запомнил зрителям захватывающие дуэли между Ральфом Бостоном и Игорем Тер-Ованнесяном десять лет назад. Рэнди предвосхитил события, прыгнув (опять с ветром) на 8,34, и превзошел отличное достижение Подлужного — 8,11. Их объединяло не только увеличение прыжками в длину, оба были знаменосцами команд на параде, оба были признаны журналистами лучшими спортсменами в своих сборных.

Что же остается спортсмену, вскоре после той победы достигшему олимпийских вершин? Его тренер Кен Матсуда считает, что уже в этом году Рэнди сможет показать 8,50—8,60. А там можно примериться и к мировому рекорду Бимона.

По мнению наставника, Уильямса отличает от других сильнейших прыгунов устойчивая психика и непоколебимая вера в себя, в свои силы. Это подтверждает и сам чемпион: «Весь олимпийский сезон настраивал себя на мысль, что даже если и проиграю отдельный старт, то все равно я ничуть не хуже остальных. В состязаниях может «выстрелить» каждый, а я все-таки один из сильнейших. Поэтому никому не собираюсь уступать без боя. Каждый раз выходя на сектор, буду стремиться показать все, на что способен».

Д. ХЕНДЕРШОТТ (США) — специально для «Легкой атлетики»

Моника Церт



Берлин, «Динамо».
Родилась 29 сентября 1952 г.
Рост 168 см, вес 56 кг.
Студентка.
Тренер — Инге Утехт.
Рекордсменка мира в беге на 400 м — 51,0.
Победительница XX Олимпийских игр в беге на эту дистанцию — 51,1.
Прогресс результатов:

	100 м	200 м	400 м
1967 г. [15 лет]	—	26,4	59,5
1968 г. [16]	12,6	26,2	56,7
1969 г. [17]	12,0	24,9	55,3
1970 г. [18]	11,6	23,7	52,9
1971 г. [19]	—	23,6	52,5
1972 г. [20]	11,5	22,8	51,0

Если вы разговоритесь с кем-нибудь из журналистов ГДР о двукратной олимпийской чемпионке Монике Церт, вам непременно скажут: «Что же удивляться ее железному характеру, ведь она из Ризы — города, где варят и закаляют сталь».

Из Ризы, известной всей республике промышленным гигантом — металлургическим комбинатом и своими спортивными традициями, вышли два знаменитых боксера К. Гутшмидт и Э. Позорски. В здешней секции начал свой спортивный путь

неоднократный чемпион ГДР по конному спорту Л. Байер. Но олимпийских чемпионов среди 52 тысяч жителей еще не было. Вот почему металлурги, химики, товарищи Моника по спортклубу с неослабевающим вниманием следили за перипетиями борьбы на 400-метровой дистанции у женщин.

Итак, 7 сентября 1972 г. в 17.00 по средневропейскому времени вся Риза жила бегом на один круг. Когда через 51,08 сек. после выстрела стартового пистолета Церт первой пересекла линию финиша, радовался буквально весь город. Гертруд Венцель, обер-бургомистр Ризы заказывала пышные букеты цветов: их она вручила на Шверинской улице родителям Моника. Вместе с ними золотому успеху радовались шесть братьев и сестер олимпийской чемпионки.

Венцель поздравила с победой и еще одного человека — Рольфа Хессе, открявшего 8 лет назад бегунью Церт. «Моника вначале отнюдь не отличалась тем, что принято называть бегуней божьей милостью, — говорит тренер, — многие подруги по секции превосходили ее по физическим данным. Но феноменальное прилежание создало ей имя. Помню, что и в школе ее без того высокий средний балл с 1,7 вырос до 1,4». (В ГДР высшей оценкой считается единица, двойка аналогична нашей четверке и т. д.)

Все, кто помнил маленькую девчущку, неутомимо рвавшуюся к победе на кроссовых дистанциях в окрестностях Ризы, вряд ли предполагали, что именно она через девять лет станет олимпийской чемпионкой.

За отличную успеваемость, тренировки, проводимые с полной отдачей, Монике была оказана высокая честь: произнести клятву на популярных в ГДР состязаниях — Спартакиаде детей и школьников. Тот самый 1970 год был годом творческого взлета спортсменки: она стала чемпионкой Европы среди девушек в беге на 400 м и в эстафете 4×400 м, чемпионкой ГДР среди взрослых на своей любимой дистанции, выиграла Спартакиаду (200 м).

Зрелость пришла к Монике года два спустя. Когда сейчас спортсменку спрашивают, не базируется ли ее успех на применении какой-то особой методики, она спокойно отвечает: «Нет, пожалуй, ни о каких секретах говорить не приходится. Просто я круглый год регу-

лярно выступаю в различных состязаниях. Очень люблю бег и борьбу на дистанции. Порой экспериментирую, даю фору сильным соперницам, отпуская далеко вперед, и стремлюсь догнать. Пробую и другие тактические варианты. Это помогает выигрывать в различных ситуациях».

Свой первый взрослый высокий титул — чемпионки Европы Моника завоевала в эстафете 4×400 м в Хельсинки в 1971 г. Здесь помог азарт настоящего бойца. И когда пришло время составлять олимпийскую эстафетную команду 4×400 м, первым кандидатом из числа многих классных спортсменов была названа именно Моника.

Она доказала, что этот выбор не был ошибочным — за четыре дня до старта в эстафете уверенно победила в индивидуальном беге на один круг. Вроде бы так и должно быть, среди всех участниц Церт показала накануне Олимпиады самый высокий результат — 51,0 (повторение мирового рекорда). В Мюнхене выступало так много отличных мастеров, что трудно было предсказать, чем закончится ее поединок с опытными соперницами. И здесь проявилась мудрость Моника и ее нынешнего тренера по сборной Инге Утехт.

Уже в первом предварительном забеге пал олимпийский рекорд, многие спортсменки пробежали 400 м быстрее 52,0. А Церт спокойно финишировала в забеге, показав средний на общем фоне результат — 52,49. Моника не торопилась форсировать событий. Еще старт — и Церт вторая. Но уже в полуфинале она опережает всех противниц. И вот наконец-то наступил день финала, когда Моника проявила свои возможности в полной мере. Элегантно, дружинисто, на одном дыхании промчалась она круг по стадиону и казалось, что так же непринужденно может преодолеть дистанцию вновь, опередив любых соперниц.

Теперь уже никто не сомневался в том, что Церт — сильнейшая в мире на 400-метровой дистанции. По традиции лучшая спортсменка бежит на заключительном этапе. И когда подруги принесли ей эстафетную палочку, никому не уступив лидерства, было ясно, что Моника Церт не отступит, не подведет. Такой ее знают все спортсмены республики. Такой ее любят трудящиеся небольшого городка Риза.

Юрий САЛОМАХИН 29

ВОЗРАСТ СИЛЬНЕЙШИХ:

ЗАКОНОМЕРНОСТИ И СЛУЧАЙНОСТИ

Проблема возрастных особенностей сильнейших легкоатлетов мира — участников послевоенных олимпиад привлекает постоянное внимание специалистов. Были проведены попытки установления наиболее характерного возраста в отдельных видах легкой атлетики. Анализ этих данных показал, что возраст участников отдельных олимпиад не всегда отражает главную тенденцию в возрастном плане, поскольку изменения могут происходить и внутри четырехлетних циклов. Прежде всего это касается чемпионов олимпийских игр в сравнении со спортсменами, показавшими абсолютно лучшие результаты в отдельные годы.

Целью предлагаемой статьи было определение среднего возраста сильнейших легкоатлетов — участников олимпийских игр по четырем группам: победители, призеры, финалисты и участники. Одновременно возраст представителей этих групп сравнивался со средними показателями возраста спортсменов, занимающих первые, третьи и шестые места в списке сильнейших легкоатлетов мира за все годы (по состоянию на 1 января 1973 г.).

В числе подвергнутых анализу — 30 олимпийских видов легкой атлетики из 38 (исключены эстафеты, спортивная ходьба, марафон и бег на 1500 м у женщин). В результате анализа возраста победителей четырех-пяти последних олимпиад можно предположить, что возраст чемпионов располагается в пределах границ определенного «коридо-

ра», внутри которого находится и возраст, когда достигнут наивысший результат за все годы. Эта закономерность наиболее типична и отмечена в 26 видах из 30 (выборочные данные, табл. 1).

При рассмотрении динамики возраста от олимпиады к олимпиаде наиболее характерные изменения были отмечены только в увеличении возраста дискоболов в группах победителей, призеров и финалистов, финалистов в толкании ядра (мужчины и женщины) и в заметном снижении возраста бегунов на 10 км*. Причем, если оценить величины «возрастного коридора», под которым мы понимаем разницу между максимальным и минимальным возрастом спортсменов ведущей группы, то он достаточно однозначен у первых трех групп — победители, призеры и финалисты (табл. 2).

Приведенные цифры позволяют предположить о существовании границ возраста сильнейших олимпийцев, которые находятся примерно в одинаковых пределах как у мужчин, так и у женщин.

Вместе с тем при сравнении возраста первых, третьих и шестых легкоатлетов в списке сильнейших за все годы оказалось, что этот «возрастной коридор» несколько сузился (табл. 3). По-видимому, это свидетельствует о том, что возрастной диапазон завоевания олимпийских очков и медалей более широк, нежели тот, в котором показываются абсолютно лучшие результаты. Однако

и в этом случае сохраняется почти одинаковый интервал у мужчин и женщин.

Таким образом, анализ возраста участников четырех-пяти олимпиад и сильнейших спортсменов за все годы дает некоторое основание предположить о наличии «возрастной классификации» легкоатлетической программы. Классификация построена нами с учетом нарастания возраста (диаграмма). Даже простое сравнение того или иного вида по всем четырем группам (победители, призеры, финалисты и участники) указывает на однозначную видовую направленность. Наряду с этим можно обратить внимание на три условные группы (А, Б и В), характеризующие распределение видов легкой атлетики по тому или иному возрасту. Факт существования этих групп интересен тем, что возрастные градации в видах почти одинаковы.

Говоря о возможности объединения сильнейших спортсменов одинакового возраста в одном виде, мы находим наиболее полное подтверждение этому только у прыгунов с шестом (табл. 4). Есть виды, где подобное тождество имеет место только в двух группах и в разных сочетаниях. К ним относятся: бег на 800 м (23,0—24,0), бег на 1500 м (24,5—25,6) и прыжки в высоту (22,0—23,4). В женских видах программы эти диапазоны гораздо шире.

* В возрастной динамике принято выделять три уровня: стабилизация, увеличение и уменьшение.

Таблица 1

Вид программы	Возраст победителей олимпиад и спортсменов, показавших абсолютно лучшие результаты (выборочные данные)		
	«Возрастной коридор»		
	минимальный возраст победителя олимпиад	возраст абсолютно лучшего за все годы	максимальный возраст победителя олимпиад
	Мужчины		
200 м	21	23	24
5000 м	23	25	30
400 м с/б	22	23	26
Высота	19	22	27
Десятиборье	23	24	29
	Женщины		
800 м	20	21	26
Высота	16	25	27

Таблица 2

Группа	Возраст лучших легкоатлетов — участников олимпийских игр	
	Мужчины	Женщины
Победители	16,0 (19,0—35,0)	17,0 (16,0—33,0)
Призеры	11,0 (21,3—32,3)	10,7 (19,0—29,7)
Финалисты	9,0 (21,3—30,3)	10,9 (19,8—30,7)

Примечание. В табл. 2 и 3 в числителе — «возрастной коридор» в годах, в знаменателе — минимальный и максимальный возраст во всех группах.

Таблица 3

Результат	Возраст сильнейших легкоатлетов мира согласно списку абсолютно лучших	
	Мужчины	Женщины
Абсолютно лучший	13,0 (20,0—33,0)	13,5 (19,5—33,0)
Средний трех	8,5 (21,8—30,3)	8,1 (21,3—29,7)
Средний шести	6,4 (21,8—28,2)	7,6 (21,9—29,5)

Таблица 4

Возраст	Средний возраст прыгунов с шестом на олимпиадах и в списке абсолютно лучших		
	Победители	Призеры	Финалисты
Средний возраст прыгунов-олимпийцев	25,8 (26,0)	24,9 (24,4)	25,0 (24,5)
Минимальный и максимальный возраст	22,0—30,0	23,7—26,0	24,3—25,8

Примечание. В скобках — возраст лучшего, средний возраст трех и шести из списка абсолютно лучших.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Спортивная общественность страны отмечает 60-летие одного из сильнейших в прошлом бегунов на средние дистанции, тренера сборной команды страны с 1945 по 1955 гг., переводчика и автора многих книг и статей по легкой атлетике, автора нашего журнала на протяжении многих лет, заведующего кафедрой теоретических основ физического воспитания Московского областного педагогического института им. Н. К. Крупской, кандидата педагогических наук Александра Николаевича Макарова.



Исполнилось 50 лет Владимиру Ильичу Лахову, судье всесоюзной категории. Инженер-полковник, кандидат технических наук В. И. Лахов на протяжении долгих лет отдает свободное время спорту. Он — член президиумов Всесоюзной и Всероссийской коллегий судей.

Редакционная коллегия журнала «Легкая атлетика» присоединяется к многочисленным поздравлениям, направленным в адрес юбиляров, желает им крепкого здоровья, счастья и успехов в работе.

ТЕХНИЧЕСКИЕ



Матч СССР — США

16 марта 1973 г.

Ричмонд, «Колизеум»

Мужчины. 60 ярдов. Х. Вашингтон (США) 6,0; А. Крокетт (США) 6,0; В. Борзов (СССР) 6,1; А. Корнелюк (СССР) 6,1. **600 ярдов.** Ф. Ньюхауз (США) 1,10,0; У. Уильямс (США) 1,11,1; В. Носенко (СССР) 1,11,3; В. Юдин (СССР) 1,12,1. **1000 ярдов.** Е. Аржанов (СССР) 2,06,0; М. Уинценрид (США) 2,06,8; В. Пономарев (СССР) 2,07,9; Ю. Лузинс (США) 2,08,3. **1 миля.** В. Пантелей (СССР) 4,01,5; В. Семьяшкин (СССР) 4,03,2; Д. Макдональд (США) 4,08,7; Х. Майкл (США) 4,11,0. **3 мили.** Р. Шарфетдинов (СССР) 13,22,6; Т. Смит (США) 13,24,2; Д. Кроуфорд (США) 13,31,6; В. Афония (СССР) 13,39,2.

Комбинированная эстафета 1+2+3+4 круга. США (А. Крокетт; Д. Уокер, Ф. Ньюхауз, Т. Тернер) 3,01,8; СССР (А. Корнелюк, В. Борзов, В. Пономарев, Г. Чернышев) 4,08,1. **60 ярдов с/б.** А. Мошиашвили (СССР) 7,0; Т. Хилл (США) 7,1; В. Мясников (СССР) 7,4; Л. Шипп (США) 7,4. **Высота.** В. Абрамов (СССР) 2,19; П. Матцдорф (США) 2,16; Ю. Тармак (СССР) 2,11; Ж. Хелтон (США) 2,06. **Длина.** В. Подлужный (СССР) 7,86; А. Робинсон (США) 7,66; С. Уитли (США) 7,59; В. Санеев (СССР) 7,50. **Шест.** Е. Тананика (СССР) 5,15; В. Страбл (США) 5,10; Г. Гусев (СССР) 5,10; Д. Беннет (США) не

взял начальной высоты. **Тройной.** Д. Крафт (США) 16,63; В. Санеев (СССР) 16,62; Н. Синичкин (СССР) 16,33; Р. Ридер (США) 15,69. **Ядро.** Д. Вудс (США) 20,78; В. Войкин (СССР) 19,99; В. Уилхелм (США) 19,29; А. Барышников (СССР) 19,16. **Пятиборье.** Н. Авилов (СССР) 4,01,5; Д. Уоркентин (США) 3,93,3; А. Гребенюк (СССР) 3,85,6; Ф. Самара (США) 3,75,5. **Ходьба, 3 мили.** Н. Смага (СССР) 20,56,2; Е. Ивченко (СССР) 20,59,0; Р. Даниэльс (США) 21,31,4; Р. Кулик (США) 22,20,0. **Метание веса (15 кг 870 г)** проходило на открытом воздухе на стадионе Ричмондского университета. Д. Фрэнн (США) 21,20; А. Бондарчук (СССР) 20,36; Э. Холл (США) 19,52; В. Дмитренко (СССР) 18,73. **Счет матча мужских команд СССР — США 84:76.**

Женщины. 60 ярдов. А. Дэвис (США) 6,6; Н. Бесфамильная (СССР) 6,6; Л. Маслакова (СССР) 6,7; К. Лоусон (США) 6,7. **440 ярдов.** К. Хэммонд (США) 55,3; К. А'Харра (США) 55,6; Н. Колесникова (СССР) 55,6; Л. Рунцо (США) 57,4. **600 ярдов.** Ч. Туссен (США) 1,20,7; Н. Куличкова (СССР) 1,22,2; Д. Скотт (США) 1,22,3; Н. Сабайте (СССР) 1,25,3. **880 ярдов.** Р. Кэмпбелл (США) 2,11,1; Т. Казачкова (СССР) 2,11,1; В. Герасимова (СССР) 2,11,8; К. Хадсон (США) 2,12,3. **1 миля.** Л. Брагина (СССР) 4,38,7; Т. Пангелова (СССР) 4,38,7; М. Деккер (США) 4,40,1; К. Джиббонс (США) 4,52,1. **2 мили.** Т. Пангелова (СССР) 10,12,0; Л. Брагина (СССР) 10,12,2; Д. Хелд (США) 10,34,2; Д. Рот (США) 10,59,0. **Комбинированная эстафета 1+2+3+4 круга.** США (М. Рендер, К. Хэммонд, Ч. Туссен, Р. Кэмпбелл) 3,26,5; СССР (Н. Бесфамильная, Н. Колесникова, В. Герасимова, Т. Казачкова) 3,29,5. **60 ярдов с/б.** П. Джонсон (США) 7,6; М. Реллинс (США) 7,7; В. Ткаченко (СССР) 7,8; Л. Хитрина (СССР) 7,9. **Длина.** М. Уотсон (США) 6,52; Е. Ринга (СССР) 6,14;

Л. Ильина (СССР) 6,08; С. Маклэлин (США) 5,73. **Высота.** А. Пфафф (США) 1,71; Д. Уилсон (США) 1,71; В. Тихомирова (СССР) 1,68; А. Лазарева (СССР) 1,68. **Ядро.** Н. Чижова (СССР) 19,28; Ф. Мельник (СССР) 17,94; М. Зайдлер (США) 14,74; Д. Вуд (США) 14,63. **Троеборье.** В. Тихомирова (СССР) 2,72,3; В. Ткаченко (СССР) 2,71,2; Г. Фитцджеральд (США) 2,61,4; Я. Свенсен (США) из-за травмы выбыла из соревнований. **Счет матча женских команд СССР — США 62:65.**

Общий счет встречи СССР — США 146:141.

МАТЧ СССР — КАНАДА

23 марта 1973 г.

Мужчины. 50 ярдов. А. Корнелюк (СССР) 5,2; К. Монтмини (Канада) 5,3; Ш. Фрэнсис (Канада) 5,4; В. Подлужный (СССР) 5,6. **400 м.** В. Носенко (СССР) 50,6; С. Джуди (Канада) 50,9; Г. Чернышев (СССР) 51,2; Р. Джэксон (Канада) 51,6. **800 м.** В. Пономарев 1,52,4; Г. Чернышев (оба СССР) 1,52,8; Р. Махоловски 1,52,9; Д. Мэрсер (оба Канада) 1,58,1. **1500 м.** В. Пантелей (СССР) 3,53,8; К. Элмер 3,54,0; Р. Хасуэлл (оба Канада) 3,54,9; В. Семьяшкин (СССР) 3,55,0. **3000 м.** Г. Маклэрен (Канада) 8,10,2; В. Афония 8,10,4; Р. Шарфетдинов (оба СССР) 8,18,0; Т. Хоуард (Канада) 8,23,0. **Ходьба 3000 м.** Е. Ивченко 12,36,4; Н. Смага (оба СССР) 12,36,9; М. Джобин 13,09,4; Н. Конуэй (оба Канада) 13,48,1. **Комбинированная эстафета 1×2×3×4 круга.** Канада 2,36,9; СССР 2,37,5 (А. Корнелюк, В. Мясников, В. Пономарев, Г. Чернышев). **50 ярдов с/б.** А. Мошиашвили (СССР) 6,0; Т. Нельсон 6,2; Д. Тейллон (оба Канада) 6,3; В. Мясников (СССР) 6,5. **Высота.** К. Ферран (Канада) 2,21; В. Абрамов 2,21; Ю. Тармак (оба СССР) 2,11; Д. Хоукис (Канада) 1,98. **Шест.** В. Симпсон (Канада) 5,18; Е. Тананика (СССР) 5,18; Б. Рэфтис (Канада) 5,00; Г. Гусев (СССР) 5,00. **Длина.** В. Подлужный

СССР) 7,58; Д. Кониховски (Канада) 7,46; В. Санеев (СССР) 7,45; М. Чарлэнд (Канада) 7,35. **Тройной.** В. Санеев 16,19; В. Подлужный (оба СССР) 15,61; Д. Уотт 15,06; Д. Вуханен (оба Канада) 14,29. **Ядро.** В. Войкин 20,56; А. Барышников (оба СССР) 20,13; В. Долежнич 19,16; Б. Пирни (оба Канада) 18,05. **Метание веса.** А. Бондарчук 19,98; В. Дмитренко (оба СССР) 19,84; Т. Тенеси 16,56; Р. Винетт (оба Канада) 16,47. **Пятиборье.** Н. Авилов 4,11,2; А. Гребенюк (оба СССР) Г. Стюарт; Р. Каттелл (оба Канада)

Счет матча среди мужских команд СССР — Канада 93:67.

Женщины. 50 ярдов. Н. Бесфамильная 5,9; Л. Маслакова (обе СССР) 6,0; П. Лавроук 6,0; Э. Макмаллен (обе Канада) 6,1. **400 м.** Н. Колесникова (СССР) 55,1; В. Уэлш (Канада) 55,3; Н. Куличкова (СССР) 57,4; Л. Вандерстэм (Канада) 58,4. **800 м.** А. Хоффманн (Канада) 2,10,1; В. Герасимова (СССР) 2,10,4; Г. Олинек (Канада) 2,10,4; Т. Казачкова (СССР) 2,10,9. **1500 м.** Т. Пангелова 4,21,8; Л. Брагина (обе СССР) 4,22,1; Г. Рейзер 4,22,3; А.-М. Дэвис (обе Канада) 4,28,8. **Комбинированная эстафета 1×2×3×4 круга.** Канада 2,56,6; СССР 3,01,2 (Л. Маслакова, Н. Бесфамильная, Н. Колесникова, Н. Сабайте). **50 ярдов с/б.** Л. Хитрина 6,6; В. Ткаченко (обе СССР) 6,6; У. Тейлор 6,7; С. Бредли (обе Канада) 7,0. **Высота.** С. Терпин 1,75; Л. Ханна (обе Канада) 1,75; А. Лазарева 1,70; В. Тихомирова (обе СССР) 1,60. **Длина.** Е. Ринга 6,37; Л. Ильина (обе СССР) 6,31; П. Мей (Канада) 5,68. **Ядро.** Н. Чижова 18,88; Ф. Мельник (обе СССР) 18,32; Д. Джонс 15,31. **Д. Хейст** (обе Канада) 13,85. **Четырехборье.** Д. ван Кикельбелт (Канада) 3,47,2; В. Тихомирова; В. Ткаченко; (обе СССР); Д. Джонс (Канада) **Счет матча среди женских команд СССР — Канада 57:47.** **Общий счет встречи СССР — Канада 150—114.**



Фотоэтиюд Р. Максимова

70482

Цена 30 коп.

9-45

