

# Легкая 4.1974 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



# Легкая атлетика 4.1974

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Орган Комитета  
по физической  
культуре и спорту  
при Совете Министров СССР

(227) АПРЕЛЬ

Год издания 19-й

Главный редактор	А. Ф. БОЙКО
Редакционная коллегия	В. И. АЛЕКСЕЕВ, А. П. БОНДАРЧУК, А. С. ГЕРЧИКОВ, В. М. ДЬЯЧКОВ, А. Ю. КАРПАВИЧУС, Ф. О. КУДУ, Д. А. ПЕРТЕНАВА, В. В. ПЕТРОВСКИЙ, В. Б. ПОПОВ, И. А. СТЕПАНЧЕНКО, И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ
Художественный редактор	А. Ю. ЛИТВИНЕНКО
Адрес редакции	103045, Москва, Рождественский бул., 10/7
Телефоны	главного редактора 228-96-72 отделов 223-04-57, 228-82-72

## В НОМЕРЕ:

Страница  
редколлегии

Кто ты,  
олимпиец-76!

Сам против  
себя  
Техника и  
методика  
Бег — это  
серьезно

СПОРТ В ПРОГРАММЕ МИРА	1
ВЫПОЛНЯЯ НАКАЗ ПАРТИИ	3
НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ	6
ГДЕ НЕТ БОЛЬШИХ СТАДИОНОВ	8
ПУТЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ	10
ОТ ЯНВАРЯ ДО ДЕКАБРЯ...	15
ЧТО ЗНАЧИТ ПОЗДНО!	18
НЕ ТОЛЬКО О БАРЬЕРАХ	22
НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ	27
СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ИДЕАЛЫ	30
ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО Г-НУ ХИЛЛУ	32

Вниманию читателей!

Подписка на журнал на 1974 г. принимается без ограничения всеми почтовыми отделениями с любого месяца, но не позднее чем за 25 дней до его начала.

A06776 Тираж 71 850 экз. Заказ 371 Сдано в набор 27/II 1974 г.  
Подписано к печати 28/III 1974 г. Ф-т бумаги 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>  
Уч.-изд. л. 6,95

Чеховский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов Московской области  
Издательство «Физкультура и спорт»  
«Легкая атлетика» ©

# СПОРТ



Ф. Лук, К. Фельдман (оба США)  
и Я. Лусис



Г. Грейнер (ГДР) и Ф. Мельник



А. Корнелюк, И. Хиршт (ФРГ)  
и Б. Измestьев

# В ПРОГРАММЕ МИРА

**В. КОВАЛЬ,**  
заместитель председателя  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР

**Р**овно год назад состоялся апрельский Пленум ЦК КПСС, обсудивший вопрос о международной деятельности ЦК КПСС по осуществлению решений XXIV съезда партии. Пленум одобрил проделанную работу по выполнению Программы мира и обеспечению надежной безопасности советского народа. Решения Пленума нашли горячую поддержку всего прогрессивного человечества.

В развитие решений Пленума главной политической линией 1973 года стала дальнейшая разрядка международной напряженности, ликвидация последствий «холодной войны», что оказалось возможным благодаря эффективным и целенаправленным действиям со стороны ЦК КПСС и Советского правительства.

Выступая на Всемирном конгрессе миролюбивых сил, Генеральный секретарь ЦК КПСС Л. И. Брежнев особо отметил очень важную мысль: «Нас радует происходящая разрядка международной напряженности и развитие мирного сотрудничества между государствами. Но хотелось бы со всей силой подчеркнуть, что ни мир, ни разрядка не утверждаются на мировой арене сами собой, как некое благое деяние свыше. Они могут быть достигнуты лишь в результате упорной, неустанной борьбы всех миролюбивых сил — государств, политических партий и течений, общественных организаций и отдельных лиц против всего, что противодействует разрядке, угрожает миру, создает опасность войны».

Год, прошедший после Пленума, ознаменовался большими успехами внешней политики Советского Союза и всего социалистического содружества. Сейчас это заметно как никогда. Наступил и успешно развивается этап расширения и сотрудничества между народами всего земного шара, укрепляются с каждым днем позиции стран, выступающих за национальное освобождение и социальный прогресс. Визиты Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева в ФРГ, США, Индию и Республику Куба совершенно четко определили неукоснительность нашей политики, направленной на разрядку международной напряженности.

В этом многогранном движении, расширяющемся с каждым днем, непрерывно возрастает роль спорта. Международные спортивные связи — это один из важнейших путей расширения сферы мирного сотрудничества. Именно поэтому в документе, определяющем взаимоотношения между СССР и США, особо выделена статья, где четко записано: «Стороны будут поощрять обмен спортсменами и спортивными командами, а также поездки специалистов в области физического воспитания и спорта». Аналогичное решение принято в документе, определяющем отношения между СССР и ФРГ.

В развитие этого направления спортивные организации Советского Союза вносят свой вклад в дело углубления дружеских спортивных связей. Так, если взять программу культурного обмена, проводимую СССР, то спортивные связи занимают в ней около 30% всего объема. Вот какая огромная ответственность возложена на общественность нашей страны.

Мы уже привыкли к такому сочетанию слов: спорт — это мир, спорт — посол мира, спортсмены — дипломаты своих стран. И по тому, как они представляют свою страну за рубежом, демонстрируют свое спортивное мастерство, можно судить о культурных достижениях и социальных завоеваниях этой страны. Советские спортсмены — достойные посланники своей великой Родины.

В целях повышения эффективности международных спортивных связей, выполняя решения апрельского Пленума ЦК КПСС, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР разработал план практических мероприятий.

В соответствии с этим планом в период 1973—1974 годов

были запланированы и с успехом прошли Недели Дружбы со спортсменами арабских стран. Советские спортсмены приняли участие в спортивных праздниках рабочей и коммунистической прессы: газеты «Унита» (Италия), «Фольксштимме» (Австрия), «Руде Право» (ЧССР), «Юманите» (Франция). С большим успехом прошли показательные выступления в США, ФРГ, Западном Берлине, Нидерландах, Великобритании, Италии и ряде других стран. В ноябре сего года в Советском Союзе будет проведен Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе», где будут представлены доклады и сообщения из многих стран мира.

В спортивную программу мира входят не только дружеские встречи спортсменов, но и помощь развивающимся странам тренерскими кадрами, инвентарем, проведение совместных тренировок и показательных соревнований. В нашей стране получают физкультурное образование девушки и юноши из ряда зарубежных стран. Все это определило колоссальный авторитет, завоеванный советским спортом и его представителями за последние годы.

И здесь уместно сказать о том влиянии, которое оказывают разные виды спорта на создание этого авторитета. Нет спору, трудно конкурировать с выступлениями прославленных советских гимнасток. Но, по свидетельству мировой прессы, победа сборной команды легкоатлетов СССР над достойным противником — командой США заслуживает не меньшей оценки. Рекорды мира, установленные в прошлом году Фанной Мельник и Надеждой Чижовой, — тоже яркие маяки, на которые равняются все остальные в бурном океане Большого спорта.

Опираясь на авторитет, завоеванный советским спортом, наши спортивные организации поддерживают постоянные связи с 83 странами мира. Только в 1973 году советские спортсмены приняли участие в 2550 международных мероприятиях. И каждая международная встреча, будь то соревнование или симпозиум, показательное выступление или научный диспут, — не просто спортивные события. Все они имели большую идеологическую и пропагандистскую направленность, подтверждая стремление нашей молодежи, всего советского народа к миру, дружбе, укреплению добрососедских отношений и развитию взаимовыгодного сотрудничества. Поэтому трудно переоценить то огромное влияние, которое оказывает развитие спорта в плане укрепления дружественных международных связей.

Как большой праздник Спорт и Мира в прошедшем году прошла Универсиада-73, собрав под свои знамена свыше четырех тысяч спортсменов-студентов 72 стран.

В течение прошлого года советские легкоатлеты трижды встречались со сборной командой США: в Ричмонде и Минске померились силами взрослые спортсмены, а в Одессе — юниоры. В Ленинграде встретились спортсмены СССР и ФРГ. Впервые и с большим успехом прошел матч легкоатлетов трех стран: СССР, ГДР и Финляндии.

Всесторонне развилась и окрепла система спортивных связей между СССР и странами социализма. Еще в 1966 году было подписано долгосрочное соглашение с ГДР, а затем и с остальными социалистическими странами.

Одновременно широко планируется обмен ведущими тренерами по легкой атлетике. Так, в период 1974—1975 годов у нас побывают спортивные наставники из ГДР, США и Финляндии, а наши лучшие специалисты окажут помощь братским странам, поделаясь опытом с коллегами из Финляндии, США, ФРГ.

Мы делаем все от нас зависящее, чтобы максимально расширить свои возможности в спортивном сотрудничестве со всеми странами мира, потому что прекрасно понимаем: у спорта самая благородная миссия — служить делу мира, делу разрядки международной напряженности, развития взаимопонимания, быть Послом Мира и Доброй Воли.

# МОСКВА ПРИГЛАШАЕТ ОЛИМПИАДУ '80



**Мона-Лиза ПУРСАЙНЕН**  
(Финляндия),  
победительница Универсиады-73  
в беге на 100 и 200 м

— Я впервые приехала в Москву. Поездка на Универсиаду стала для меня свадебным путешествием: буквально за несколько дней до Универсиады я вышла замуж за легкоатлета-барьериста Паули Пурсайнена, который тоже выступал на Всемирных студенческих играх. Правда, до этого я дважды была в Советском Союзе, участвовала в традиционных товарищеских матчах команд университетов Тарту и Хельсинки. Но пребывание в Москве запомнилось мне больше всего.

Вначале я была занята исключительно спортом, готовилась к стартам Универсиады и поэтому не могла посмотреть город. Но после соревнований, которые закончились для меня таким успехом, мы с мужем старались восполнить упущенное. Побывали в Мавзолее В. И. Ленина, осмотрели Кремль, были на концерте в Большом театре и представлении в цирке и очень много просто ходили по вашей прекрасной столице.

Гостеприимство москвичей поражает. На их лицах мы всегда видели теплые, искренние, дружелюбные улыбки. С одной стороны, можно было отнести эту доброжелательность по отношению ко мне, потому что, как мне сообщили наши журналисты, я пользовалась большой симпатией московских болельщиков. Однако, с другой стороны, я отдаю себе отчет в том, что вряд ли меня могли узнавать на улице. И все-таки москвичи всегда тепло и радушно встречали нас на улицах, в магазинах, в театре. На стадионе же я была потрясена тем, как публика приветствовала мой успех. Ведь на их же глазах я обыграла советских бегуний Надежду Бесфамильную и Людмилу Маслакову, а затем и Марину Сидорову (кстати, я с ними очень подружилась). И все же москвичи приветствовали именно меня. Такая поддержка зрителей вдохновляет. Не хочется огорчать плохим выступлением столько поклонников.

Об Универсиаде могу говорить только в восторженных тонах. Организация почти безупречная. Так же считают и мои коллеги из других команд, и члены сборной Финляндии, представлявшие ее в других видах спорта. Провести на высоком уровне крупнейшее соревнование могут только очень знающие, опытные и

умелые люди. Им под силу организация Олимпиады. Уверена, что после Универсиады сторонников проведения в Москве Олимпийских игр станет еще больше: и среди самих спортсменов, и среди тех, кто будет решать вопрос о проведении Олимпиады в 1980 г.



**Валерий БОРЗОВ,**  
двукратный олимпийский  
чемпион

— Мне очень приятно, что мои коллеги по спорту так высоко оценили олимпийские возможности советской столицы. Возвращаясь к соревнованиям Универсиады, я бы хотел отметить блестящий успех М.-Л. Пурсайнен. И раньше она выступала неплохо, но именно в Москве по-настоящему раскрылось ее дарование. Мона-Лиза — восходящая звезда спринта. Уже в нынешнем году она, видимо, составит серьезную конкуренцию Р. Штегер из ГДР. Думаю, это единоборство подарит нам новые рекорды. Впрочем, женщины в спринте и так обогнали представителей сильного пола. 10,8 сек. в беге на 100 м у Штегер, по-моему, соответствует 9,8 сек. у мужчин на этой же дистанции. Короче говоря, нам надо догонять женщин.

Удивительно легкий, элегантный бег Эрик Фигерола всегда imponировал мне, и я стремился чем-то подражать этому великолепному спринтеру. Став тренером, Фигерола раскрыл секреты скорости перед своими учениками. Сейчас кубинские спринтеры представляют собой грозную силу. Монте, Рамирос, Леонард — мастера высокого класса. И я убежден: впереди их ждут новые успехи. Вполне вероятно, что и на Олимпиаде 1980 г., которая, как мы все надеемся, состоится в Москве, наши кубинские друзья покажут высокие скорости. Жизнь спринтера в большом спорте быстротечна. И мне вряд ли удастся выступать на Олимпийских играх в Москве. Жаль, конечно. Но я твердо верю, что эти Игры и по организации, и по уровню результатов превзойдут все предыдущие Олимпиады.



**Эрик ФИГЕРОЛА (Куба),**  
экс-рекордсмен мира в беге  
на 100 м, серебряный призер  
Олимпийских игр,  
главный тренер сборной Кубы  
по легкой атлетике

— О, в Москве я уже бывал неоднократно и каждую свою поездку в ваш чудесный город воспринимаю как праздник. Когда-то даже рекорд Центрального стадиона имени В. И. Ленина принадлежал мне — 10,2 секунды. Устарел, конечно, рекорд. Корнелиус и особенно Борзов — это бегуны новой формации.

Меня, привыкшего к красотам Москвы и теплым встречам москвичей, поразила Универсиада. Я был уверен, что видел в вашей столице все, хорошо знаю ваших людей. Но на этот раз должен признаться — знаю слишком мало. Хотя, наверное, досконально узнать Москву просто невозможно. Ее жители будут удивлять вас всегда.

Доброжелательность? Горячий прием? Объективность болельщиков? Да, все это было и есть. Но это не те слова, которыми можно охарактеризовать атмосферу Универсиады. Все было в высшей степени превосходно. Главное то, что мы нашли здесь тепло и радушие, открытые лица и сердца, традиционные русские «хлеб-соль», искренние улыбки, душевное расположение всех москвичей. Девиз всемирных студенческих игр «Мир, Дружба, Спорт» в Москве был выдержан как нигде на Универсиадах. Я выступал в Софии и Порту-Алегри, был в Турине. Московская универсиада занимает в истории студенческих игр особое, только ей присущее место. Такого истинного праздника молодежи всего мира мне не доводилось видеть. На трибуне Лужников я встретился с Валерием Борзовым. Нас минут тридцать не выпускали болельщики, требуя автографов. Нам пожимали руки совершенно незнакомые люди.

У меня в сборной Кубы сейчас много воспитанников. Например, Сильвио Леонардо и Сильвию Чивас (она была в Мюнхене третьей на стометровке). Они еще очень молоды. И мне очень хочется еще раз привезти их в Москву.

Вы подали заявку на проведение Олимпийских игр 1980 года. Очень рассчитываю на проницательность членов МОК, которые при выборе олимпийской столицы должны отдать приоритет Москве.

# ВЫПОЛНЯЯ НАКАЗ ПАРТИИ



Молодая гвардия партии. Так назвал Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи наш комсомольский писатель Николай Островский. В этих образных словах высокая оценка роли комсомола в годы гражданской войны, в годы подъема нашей страны из разрухи, в годы первых пятилеток. Эти слова с полным правом можно отнести ко всем периодам истории Советского государства. И как высокое признание трудовых и ратных подвигов передового отряда советской молодежи — комсомола — шесть орденов Родины на его знамени.

Отцы и деды нынешних комсомольцев боролись с белогвардейскими бандами и кулачем, строили Турксиб и Днепрогэс, Магнитку и Комсомольск-на-Амуре, стояли насмерть в великой битве с фашизмом, восстанавливали из руин разрушенное народное хозяйство, поднимали целину. Комсомольцы 70-х годов с достоинством несут эту героическую эстафету.

Пройдет несколько дней, и в Москву соберутся посланцы 32-миллионной армии Ленинского комсомола и будут рапортовать о своих свершениях XVII съезду ВЛКСМ. В числе делегатов комсомольского съезда представители всех республик, краев и областей нашей страны, молодые рабочие, колхозники, инженеры, врачи, ученые, представители творческой интеллигенции, военнослужащие, студенты, учащиеся. Среди делегатов съезда и лучшие советские спортсмены, в том числе наши легкоатлеты — герой Мюнхенской олимпиады Николай Авилов и Валерий Борзов, победитель соревнований на Кубок Европы 1973 г. Валерий Подлужный.

Можно не сомневаться в том, что на груди у большинства делегатов будут сиять значки ГТО, — ведь комсомольские активисты, лучшие люди труда, науки, искусства, спорта задавали тон в работе по внедрению нового комплекса ГТО в жизнь советской молодежи, в числе первых сдали все нормативы комплекса бодрости и здоровья. На съезде пойдет речь и об успехах советских спортсменов на международной арене, и о проблемах юношеского спорта, и о работе по комплексу ГТО.

Партия дала комсомолу наказ — быть ведущей силой в развитии физкультуры и спорта в нашей стране. Комсомольские комитеты, работая в тесном контакте с профсоюзными, спортивными досафовскими организациями, за время, отделяющее нас от предыдущего, XVI съезда ВЛКСМ, сделали немало по дальнейшему развитию советского физкультурного движения, по подготовке советской молодежи к ударному труду и защите Родины. Комсомол внес свой вклад в выполнение решения ЦК КПСС и Совета Министров СССР о введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». С 1 марта 1972 г. по 24 ию-

ня 1973 г. в стране проходил Всесоюзный экзамен комсомольцев, молодежи, пионеров и школьников по физической и военно-технической подготовке, посвященный 50-летию СССР. Как отмечается в постановлении бюро ЦК ВЛКСМ, Всесоюзный экзамен способствовал дальнейшему улучшению работы по физическому и военно-патриотическому воспитанию молодежи на основе нового физкультурного комплекса ГТО, укреплению здоровья советской молодежи, повышению ее трудовой активности, готовности к защите Родины. В результате экзамена 47 миллионов детей, юношей и девушек были привлечены к сдаче нормативов ГТО, из них более 11 миллионов человек стали значкистами.

Особенно хорошо поставлено дело по внедрению ГТО в комсомольских организациях Белоруссии, Казахстана, Молдавии, Башкирии, Татарии, Алтайского и Краснодарского краев, Курганской, Волгоградской, Московской и других областей. Так, например, в Белоруссии массовым стартам привлечено около 90 процентов юношей и девушек. В Курганской области на орбиту ГТО вышли почти все молодые люди, пионеры и школьники в возрасте от 10 до 28 лет. Из них более 37 процентов выполнили все нормативы нового комплекса.

Известно, что основа нового комплекса ГТО — легкая атлетика. Поэтому понятно то внимание, которое уделяется комсомольскими организациями развитию этого вида спорта среди молодежи. Экзамен послужил мощным толчком для улучшения массовой работы по легкой атлетике. На старты легкоатлетических кроссов, соревнований в беге на 100 метров, в прыжках и метаниях вышли миллионы комсомольцев и пионеров, и, что особенно важно, многие из них подружись с «королевой спорта» навсегда.

Наши ведущие легкоатлеты стараются помочь своим товарищам по труду в овладении нормами ГТО. Одним из первых были организованы группы подготовки к сдаче нормативов нового комплекса в Мурманском рыбном порту. Их возглавили члены сборной команды области по легкой атлетике Р. Волкова, В. Храпов, Д. Скосырев, В. Гончаров и другие. И подобных примеров можно привести немало.

Экзамен советской молодежи рождал инициативу, побуждал комсомольцев к большей активности в спортивной работе. Там, где раньше не было ни малейших условий для занятий спортом, появились

новые стадионы и спортивные площадки. Хочется сказать добрые слова в адрес молодых строителей мостопоезда 529 Тюменской области. Ведя работу в сложных условиях, в болотистой местности, они не забыли о спорте: в нерабочее время осушили большую площадку, соорудили на ней беговую дорожку и сектора, и почти все сдали легкоатлетические нормативы ГТО, а потом продолжили занятия любимым видом спорта.

Много усилий для строительства заводского спортивного комплекса приложили комсомольцы и молодежь автомобильного завода имени Ленинского комсомола. В социалистическое обязательство каждого комсомольца входил пункт: «Отрабатывать на строительстве спорткомплекса 16 часов в свободное время». Молодые труженики АЗЛК с честью справились со своими обязательствами, отработав на стройке в общей сложности свыше 16 000 человеко-часов, они во многом способствовали быстрому вводу в эксплуатацию стадиона и других спортивных сооружений, среди которых выделяется легкоатлетический манеж, справивший в середине февраля нынешнего года свое новоселье. Теперь у заводских легкоатлетов есть все условия для совершенствования мастерства.

Итак, сделано немало. Но это не может успокаивать, тем более что еще не во всех комсомольских организациях перевели работу по ГТО на новые рельсы. Эти слова в первую очередь относятся к комсомольским комитетам Эстонии, Киргизии, Карелии, Приморского края, Читинской, Белгородской, Амурской, Томской и некоторых других областей, где по итогам экзамена подготовлено лишь от 5 до 11 процентов значкистов ГТО от общего числа молодежи. Пока еще много недочетов в физкультурно-массовой работе на селе; оставляет желать лучшего спортивная работа среди студентов старших курсов вузов; в ряде школ нормативы экзамена принимались на уроках физкультуры в будничной обстановке; комплекс ГТО прижился далеко не во всех пионерских лагерях.

Все это необходимо исправить в самое ближайшее время, ведь нынешний летний спортивный сезон особенный — стартует VI летняя Спартакиада народов СССР, которая будет проходить под девизом «Готов к труду и обороне СССР». Долг каждого комсомольца — выйти на старт Спартакиады, принять самое активное участие в подготовке и сдаче нормативов нового комплекса. Лозунг «Каждый комсомолец — значкист ГТО» должен быть принят на вооружение всеми комсомольскими организациями страны.

**Д. ПЕРТЕНАВА,**  
мастер спорта СССР



Прошло два года с момента введения нового всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». За это время более 50 миллионов советских людей приняли участие в массовых стартах ГТО, а 15 миллионов человек выполнили все нормативы нового комплекса.

В нынешнем году берет свой старт VI летняя Спартакиада народов СССР, по всей стране проходят соревнования по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В этих массовых стартах примут участие и спортсмены-разрядники, и те, кто только недавно благодаря комплексу мужества, силы, здоровья вышли в сектора и на дорожки стадионов. Многие из них обращаются за помощью к нам в редакцию, просят прислать тренировочные планы, хотят получить консультацию у известных спортсменов и тренеров. По мере возможности мы постараемся удовлетворить читательский интерес. Правда, несмотря на некоторые просьбы, мы отказались от публикации поурочных планов занятий. Для тех, кто делает свои первые шаги в спорте, чей уровень подготовки далеко не одинаков, они вряд ли оказались бы полезны. Тем более что, как известно, ступеней ГТО пять и публикация подобных планов занятий для каждой возрастной группы была бы слишком громоздкой и многим читателям пришлось бы очень долго ждать ответа на свои вопросы.

Наши авторы — заведующий лабораторией комплекса ГТО ВНИИФКа В. ПРОТАСОВ и заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Московского лесотехнического института доцент В. МАСЛЯКОВ — предлагают принципиальную схему занятий для начинающих спортсменов. Дозировать нагрузки вам придется самим, памятуя о том, что лучший барометр — это ваше состояние, ваше самочувствие.

Хорошей подготовки и счастливых стартов вам, друзья!

Что нужно знать приступающему к самостоятельным занятиям по нормативам ГТО?

1. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо пройти медицинский осмотр и получить допуск врача к тренировкам и соревнованиям.

2. Организация занятий.

Заниматься можно индивидуально или



в группе. Групповые занятия под руководством общественного инструктора или одного из подготовленных спортсменов наиболее эффективны, эмоциональны и позволяют использовать соревновательную форму.

Местом для занятий может быть лес, лесопарк, стадион и т. п.

3. Режим занятий.

Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до сна. Не рекомендуется тренироваться утром после сна натощак. Желательно проводить занятия в одно и то же время.

4. Форма одежды.

Тренироваться следует в легком, удобном, не стесняющем движений тренировочном костюме. На ноги рекомендуется надевать баскетбольные кеды или полукеды.

5. Построение занятий.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию ряда физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости) и морально-волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости и др.), укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

При тренировочном занятии продолжительностью 90 мин. можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

1. Разминка — 15—20 мин.
2. Основная часть — 55—65 мин.
3. Заключительная часть — 8—10 мин.

## Кросс

Как правильно бегать?

Главное — это естественность движений, легкость и непринужденность. Во время бега на ровных участках кроссовой дистанции туловище слегка наклонено вперед. Голову следует держать прямо, смотреть вперед.

Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, двигаются легко и свободно. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены.

На подъемах шаг укорачивается, стопа ставится с передней части больше под себя, наклон туловища увеличивается.

При беге под уклон туловище, наоборот, несколько отклоняется назад, стопа ставится с пятки. На пологом склоне следует бежать широким шагом, с увеличением крутизны шаг укорачивается.

При кроссе рекомендуется ритмичное дыхание, частота которого зависит от индивидуальных особенностей бегуна и скорости бега. Дышать следует одновременно через нос и полуоткрытый рот. При беге слабой интенсивности рекомендуется дышать только через нос. Для обеспечения достаточной глубины дыхания следует делать активный выдох.

Сколько и как тренироваться?

Основными методами тренировки являются равномерный, переменный и повторный бег.

Равномерный бег выполняется в ритмичном темпе, чаще слабой и средней интенсивности, и является наиболее эффективным для развития общей выносливости.



Переменный бег выполняется непрерывно с переменной скоростью. Например, на фоне бега слабой интенсивности продолжительностью 12 мин. выполняются ускорения сильной интенсивности по 1 мин. на 3, 6, 9 и 12-й мин. Этот метод способствует преимущественному развитию скоростной и силовой выносливости.

Повторный бег выполняется в виде повторных пробежек на отрезках короче дистанции, которую тренирует спортсмен, с интервалами отдыха до восстановления дыхания, развивает преимущественно скоростную выносливость.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется следующая градация интенсивности бега по пульсу:

1. Бег «трусцой» — 100—120 ударов в 1 мин.
2. Бег слабой интенсивности — 120—140.
3. Бег средней интенсивности — 140—160.
4. Бег сильной интенсивности — 160—180.
5. Бег предельной интенсивности — 180 и более.





Для успешного выполнения норматива ГТО по кроссу часто бывает достаточным провести 8—12 тренировочных занятий с постепенным втягиванием организма в длительный бег и постепенным повышением скорости бега до соревновательной на отрезках, равных длине кроссовой дистанции.

Длительный бег обеспечивает начальное развитие выносливости, экономизацию техники и создает достаточную психологическую уверенность бегуна в своих силах.

В учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать следующие примерные подготовительные и специальные упражнения:

1. Бег слабой интенсивности (разминка): мужчины — 8—12 мин., женщины — 5—8 мин.
2. Разминка, общеразвивающие упражнения и специальные подготовительные упражнения бегуна.
3. Совершенствование техники бега на пересеченной местности.
4. Метание набивных мячей, камней, ядер или других предметов одной или двумя руками — 10—15 мин.
5. Прыжки с места и с разбега, отталкиваясь двумя или одной ногой, многократно — 10—15 мин.
6. Подтягивание, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга и др.) — 5—10 мин.
7. Равномерный бег слабой интенсивности: мужчины — 12—15 мин., женщины — 8—10 мин.
8. Равномерный бег средней интенсивности: мужчины — 10—12 мин., женщины — 6—8 мин.
9. Переменный бег слабой (70% времени) и средней (30% времени) интенсивности: мужчины — 14—16 мин., женщины — 10—12 мин.
10. Переменный бег средней (75% времени) и сильной (25% времени) интенсивности: мужчины — 12—14 мин., женщины — 8—10 мин.
11. Повторный бег: мужчины 8×200 м, каждые 200 м по 40 сек., женщины — 6×150 м, каждые 150 м по 36 сек. Отдых между сериями — до восстановления дыхания.
12. Повторный бег: мужчины — 5×200 м, каждые 200 м по 36 сек., женщины — 5×100 м, каждые 100 м по 22 сек. От-

дых между сериями — до восстановления дыхания.

13. Спортивные и подвижные игры.
14. Заключительный бег «трусцой» — 3—5 мин.

### МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ

Метание гранаты — упражнение скоростно-силового характера. Дальность полета гранаты зависит от ее начальной скорости и угла вылета. Скорость вылета гранаты зависит как от силовых, так и скоростно-силовых качеств метателя. Поэтому сила и быстрота являются основными качествами, необходимыми метателю. В то же время значительное место в тренировке метателя должно быть уделено развитию ловкости, гибкости и умению контролировать и управлять своими движениями.

Как правильно метать гранату?

Технику метания гранаты условно можно расчленить на три части: хват гранаты, разбег, финальное усилие.

Самым распространенным способом хвата гранаты является способ «в кулак», при котором указательный палец обхватывает рукоятку гранаты, большой — упирается в нее, а остальные пальцы накладываются на рукоятку, помогая удерживать гранату.

Разбег при метании гранаты включает предварительный разбег и бросковые шаги. Длина разбега правилами соревнований не ограничивается (рекомендуется 15—25 м). Существует несколько способов несения гранаты при предварительном разбеге. Наиболее удобный способ — «над плечом», так как меньше затрудняет бег во время отведения гранаты и выполнения бросковых шагов. Основная задача бросковых шагов заключается в том, чтобы не снижая скорости разбега, занять наиболее выгодное положение для финального усилия. Для всех бросковых шагов характерна постановка ноги с пятки. Подбежав к линии, от которой начинаются бросковые шаги, и наступив на нее левой ногой, метатель, продолжая бег, разгибает руку с гранатой и отводит ее вниз-назад. На протяжении трех бросковых шагов корпус метателя как бы отстает. Третий, так называемый «скрестный», шаг выполняется наиболее быстро,

при этом туловище разворачивается направо и метатель оказывается левым боком к направлению броска. Продолжая движение, он выносит левую ногу и приходит в положение, из которого производится бросок.

При выполнении броска (финального усилия) резко выпрямляется правая нога, выносится вперед и поворачивается налево таз, а затем и все туловище, начинается движение рукой. Бросок гранаты производится из-за спины через плечо. Правая нога, отталкиваясь от грунта, переносится вперед для погашения скорости и остановки перед линией, ограничивающей разбег. Равновесие сохраняется движением рук и левой ноги.

Как тренироваться?

Подготовительные и специальные упражнения.

1. Бег слабой интенсивности (разминка): мужчины — 6—8 мин., женщины — 4—6 мин.
2. Разминка, общеразвивающие упражнения преимущественно на гибкость, силу, скоростно-силовые качества, быстроту движений и специальные подготовительные упражнения.
3. Ускорения с ходу и со старта — 3—4 × 20—30 м.



4. Бег с высоким подниманием бедра — 4—5 × 30—40 м.
5. Бег прыжковыми шагами — 3—4 × 20—30 м.
6. Изучение и совершенствование техники метания гранаты.
7. Подтягивание, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями (гантелями, гириями, штангой и др.) — 10—15 мин.
8. Бросание и ловля набивных мячей: для женщин — вес 3—4 кг, для мужчин — 6—8 кг двумя руками; назад через голову, снизу вперед, от груди вперед.
9. Метание легкого набивного мяча (или камней, ядер) одной рукой: для женщин вес — до 300 г, для мужчин — до 500 г.
10. Метание гранаты с места.
11. Метание гранаты с 3—5 шагов.
12. Метание гранаты с короткого разбега.
13. Метание гранаты с полного разбега.
14. Заключительный бег «трусцой».
15. Контрольные соревнования по метанию гранаты.



**В ФЕДЕРАЦИИ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
СССР**

Президиум Федерации легкой атлетики СССР принял решение о повышении требований к присвоению звания судьи всесоюзной категории. Создана специальная комиссия по рассмотрению представлений на присвоение звания. К представлению обязательно должна быть развернутая характеристика с места основной работы, подписанная руководителем предприятия, секретарем партийной и представителем профсоюзной организации. После обсуждения на президиуме коллегии судей представление рассматривается на президиуме Федерации, а затем в отделе легкой атлетики.

*Звание судьи Всесоюзной категории — высокое и почетное звание. Кроме высокой профессионально-спортивной квалификации, судья должен слушать образцом в моральном-этическом плане, быть педагогом и воспитателем.*

**В ОТДЕЛЕ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Придавая большое значение подготовке олимпийских резервов в отделе произведены новые назначения тренеров.

Константинов Олег Вячеславович, 1917 года рождения, образование высшее, член КПСС, заслуженный тренер СССР.

С 1944 по 1952 год — зав. кафедрой физического воспитания Московского автостроительного института. В 1952—1969 годах — старший тренер по легкой атлетике МГС ДСО «Буревестник». С 1969 по 1973 год — старший тренер МГС ДСО «Динамо».

Продолжительное время работал старшим тренером сборной команды СССР по метанию копья.

В настоящее время назначен старшим тренером по олимпийским резервам.

Бухарина Галина Петровна, 1945 года рождения, образование высшее. С 1964 по 1972 год — член сборной команды СССР, мастер спорта международного класса.

Назначена тренером Отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР по работе с резервами.

Лямцев Михаил Игнатьевич, 1926 года рождения, образование высшее, член КПСС, судья всесоюзной категории. Продолжительное время работал тренером ДЮСШ и сборных команд Московской области РСФСР и СССР.

С 1961 по 1967 год работал в Министерстве просвещения СССР.

В настоящее время назначен тренером Отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР по работе ДЮСШ и школ-интернатов.

**В КОЛЛЕГИИ СУДЕЙ**

Президиум Всесоюзной коллегии судей в 1974 году проводит следующие семинары.

В мае в Москве — для судей-информаторов. Как и в прошлые годы, на семинаре будут проведены теоретические занятия:

1. О задачах по дальнейшему развитию легкой атлетики в СССР и роли судейских коллегий в их решении.
2. Советские легкоатлеты в международных соревнованиях и задачи информационно-служебной работы.
3. Роль информации в воспитательной работе со зрителями.
4. Новое в правилах проведения соревнований.
5. Практика проведения крупных соревнований в СССР и за рубежом и роль информации. Связь информации с общей программой проведения соревнований.

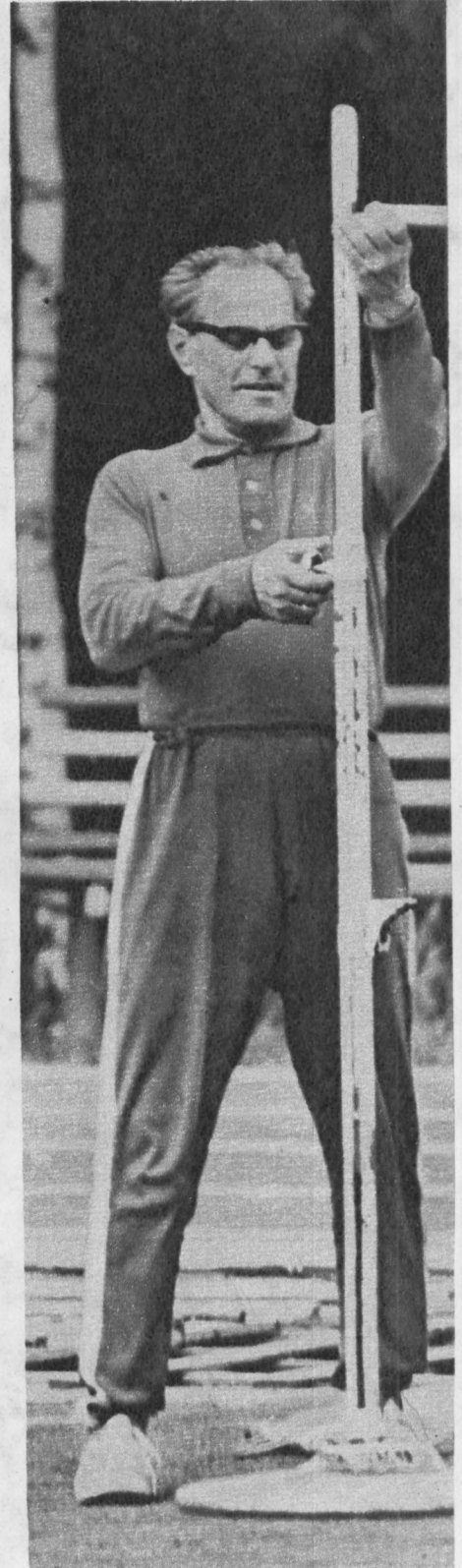
Квалифицированные работники Комитета радиовещания и телевидения наряду с теоретическими занятиями по подготовке дикторов (структура радиосообщения, продолжительность и построение дикторских текстов, материалы радиосообщения, сбор и систематизация заметки дикторских текстов и т. д.) проведут и практические занятия. Каждый слушатель семинара должен выполнить задание по подготовке дикторского текста, записать его на магнитофон. Опытные преподаватели проведут разбор заданий, дадут нужные указания для исправления ошибок. В заключение показ «немого» спортивного фильма с комментариями слушателей семинара.

На учебный семинар приглашаются судьи-информаторы городских, областных и республиканских коллегий судей. Каждый участник семинара получает методические и справочные материалы, помогающие дикторам вести квалифицированный репортаж на соревнованиях.

В мае в Ленинграде будут проведены семинарские занятия с судьями-секретарями. Основной задачей этого семинара является установление единого подхода к методике проведения соревнований, определение наиболее эффективного распределения функций внутри секретариата соревнований различного масштаба.

В мае — июне в 6 зонах страны будут проведены семинары для судей по бегу. Эти семинары приурочены к ряду всесоюзных и республиканских соревнований, поэтому участники, кроме теоретических занятий и контрольных испытаний на время реакции для судей-секундометристов, пройдут хорошую школу, включившись в судейские коллегии, проводящие соревнования на местах. Оценка слушателям зональных семинаров будет дана главными судейскими коллегиями, проводящими указанные соревнования.

В ноябре в Москве состоится всесоюзная конференция судей. Кроме отчета о деятельности президиума Всесоюзной коллегии судей и задачах на следующий год участники конференции услышат сообщения председателей республиканских коллегий судей.





# ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Современный уровень результатов требует от спортсмена наравне с хорошим физическим развитием совершенного владения рациональной техникой движений. Поэтому одной из актуальных проблем спортивной тренировки является проблема повышения технического мастерства.

Вместе с тем наибольшие трудности у спортивных педагогов, готовящих резервы для большого спорта, возникают как раз в вопросах технической подготовки. Этому есть много причин, которые в конечном итоге сводятся к недостаточной осведомленности в области наиболее рациональной техники движений и методов обучения спортивным действиям.

Поэтому уже в молодежных командах встречаются спортсмены, достигающие достаточно высоких результатов (благодаря талантливости), но имеющие при этом серьезные недостатки в технике движений. Дальнейший прогресс таких легкоатлетов немалым без серьезного переучивания. Процесс же этот весьма болезнен и для педагога и особенно для спортсмена. В «свою» технику, принесшую ему успех, он верит. Но поверит ли он в то новое, что будет предложено?

Техника спортивного упражнения — это система движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (активных, реактивных и инерционных) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высокого результата.

Чем совершенней техника движений, тем в большей степени используются «даровые» (реактивные и инерционные) силы. Отсюда главным недостатком техники является слабое использование этих «даровых» сил, расчет лишь на активные силы, построение движений по принципу «грубой силы».

Естественно, что на такой основе нельзя достигнуть технического мастерства, и все будет зависеть от уровня развития функциональной мощности, которая имеет свои индивидуальные пределы. А ведь техническое совершенство безгранично!

В этой связи необходимо рассмотреть не только понятие техники, но, главное, технического мастерства. Исходя из специфики и смысла соревнований под техническим мастерством мы понимаем «совершенное владение наиболее рациональными техническими структурами спортивных действий при установке на достижение наивысшего спортивного результата в условиях обостренной спортивной борьбы».

При этом надо подчеркнуть, что техническое мастерство, сколь высокого уровня оно бы ни достигало, не должно рассматриваться как некий «потолок». Практически техническое мастерство должно неуклонно совершенствоваться в соответствии с темпом развития мировой легкой атлетики исходя из индивидуальных возможностей конкретного спортсмена и требований прогностических моделей (в специализируемом виде легкой атлетики) спортсмена будущего.

В основе этого совершенствования лежат два сопряженных и в определенной

мере противоречивых процесса: процесс развития — повышения эффективности технических действий и процесс стабилизации нового уровня технического мастерства. Оба компонента (эффективность и устойчивость) в практике основываются на процессе устранения недостатков как в технике движений, так и в физической подготовке спортсмена.

По существу, управление движениями осуществляется на основе понимания смысловой структуры целостного действия. От того, насколько структура движений, их скорость и ритм будут соответствовать смысловой структуре действия, зависит степень реализации двигательных возможностей спортсмена.

Наиболее частой ошибкой, допускаемой педагогами при обучении и совершенствовании техники, является подмена действия движением и неоправданное переключение внимания спортсмена с результата действия на само движение. Последнее можно часто наблюдать в процессе соревнования даже у квалифицированных спортсменов.

Таким образом, резервы совершенствования технического мастерства нужно искать: а) в самой структуре упражнения с целью повышения степени использования «даровых» сил (реактивных и инерционных); б) в структурно-фазовой основе управления движениями; в) во взаимосвязи двигательной и смысловой структуры; г) в центральных механизмах управления действиями.

Говоря о формировании технического мастерства, мы подчеркиваем органическую взаимосвязь всех сторон подготовки спортсмена. Ведь мастерство не сводится лишь к автоматизированным двигательным навыкам. В процессе формирования мастерства меняется личность спортсмена, меняются цели спортивной деятельности и отдельных действий.

Чтобы ускорить этот процесс, сам спортсмен не должен становиться слепым исполнителем запрограммированных тренировочных воздействий. Лишь в творческом содружестве с тренером при развитии способности к активному самоуправлению могут быть найдены оптимальные пути к достижению высоких результатов.

Необходимо подчеркнуть значение методического принципа, который может быть сформулирован следующими словами: обучая технике движений, тренировать нужно не сами движения, а механизмы управления движениями. Для этого важно ориентировать сознание спортсмена на смысловую сторону действия, на результат действия. Но здесь надо сделать одно замечание: под результатом действия следует понимать не спортивный результат, а результат процессуального решения двигательных задач по фазам в цепи движений, которые и должны привести к конечному спортивному результату.

Только на этой основе должны формироваться чувственная модель целостного движения и сенсорный контроль, в системе которого может быть лишь минимальное количество контрольных акцентированных пунктов.

Чувственный контроль имеет в качестве обратной связи исключительное значение в управлении движениями и в совершенствовании технического мастерства. Однако в теории и практике спортивной тренировки ему уделяется недостаточное внимание. Формирование навыков самоконтроля мало изучено, и пока что этот процесс происходит в большей мере стихийно.

Заканчивая, остановимся на процессе совершенствования технического мастерства, который имеет системный циклический характер и состоит из трех основных этапов: поискового, стабилизации и адаптации навыков.

Поисковый этап (его можно назвать формирующим) направлен на освоение более рациональных технических структур и ритма движений. Он характеризуется поиском резервов, принятием решений и постановкой отдельных и сопряженных задач индивидуально-оптимального решения поставленных задач, их корректировки и формирования навыков самоконтроля.

В итоге этапа должна устанавливаться системность движений, эффективное функционирование которой возможно лишь при интенсивном участии сознания и контроля за его компонентами. Важнейшим условием успешного решения задач этапа является творческая активность спортсмена, направленная на самознание и целенаправленное самосовершенствование. Соревнования в это время (чтобы не вызвать сбывающего действия) решительно противопоказаны.

Этап стабилизации направлен на повышение устойчивости характеристик, осваиваемых двигательных структур и ритма, а также формирование соревновательной двигательной установки. При этом, если не принять мер, диапазон вариативности двигательных характеристик все более сужается и навык становится настолько косным, что практически исключается возможность дальнейшего совершенствования технического мастерства.

Как правило, у подавляющего большинства спортсменов совершенствование технического мастерства заканчивается на втором этапе, этапе стабилизации навыка. Только немногие (наиболее квалифицированные) спортсмены проходят третий этап и поднимаются на высший уровень адаптивного совершенствования.

Этап адаптивного совершенствования навыка. На этом этапе происходит целенаправленное совершенствование оптимальной вариативности двигательных характеристик навыка согласно: изменяющейся трудности двигательной задачи, тактики, применяемой в соревновании, внешним условиям и др. Поэтому тренировка в вариативных условиях, максимально приближенных к соревновательным, и систематическое участие в соревнованиях с постановкой конкретных задач совершенствования является важнейшим методическим принципом на завершающем этапе совершенствования технического мастерства.

# ГДЕ НЕТ БОЛЬШ

## НАЙТИ СВОЕ

ДОРОГИЕ ДЕВУШКИ И ЮНОШИ,  
ПОКА ЕЩЕ НЕИЗВЕСТНЫЕ ЛЕГКО-  
АТЛЕТЫ!

Современная спортивная подготовка — это прежде всего ваша сознательная и продуманная деятельность. Даже самый всезнающий тренер и прекрасно оборудованный стадион не сделают вас мастерами спорта, если вы сами не будете упорно и настойчиво тренироваться. В этом случае уместно напомнить слова композитора П. И. Чайковского: «...даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не будет адски трудиться».

Вы можете сказать: «Труда не боюсь, а вот как быть без тренера и стадиона?»

А ведь у многих из вас эти условия рядом — вышел из дому и беги кросс. На поляне нетрудно выровнять круг для метаний, разметить дистанцию, вскопать землю для приземления в прыжках, установить самодельные стойки.

Современный легкоатлет преломляет теорию и методику своего вида «через себя». Поэтому он учится постоянно и знает много. Все эти качества приобретаются постепенно, и вам в первую очередь надо знать те общие положения теории и методики легкой атлетики, которые помогут успешно повышать свое спортивное мастерство.

Нам очень много писали и просили рассказать о том, как надо тренироваться самостоятельно, особенно там, где нет больших стадионов и известных тренеров.

Юноши и девушки, живущие в маленьких поселках и отдаленных селах! Мы обещали вам помочь и считаем необходимым дать вам более систематическое изложение основ теории и методики подготовки легкоатлетов. С рядом научно-популярных статей, составляющих единый курс таких основ, выступит доктор педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта Н. Г. Озолин. Имя его широко известно в нашей стране и за рубежом. Десятикратный рекордсмен страны в прыжке с шестом и двенадцатикратный чемпион СССР, он трижды превышал рекорд Европы. Став тренером, Н. Г. Озолин подготовил ряд чемпионов СССР, рекордсменов мира и призеров олимпийских игр. Ему присвоено звание заслуженного тренера СССР.

Сегодня профессор кафедры легкой атлетики ГЦОЛИФК Н. Г. Озолин выступает с первой статьей, которая поможет вам найти свое призвание в легкой атлетике.

**В**ам понравилась легкая атлетика, вы хотите достигнуть в ней вершин мастерства. Ну что же, в добрый час! Трудом и терпением вы сможете добиться очень многого. Это утверждение основано на замечательной способности вашего организма изменяться, развиваться и совершенствоваться под влиянием спортивной подготовки. Об этом я расскажу позже. Сегодня же речь пойдет о выборе спортивного призвания.

У каждого человека есть свои особенности в телосложении, развитии силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и многом другом. Вот и надо выбрать тот вид легкой атлетики, в котором ваши возможности проявятся с наибольшим блеском.

В процессе тренировки природные задатки разовьются и достигнут значительно более высокого уровня, нежели у спортсменом, не имеющих одаренности.

Но прежде чем говорить о том, как найти свое призвание в легкой атлетике, я хочу сказать об одной ошибке в толковании возраста начала занятий в легкой атлетике. Сегодня много говорят о ранней спортивной специализации, о том, что великими чемпионами становятся лишь занимающиеся с детских лет. Это все правильно, за исключением того, что и те, кому сегодня 18—20 лет, тоже имеют огромные возможности добиться высших спортивных результатов. В легкой атлетике много примеров, когда новички, начавшие серьезно тренироваться в возрасте 20 лет и даже старше, становились чемпионами страны, Европы, олимпийских игр. Так, например, двукратный олимпийский чемпион В. Куц начал тренироваться в 23 года, а чемпион Европы А. Игнатьев — в 22.

Первый способ — самый простой. Нужно выбрать тот вид легкой атлетики, который вам особенно нравится. Вероятно, влюбленность в свой вид спорта, одержимость им важнее одаренности. Или по крайней мере важнейшая часть ее. Я знаю многих легкоатлетов, которые в юные годы не казались талантливыми, но огромное желание достигнуть успеха в любимом виде сделало их выдающимися спортсменами.

Когда В. Брумель 15-летним парнишкой прыгнул в высоту на 175 см, его не считали талантом. Ведь рекорд для юношей его возраста в то время равнялся 190 см. Но не прошло и трех лет, как Брумель завоевал серебряную медаль на Олимпийских играх в Риме, а затем в течение ряда лет довел мировой рекорд до 228 см!

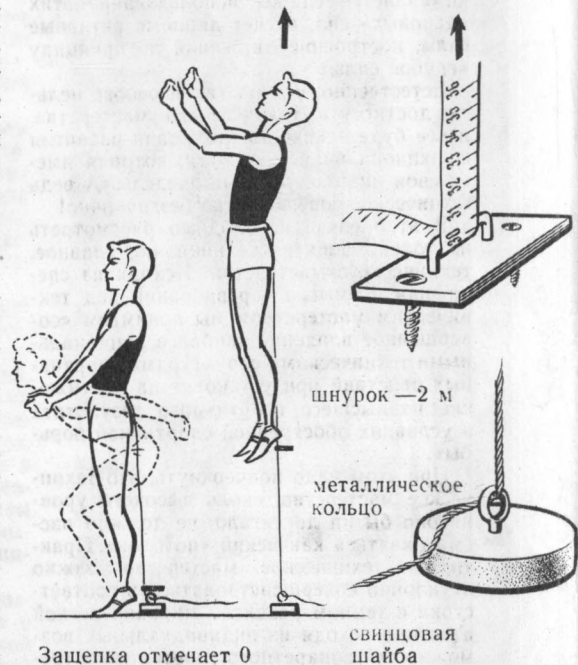
Так же начинали свой спортивный

путь братья Знаменские, П. Болотников, И. Тер-Ованесян и многие другие атлеты. Вот почему я считаю, что любовь к избранному виду спорта, фанатическая преданность ему — пожалуй, самое главное, что определяет ваше призвание.

Можно пойти и другим путем. Это второй способ — попробовать силы в разных видах легкой атлетики. Такой путь, путь через многоборье, очень хорош — вы приобретете отличную физическую подготовленность, укрепите волю и выживите, в каком виде у вас выше результат. Этот вид и будет вашим призванием, если только не придется по душе само многоборье. Но вот беда — хорош этот путь, да длинен. И год пройдет, а то и два, пока освоите технику многих видов легкой атлетики, приобретете хотя бы небольшую подготовленность. А поспешный выбор может быть ошибочным.

Вот какой курьезный случай произошел со мной в молодости. Пробуя свои

1. Встать прямо, затем закрепить защепку вплотную к кольцу
2. Присесть и ...
3. ... прыгнуть вертикально вверх
4. Измерить длину вытянутого шнура и прибавить 2 см — высоту устройства



# ГДЕ НЕТ БОЛЬШ

# ИХ СТАДИОНОВ

## ПРИЗВАНИЕ

силы в многих видах легкой атлетики, я проиграл соревнование в прыжках с шестом А. Шехтелю, но выиграл у него толкание ядра. А через несколько лет мы поменялись местами, установив рекорды СССР: я — в прыжке с шестом, а он — в толкании ядра!

Но нередко у атлета обнаруживается такая большая одаренность, что высокие результаты могут быть достигнуты очень быстро. Надо лишь овладеть техникой да потренироваться. Поэтому есть резон попробовать быстро определить свое призвание. Для этого следует воспользоваться третьим способом — определением способностей по результатам в простейших упражнениях, не требующих предварительного обучения. Такой «экзамен» должен дать представление об уровне развития того качества (или комплекса их), которое для данного вида легкой атлетики является ведущим.

Вам, конечно, известно, что успех легкоатлета зависит от многих сторон его подготовленности: техники и тактики, силы и выносливости, гибкости и волевых качеств. Все это вы приобретете без осложнений, только будьте настойчивы и трудолюбивы в тренировке. Но есть одно качество, ведущее почти во всех видах легкой атлетики — это способность выполнять движения очень быстро. Такая «взрывная» способность нервной системы в отличие от других двигательных качеств улучшается тренировкой незначительно.

А без очень большой быстроты движений нет скорости в спринте, нет «взрыва» в прыжках и метаниях. Вот и выходит, что прежде всего надо определить природную быстроту.

Это можно сделать с помощью метания небольшого камня с любого разбега. Я. Лусис, олимпийский чемпион в метании копья, сказал: «Тому из юношей, кто бросит камень на 60 м, я поставлю удовлетворительно; за бросок на 80 м — хорошо, а тех, кто достигнет 100 м и больше, можно за 3—4 года подготовить к борьбе за олимпийские медали».

Для выявления потенциальных копьеметателей заслуженный тренер РСФСР В. Овчинник использовал метание хоккейного мяча. Прходной балл для младших юношей — 70 м, для младших девушек — 50 м.

Те из вас, кто далеко бросает малый предмет, могут стать потенциальными метателями диска, молота, толкателями ядра. Разумеется, если ваше телосложение подходит для этих видов.

Хорошая проверка для будущих метателей — измерение прыгучести — высо-

ты прыжка вверх с места толчком двух ног с измерительной лентой, прикрепленной сзади к поясу и вытягиваемой во время взлета из кольца, прикрепленного к полу (рис. 1). Заслуженный тренер СССР Л. Г. Сулиев считал, что результат в этом упражнении, примерно равный 70—80 см для юношей и 60—70 см для девушек, говорит о значительных возможностях в метании.

Для будущих прыгунов лучше измерять высоту взлета в прыжке с 3—4 шагов разбега, отталкиваясь одной ногой. В этом случае вы должны сделать отметку вытянутой рукой как можно выше (концы пальцев натерты мелом) на широкой, прикрепленной наклонно доске (рис. 2). После прыжка возьмите измерительную линейку (кончик среднего пальца на нуль) и, вытягивая руку возможно выше вверх, поднимитесь на носки. Расстояние до верхнего края отметки мелом и будет высотой вашего взлета. Результат: удовлетворительно — 50 см; хорошо — 60 см; отлично — 70 см (для юношей); для девушек соответственно 45—55—65 см.

Важно также установить перспективность улучшения вашей прыгучести. Для этого измеренную (в см) высоту прыжка с места толчком двух ног разделите на вес тела (в кг). Если получите цифру 0,6—0,8, значит, прыгучесть можно значительно улучшить тренировкой. Если же эта относительная прыгучесть равна 1,0, то дальнейшее ее улучшение затруднено, хотя и возможно. Например, у В. Брумеля этот показатель был 1,33 см/кг.

Для прыжков в высоту нужен высокий рост (чем выше, тем лучше), длинные ноги и относительно небольшой вес. Такие же данные хорошо иметь (хотя и не обязательно) прыгунам в длину и тройным. Всем им совершенно необходима значительная скорость в спринте.

А перспективу в спринте вы можете видеть, узнав свои результаты в беге на 30 м с ходу, на 60 м с низкого старта и на 100 м со старта. В беге на 30 м для юношей: удовлетворительно — 3,6; хорошо — 3,3; отлично — 3,1; для девушек: соответственно 4,4—4,2—4,0. В беге на 60 м для юношей: 7,4—7,3—7,2; для девушек: 8,4—8,3—8,1. В беге на 100 м для юношей: 11,8—11,5—11,3; для девушек: 12,8—12,5—12,3.

Сравнивая свои достижения с нормативами Всесоюзной классификации, вы определите ваши способности к тому или иному виду бега. Выявлению одаренности помогает определение максимальной частоты шагов в беге. Частота 4,4—4,8 шага в секунду в беге на 20 м с ходу

говорит о больших способностях в спринте.

Если у вас есть склонность бегать долго, без усталости, попробуйте свои силы в беге на выносливость. Так выявляются будущие средневики и стайеры. О вашей одаренности можно говорить, если вы пробежите одну из дистанций от 400 м до 5000 м с результатом между вторым и третьим разрядами (взрослыми), если во время бега ощущаете в себе желание бежать долго и неумоимо, преодолевая утомление. В этих видах бега успеха достигают спортсмены разного роста, но чаще всего худощавые, с относительно небольшим весом. И еще одно. Для бега на длинные и сверхдлинные дистанции больше предрасположены люди с пониженной частотой сердечных сокращений, примерно на 20 ударов в минуту меньше средних величин (70 уд/мин у мужчин и 80 уд/мин у женщин).

Как видите, каждый из вас может определить свои возможности, проверив себя сам или с помощью товарища.

### ОСНОВНЫЕ СТАТЬИ ЦИКЛА «...ГДЕ НЕТ БОЛЬШИХ СТАДИОНОВ»

- НАЙТИ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ
- ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ В ЗАКОНЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
- СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ — ТВОЯ СИСТЕМА
- БОЛЬШОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ
- ЕСЛИ ЗАХОТЕТЬ, ТО ЗАХОТЕТЬ ОЧЕНЬ СИЛЬНО
- ЗНАНИЯ И ОПЫТ
- ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
- УПРАВЛЕНИЕ И САМОУПРАВЛЕНИЕ
- ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ
- СРЕДСТВА И ПРОГРАММА ОФП
- СРЕДСТВА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
- ВОЛЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
- ВОЛНООБРАЗНОСТЬ НАГРУЗКИ
- ЭНПП — ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
- НЕЗАДОЛГО ДО СТАРТА
- СТАРТ — СЕГОДНЯ
- ПРОСТЕЙШИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ
- ДНЕВНИК
- АНАЛИЗ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ

# ИХ СТАДИОНОВ



**М**етание молота традиционно сильный вид советской легкой атлетики. Имена наших метателей, высоко пронесших знамя советского спорта на международной арене, широко известны во всем мире. Кто же сейчас стоит за спиной прославленных мастеров, и кому вручит эстафету побед наш замечательный атлет А. Бондарчук? Каковы же наши перспективы на будущее?

Любителям спорта хорошо известны имена И. Гамского (тренер Е. Сюч) и В. Хмелевского (тренер М. Кривоносов). Они уже были в составе советской команды на Олимпиаде в Мюнхене, причем В. Хмелевский выступал там довольно успешно, завоевав третье место. Зная упорство Гамского и талант Хмелевского мы вправе ожидать от них в будущем значительных спортивных достижений. В последние годы обращают на себя внимание молодые 23-летние метатели Валентин Дмитренко из Запорожья (тренер В. Байгуш) и Алексей Спиридонов из Ленинграда (тренер О. Колодий). Валентин Дмитренко обладает отличной техникой. Совершенное владение ею обеспечивает ему стабильное выступление в соревнованиях, а это, как мы знаем, очень немаловажный фактор. Совершенствование в силовой подготовленности даст Дмитренко реальные шансы попасть в состав олимпийской команды и бороться в Монреале за олимпийскую награду. В отличие от Дмитренко Спиридонов хорошо подготовлен физически. К примеру, он берет на грудь штангу весом 170 кг, метает молот с одного поворота на 63 м, а без поворота, только с размахиваний, на 52 м. Однако его техническая подготовленность недостаточно высока. Отличительным элементом техники Спиридонова является широта размахиваний, затянутасть движений при прохождении молота сверху до нижней точки траектории, хорошее «размазывание» нижней точки. Но вместе с этим актуальное придавливание молота в левой части траектории во входе затрудняет вывод его в верхнюю точку, захват левой стороной не получается и в результате этого метатель припадает на правую ногу, перекручивается в поворотах и не может эффективно выполнить финальное движение.

Пока менее известны имена Алексея Малюкова, Валерия Валентюка, Джумбера Пхакадзе, Валентина Чумака, однако каждый из них страстно мечтает выступать на олимпийской арене и вполне может этого достичь.

Очень талантлив А. Малюков (1950 г. р.). Тренируясь всего пять лет, он уже стал мастером спорта СССР международного класса. Быстрый, высококоординированный спортсмен обладает отличными физическими данными. Его рост 2 м 03 см, вес 113 кг. Природная быстрота и особенно длина рук делают очень перспективными его технические возможности исполнения движений при метании. Достаточно сказать, что шестнадцатикилограммовую гирию Малюков метает за 19 метров. Это не удастся выполнить ни

одному нашему метателю молота. В подтверждение столь лестной характеристики приведем некоторые результаты, которые Малюков показывал в контрольных упражнениях. Бег 100 м — 11,3 сек., 200 м — 23,8 сек., тройной прыжок с места — 10,15 м, прыжок в длину с места — 2,40 м, выпрыгивание вверх — 98 см, приседание и вставание со штангой на плечах — 230 кг, тяга на грудь — 170 кг, рывок — 110 кг.

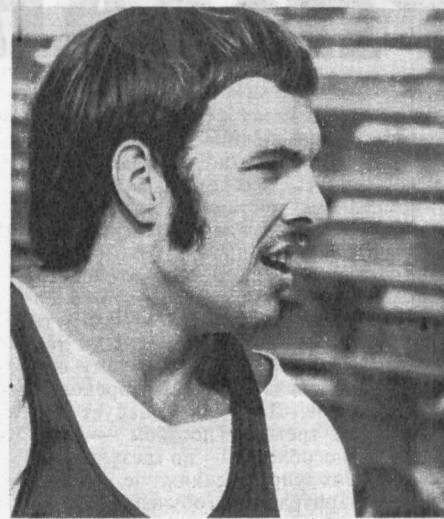
Значительный шаг вперед в своем спортивном совершенствовании сделал в прошлом году В. Валентюк. Он выиграл первенство Украины, первенство ЦС «Динамо». Его лучший результат — 72,14 м.

Упорство и трудолюбие, серьезность и целеустремленность — вот отличительные качества его характера. Они и помогают Валерию в достижении отличных спортивных результатов, ведь на тренировках уже в прошлом году он метал молот за 75 метров. Валентюк не смог показать такой результат в соревнованиях только из-за неустойчивости техники метания, так как он совсем недавно стал метать молот с четырех поворотов. Его лучшие результаты в контрольных упражнениях: бег на 30 м — 3,9 сек., 60 м — 7,1 сек., 100 м — 11,6 сек., прыжок в длину с места — 3,20 м, тройным — 9,5 м, выпрыгивание вверх — 80 см, жим

лежа — 130 кг, приседание со штангой молота те физические возможности, которыми он уже сейчас обладает.

История спорта не раз преподносила нам таких чудо-спортсменов, которые за два-три года становились сильнейши-

1. Малюков



**ДВА МНЕНИЯ  
ПО ОДНОМУ  
ВОПРОСУ**

**ПУТЬ НА**

— 230 кг, тяга на грудь — 165 кг, протяжка штанги — 110 кг.

Конечно, можно сказать, что перечисленными выше качествами характера наверняка обладают все наши ведущие атлеты (а иначе, вероятно, невозможно достигнуть успеха в спорте).

Хорошие перспективы имеют И. Куновский из Белоруссии (1949 г. р., рост — 188 см, вес — 115 кг). Его результаты в контрольных упражнениях: приседание со штангой — 240 кг, взятие на грудь — 160 кг, рывок — 110 кг. Куновский отличается мягкостью, тягучестью движений при метании. Работает с ним один из старейших советских тренеров Е. М. Шукевич, который готовил в свое время М. Кривоносова, В. Руденкова, Р. Клина и других сильнейших метателей молота.

Обращает на себя внимание В. Чумак (1949 г. р., тренер А. Бондарчук). Этот спортсмен в спорте уже давно, с 1966 г. он тренировался в толкании ядра. Молот метает сравнительно недавно. В 1970 г. имел результат 61,86 м, а в прошлом году — 71,90 м. Чумак хорошо подготовлен физически. 30 м со старта пробегает за 4,0 сек., тройной с места — 9,70 м, ядро через голову толкает на 19,50 м, вперед — 17 м, рывок штанги — 125 кг, тяга на грудь — 175 кг, приседание — 250 кг, результат в метании гири 16 кг с одного поворота — 16,20 м. Совершенствование технического мастерства — вот основная проблема, которая стоит сейчас перед этим спортсменом. Особенно важно ему суметь трансформировать в динамические характеристики движений при метании

ми в мире. Ведь точно так еще в 1967 г. мало кто слышал об А. Бондарчуке, а в 1969 г. он уже был рекордсменом мира и чемпионом Европы. Почему же такое превращение не может произойти, например, с А. Козловым из Ставрополя? Разносторонний молодой спортсмен очень силен, он несколько лет специализировался в штанге, кроме того, серьезно увлекался спортивными играми. И только за один год занятий метанием молота показал результат 67 м. И таких, как он, много в нашей стране, их надо только найти.

Из них, более молодых метателей выделяется Ю. Седых (1955 г. р.). Бесспорный лидер прошлого сезона среди юниоров, он установил рекорд мира в метании шестикилограммового молота — 75,88 м, выиграл первенство Европы среди юниоров и все другие международные соревнования в своей возрастной группе. В девятнадцать лет он уже метает молот на 69,04 м. Его лучшие результаты в контрольных упражнениях: приседание со штангой на плечах — 220 кг, взятие на грудь — 150 кг, рывок — 110 кг, прыжок в длину с места — 2,90 м, бег на 30 м со старта — 4,1 сек. Юра тренируется в метании молота с 1967 года. Отличается хорошей техникой выполнения движений. Тренирует его А. Бондарчук, и это уже является некоторым заверением в том, что в будущем из молодого метателя может получиться классный спортсмен.

Ровесники Седых — Игорь Лебедев, Сергей Чумаченко, Николай Баранов и другие молодые метатели пока еще отстают от него в своих результатах, но

их плотные результаты вселяют в нас уверенность в том, что метание молота в нашей стране всегда будет ведущим видом спорта и А. Бондарчук не будет последним нашим олимпийским чемпионом.

В заключение приведем некоторые результаты в контрольных упражнениях, достижение которых явится показателем высокого спортивного совершенства и может обеспечить показ высоких результатов в метании молота. Упражнения со штангой: рывок — 135—140 кг, взятие на грудь — 180—190 кг, приседание — 260—280 кг; выпрыгивания вверх — 90—100 см, тройной прыжок с места — за 10 м, бег на 30 м со старта — 3,8—3,9 сек., метание ядра через голову — 20—21 м, метание гири 16 кг — 18—20 м, метание веса — 24—25 м.

Не следует только забывать о существовании принципа постепенности увеличения нагрузок при достижении этих показателей.

**Ю. Бакаринов,**  
кандидат биологических наук,  
старший тренер  
сборной команды страны  
по метанию молота

динамограммам (тензометрия). Критерием оценки являлась степень устойчивости или вариативности важнейших структур техники.

В этом плане наиболее техничными метателями являются В. Дмитренко и А. Бондарчук. Внешняя форма движений у них принципиально одинакова. В предварительных вращениях туловище несколько отклонено влево от вертикали, плечи развернуты вправо. Вращения выполняются корпусом с почти фиксированным положением таза. Эти их особенности сохраняются и в поворотах. В силовой же структуре имеются некоторые различия. Для А. Бондарчука характерно стабильное сохранение величины прироста центробежной силы (ц. б. с.) снаряда в процессе его разгона в поворотах, при заметном выделении финального усилия. Так, при его броске на 68,5 м увеличение ц. б. с. снаряда в первом повороте составило 66,3 кг, во втором — 68,3, в третьем — 64,6 и в финале — 88,4. Коэффициент вариации этой величины в поворотах равен 2,56%, а в финальном усилии — 15,51%.

В таком же по дальности броске — на 68,20 у В. Дмитренко эти показатели соответственно выглядят так: 59,4—62,1—56,7 — 70,2. Коэффициент вариации — 4,55 и 9,39%. Это показывает, что спорт-

второй — 0,35, третий — 0,25 и финал — 0,17. Коэффициент вариации — 81,06%. У Бондарчука время разгона снаряда более стабилизированное. Первый поворот — 1,06 сек., второй — 0,41, третий — 0,30, финал — 0,35. Коэффициент вариации — 43,78%. Сказывается стремление метателя выделить из ритма поворотов финальное усилие. В целом же техника метания А. Бондарчука и В. Дмитренко находится на высоком уровне, и спортсменам нет смысла вносить в нее какие-либо существенные изменения. В дальнейшем надо поддерживать достигнутый уровень.

Мы намеренно провели детальный анализ техники именно этих спортсменов, так как в определенной мере она отражает и пути развития советской школы метания молота, и наши достижения.

Из других метателей, реально претендующих на поездку в Монреаль и олимпийский пьедестал, выделяются В. Хмелевский, И. Гамский, А. Спиридонов, А. Малюков, В. Валентюк. Неплохие перспективы у В. Чумака, И. Куновского, В. Воронцова, Д. Пхакадзе. Однако к ним у нас имеются некоторые претензии.

Так, техника В. Хмелевского, отличающаяся высокой скоростью и плавностью движений, не лишена недостатков в силовом ритме. Делая ставку на мощный финал, спортсмен допускает значительные потери ц. б. с. снаряда (35—50 кг) в фазе обгона третьего поворота. На наш взгляд, та же ошибка присуща и И. Гамскому, хотя в 1971 году, когда он установил новый всесоюзный рекорд — 75,78, подобного не наблюдалось. Видимо, И. Гамскому не следовало вносить изменения в технику метания.

Для А. Малюкова и В. Валентюка характерно стремление разогнать молот в течение почти всей двухоборотной фазы, но, выполняя это плечами, они часто «пропускают» снаряд. Им необходимо обратить внимание на работу ног. Поворот оси таза должен всегда опережать поворот оси плеч, и, возможно, даже их совмещение следует считать ошибкой.

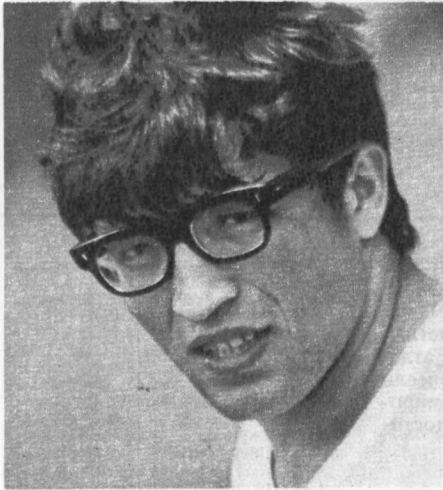
Молодые метатели Ю. Седых, И. Лебедев, С. Чумаченко, Н. Баранов, к сожалению, нам малознакомы. Но все же можно дать им совет. Залог успеха в метании молота — техническое мастерство. И XXI Олимпиада для них не последняя.

В целом, думается, основной резерв повышения эффективности технических действий метателей молота скрыт в фазе обгона снаряда.

г. Минск

**А. БАЛТОВСКИЙ,**  
старший научный сотрудник  
кафедры легкой атлетики БГОИФК,  
мастер спорта СССР международного  
класса

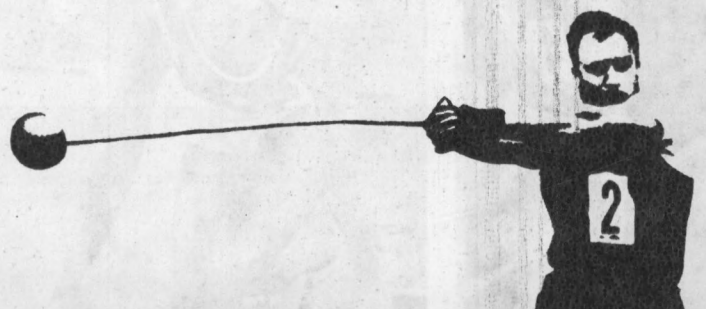
# ПЬЕДЕСТАЛ

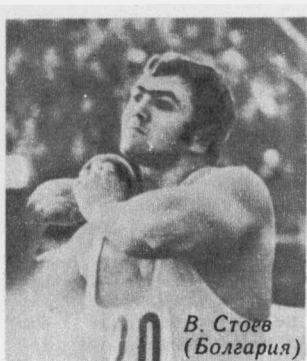


В. Дмитренко

**П**уть на пьедестал в настоящее время невозможен без совместных усилий спортсменов, тренеров и научных работников. В 1969 году при Белорусском институте физической культуры была создана комплексная научная бригада по спортивно-педагогическому и медико-биологическому обеспечению подготовки ведущих метателей молота страны. Основное внимание было направлено на определение уровня физической и технической подготовленности спортсменов. О физической подготовке метателей довольно подробно рассказывает Ю. Бакаринов. Мы остановимся на технике метания. Она изучалась по синхронно отснятым кино-

смен особенно не выделяет из ритма поворотов финальный разгон снаряда, достигая при этом почти одинакового натяжения троса молота (у Дмитренко — 248,4 кг, у Бондарчука — 268,6 кг) и дальности броска. За счет чего же это происходит? Оказывается, В. Дмитренко эффективнее проводит обгон снаряда. Потери ц. б. с. снаряда в этой фазе, отличаясь высокой стабильностью, у него минимальны и по поворотам равны: 5,4—8,1—8,1 кг. В то же время у А. Бондарчука они составляют: 6,8—13,6—17,0 кг. Думается, вариант Дмитренко предпочтительнее. Он проще и надежнее. Кроме того, улучшает чувство снаряда на всем пути взаимодействия с ним. Несколько различна у этих спортсменов и временная организация движений. Если у Дмитренко время обгона снаряда относительно стабилизировано и колеблется в пределах 0,23—0,27 сек., то у Бондарчука оно уменьшается с каждым последующим поворотом: 0,33—0,18—0,16 сек. В фазе разгона иная картина. Дмитренко отличается высокой способностью варьирования времени разгона снаряда. Первый поворот — 0,94 сек.,





В. Стоев  
(Болгария)



В. Борзов



А. Переверзев



Ф. Мельник с призом журна-  
нала «Легкая атлетика»

## Зима 1974 г. чемпионат СССР

Итак, открытые чемпионаты СССР с участием зарубежных спортсменов становятся традиционными. Если количество спортсменов из других стран изменилось незначительно, то «качество» выступлений повысилось. Зарубежные участники завоевали 5 золотых, одну серебряную и 2 бронзовые медали.

В 1973 году спортсменов ГДР в толкании ядра у мужчин представлял молодой В. Шмидт. С результатом 18,41 он занял четвертое место. Ныне в этом виде выступил один из сильнейших атлетов мира Х.-И. Ротенбург и с результатом 19,72... занял второе место.

А каким было «качество» выступлений хозяев чемпионата?

По сравнению с прошлогодним первенством результаты нынешних чемпионов были выше в 6 видах, равными — в 2 и хуже — в 9 видах. В некоторых случаях это было вызвано тем, что на чемпионате не выступали сильнейшие: В. Подлужный, В. Санев, В. Войкин, Л. Брагина, Е. Аржанов и др.

Накануне соревнований на пресс-конференции старший тренер сборной СССР И. А. Степанченко отметил, что для кандидатов в сборную выступление на чемпионате является одним из основных критериев правильности направления в зимней подготовке и критерием развития мастерства.

С этой точки зрения наиболее отрядным было выступление прыгунов с шестом. Вчерашние юниоры

Я. Лаурис и Е. Тананика и сегодняшние юниоры С. Кривозуб и А. Востриков в буквальном смысле слова оказались на высоте. Если при этом учесть, что в эти же сроки Ю. Исаков в Америке преодолел 5,38,5, а В. Трофименко в Ленинграде — 5,37, то следует признать в прыжках с шестом произошел количественный и качественный сдвиг результатов и мастерства прыгунов.

**Мужчины. 60 м.** В. Борзов (К, Д) 6,4 повт. мир. д.; Ю. Силов (Р, Сельск) 6,4 повт. мир. д.; Л. Греша (Венгрия) 6,5; А. Аксиин (Л, Д) 6,5; Ю. Маевский (ПС Фис) 6,5\*; Б. Измествей (М, ВС) 6,6, 400 м. С. Кочер (Ес, С) 48,9; Т. Алиев (Б, Н) 49,2; В. Никоноров (Влг, Т) 49,6; В. Носенко (О, Б) 49,4\*; Н. Корнеушкин (Кл, Б) 49,5; Г. Иванов (Тш, ВС) снят (в забеге 49,1). 800 м. В. Артемов (Л, Т) 1,51,9; Г. Чернышев (М, С) 1,53,2; А. Гончаров (Тмб, Б) 1,53,4; М. Аалто (Финляндия) 1,53,5; В. Анохин (Уф, Сельск) 1,54,8; А. Мамонтов (Кш, ВС) 1,58,1 с падением. 1500 м. П. Анисим (Лв, ВС) 3,48,8\*; С. Ме-

щерских (Св, ВС) 3,48,9; В. Абрамов (Птрз, С) и Е. Волков (К, Б) 3,49,4; В. Барский (Лв, ВС) 3,49,8; Г. Львов (Св) 3,50,3. 3000 м. Б. Кузнецов (Св) 7,58,6\*; М. Абдулин (У) 7,59,6; В. Зотов (Мн, Д) 8,01,8; А. Ипатов (Л, ТР) 8,02,0; В. Циркунов (Л, ТР) 8,06,2; И. Парлуй (См, ВС) 8,06,4. 60 м с/б. А. Мошашвили (Тб, Д) 7,6; В. Мясников (Мн, Д) 7,7; В. Кулебякин (Л, Д) 7,8; В. Балахничев (М, Б) 7,8; Л. Водзньский (Польша) 7,7\*; М. Водзньский (Польша) 7,8.

**Высота.** В. Абрамов (М, Т) 2,22; С. Будалов (М, обл., С) 2,17; И. Карлсон (Р, Д) 2,15; Р. Байльшмидт (ГДР) 2,15; М. Желнов (Кр, Р, С) 2,13; С. Семенов (Черн, С) 2,13. **Шест.** Я. Лаурис (Р, Д) 5,30 повт. всес. д.; Е. Тананика (Х, С) 5,30 повт. всес. д.; С. Кривозуб (Дон, Д) 5,20; Г. Гусев (Лв, Б) 5,10; Ю. Ханайн (Св, Б) 5,10; А. Востриков (Дон, А) 5,10. **Длина.** А. Переверзев (М, Б) 7,73; В. Зубков (М, обл., Т) 7,66; С. Смоллин (Г, Т) 7,47; Е. Шубин (Л, Б) 7,44; М. Оояма (Япония) 7,37; И. Лобач (Грд., К. З) 7,35. **Тройной.** Г. Бессонов (М, ВС) 16,40; Н. Спичкин (Р, ТР) 16,18; А. Бойко (Дон, А) 16,14; М. Баррибан (Кр, Д) 16,11 (в квалиф. 16,52); В. Рабочев (М, обл., Т) 15,92; Б. Бор (Л, ВС, 15,73).

## Матч сборных команд СССР— США

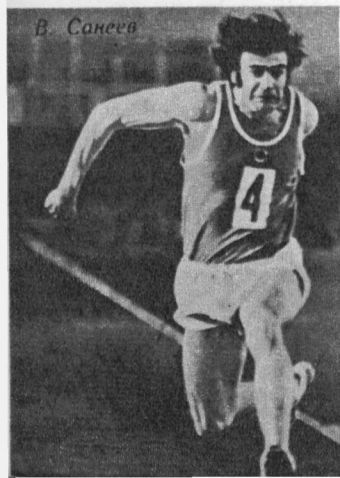
«Матчи гигантов» сборных команд СССР — США имеют многолетнюю историю, однако под крышей легкоатлеты двух великих держав встречаются лишь с 1972 г. Два предыдущих матча проходили в американском городе Ричмонде, в зале «Колизеум». В начале успех сопутствовал хозяевам со счетом 131:112, во втором матче лучшими были советские легкоатлеты

146 : 141. Нынешняя, третья встреча в Москве вновь принесла победу нашим мастерам легкой атлетики 158 : 124. В ходе матча атлеты обеих команд внесли поправки в таблицы мировых и европейских достижений.

**2 марта**  
Москва, зимний стадион «Спартак»

**Мужчины. 60 м.** К. Аутлин (США) 6,4 повт. мир. дост.; А. Корнелюк 6,4; М. Макфарленд (США) 6,5; Ю. Силов 6,6. 400 м.

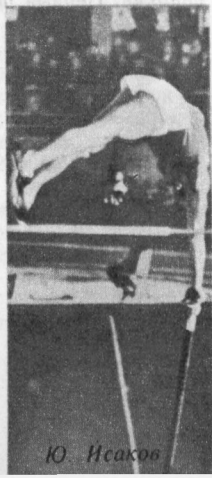
С. Уинсон (США) 48,3; С. Кочер 48,4; У. Уильямс (США) 48,5; Т. Алиев 48,6. 800 м. В. Артемов 1,51,9; Д. Шейпер (США) 1,52,0; Б. Макелрой (США) 1,52,4; А. Мамонтов 1,52,2. 1500 м. М. Слэк (США) 3,49,2; П. Анисим 3,49,4; С. Мещерских 3,52,1; Х. Майкл (США) 3,53,3. 5000 м. В. Зотов 13,52,6; Б. Кузнецов 13,52,6; Д. Джонсон (США) 13,56,4; Б. Фишер (США) 14,24,8. **Эстафета 1+2+3+4 круга.** США (Д. Уокер, У. Уильямс, С. Уинсон, Д. Шейпер) 4,19,4; СССР (А. Аксиин, С. Кочер, П. Литовченко, Г. Чернышев) 4,20,6. 60 м с/б. Т. Хилл (США) 7,3 мир. дост.; В. Давенпорт (США) 7,4;



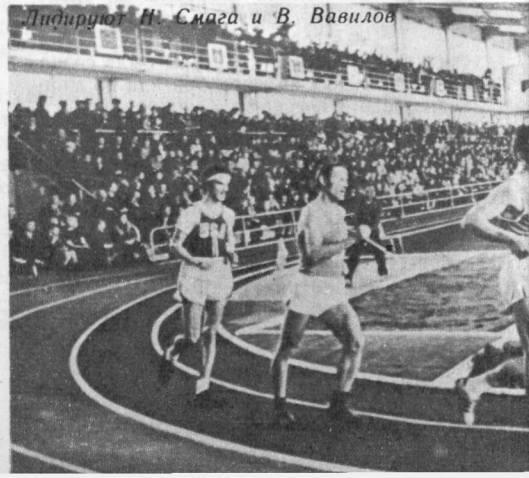
В. Санев



М. Уотсон (США)



Ю. Исаков



Лидирюк Н. Смаиз и В. Вавилов



М. Адам (ГДР)



М. Карбанова (ЧССР)



В. Абрамов



Р.М. Фидлер (ГДР)



А. Рихтер (ФРГ) и Н. Бесфамильная

Ядро. В. Стоев (Болгария) 19,86 нац. д.; Х.-И. Ротенбург (ГДР) 19,72; А. Ярош (Вршг, А) 19,51; А. Носенко (К. Д) 18,60; Р. Плунге (Кн. Д) 18,50; Э. Скапас (Шл. Ж) 18,33.

Женщины. 60 м. А. Рихтер (ФРГ) 7,2; Н. Бесфамильная (М. ВС) 7,3; Л. Маслакова (М. Б) 7,3; А. Дундаре-Синичкина (Р. ТР) 7,4; Е. Крайнова (Ч. С) 7,3; О. Чернова (М. С) 7,4. 400 м. Н. Ильина-Колесникова (М. Д) 54,1; Л. Аксенова (К. А) 55,1; И. Климовича (Р. Сельск.) 56,0; Л. Поппе (К. С) 56,3; Н. Зюсюкова (Дон. ТР) 56,5; А. Шмерлина (Р. ВС) 56,0. 800 м. В. Герасимова (Крг. ТР) 2,08,5; С. Штула (Р. ВС) 2,08,8; Т. Казанкина (Л. Б) 2,10,0; Ж. Вельди (Венгрия) 2,10,3; Р. Татарина (М. С) 2,12,0; Н. Разене-Сабайте (Вл. Сельск.) сошла (в забеге 2,08,6). 1500 м. Т. Казачкова (Ч. Т) 4,20,5; О. Двирна (Л. С) 4,22,6; Ж. Вельди (Венгрия) 4,23,5; Т. Пангелова (К. ВС) 4,23,7; Г. Тупица (Я. Д) 4,26,4; В. Вяльцева (Ст. Д) 4,28,0. 60 м с/б. А. Фидлер (ГДР) 8,0; Т. Ворохобко (Л. Т) 8,1; Н. Лебедева (М. ВС) 8,2; И. Карнаева (К. С) 8,3; З. Спасовходская (М. Б) 8,3; Л. Кононова (А-А. ВС) 8,3. Высота. М. Карбанова (ЧССР) 1,85; Т. Галка (О. ВС) 1,83; В. Ахраменко (Мн. ТР) 1,76;

Н. Брынцева (Б. С) и Т. Шляхто (Вит. Б) 1,76; Н. Сербина (Жт. Сельск.) 1,76. Длина. М. Трейните-Буткене (Кн. Сельск.) 6,28; Н. Гаврилова (Л. Б) 6,26; Н. Ткаченко (Дон. А) 6,12; В. Бельмега-Вискополян (Румыния) 6,10; Т. Тимохова (М. Т) 6,08; К. Лотова (Г. Т) 6,05. Ядро. М. Адам (ГДР) 18,87; С. Крачевская-Долженко (М. Д) 18,43; А. Иванова (М. З) 18,36; Ф. Мельник (М. С) 17,83; Е. Кораблева 17,41; Р. Таранда (М. обл., С) 17,40.

Командные результаты среди взрослых. I группа. Вооруженные Силы 769 очков; «Спартак» 658; «Динамо» 645; «Буревестник» 478; «Труд» 356; «Трудовые резервы» и сельские ДСО 259. II группа. ЦС Фис 93; «Жальгирис» 48; «Калев» 47.

Примечание: \* — в беге на 60 м и 60 м с/б стартовало по 4 участника; в беге на 400 м у мужчин по 3, а у женщин в финале выступали 2 участницы; в беге на 1500 м и 3000 м проводились финальные забеги. Чемпионат страны среди юниоров проводился в рамках взрослого чемпионата СССР. Победители у юношей определялись среди спортсменов 1954—1955 гг. рождения, у девушек — 1955—1956 гг. р. по занятым местам в соревнованиях взрослых.

ЧЕМПИОНАТ СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ В ПОМЕЩЕНИИ \*

Юноши. 60 м. А. Аксинин (Л. Д) 6,5; В. Литвинов (Р. ТР) 6,6; С. Изотов (М. Д) 6,7. 400 м. Г. Иванов (Тш. ВС) 49,1 в забеге; А. Караулов (Дон. С) 50,2; В. Нагайник (Дон. ТР) 49,7. 800 м. Ю. Корс (М. Д) 1,53,3; В. Волков (А-А. Б) 1,54,3; П. Беляев (Гом. Л) 1,53,7. 1500 м. А. Беклемешев (М. Д) 3,53,1; С. Сафроненко (Л. Б) 3,54,5; В. Ерохин (Ст. Б) 3,55,3. 3000 м. Э. Селик (Пр. Сельск.) 8,13,0; Я. Песалникс (Р. Д) 8,14,6; С. Костромин (ВС) 8,16,8. 60 м с/б. В. Найденко (К. Б) 7,9; П. Эльтерман (Ф. Д) 8,1; В. Пономарев (Ч. ТР) 8,2. Высота. И. Карлсон (Р. Д) 2,15; С. Сеников (Черн. С) 2,13; В. Кашеев (Л. Б) 2,10. Шест. С. Кривоzub (Дон. Д) 5,20; А. Востриков (Дон. А) 5,10; А. Перверзев (Р/Д. ТР) 4,70. Длина. В. Качанов (Кш. М) 7,09 (в квалиф. 7,25); Ю. Баев (Зап. А) 6,97 (в квалиф. 7,28); С. Соснин (З) 7,17. Тройной. С. Горшков (Мн. С) 15,58; С. Чаплыгин (Кр. Т) 15,33; В. Постников (М. обл., Б) 15,00. Ядро. Г. Тищенко (К. Б) 16,96; Н. Вихор (М. ВС) 16,62; С. Кожухов (См. ТР) 16,10. Девушки. 60 м. Е. Николаева (Птрз, С) 7,5; Н. Матвеева (М.

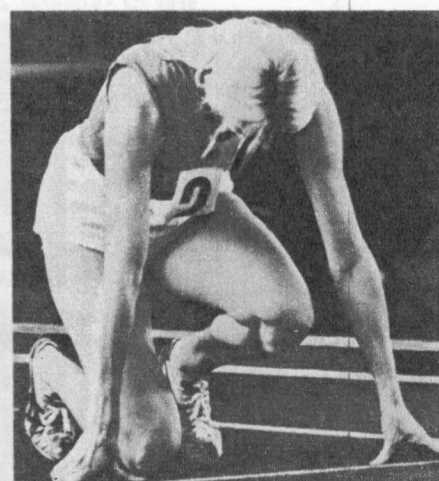
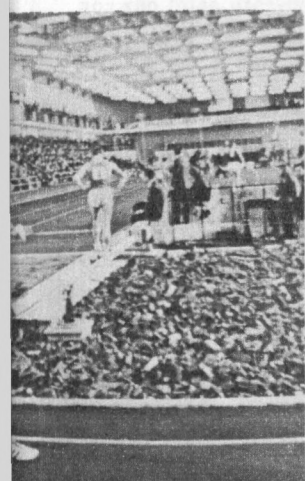
обл., Т) 7,5; Л. Ушатик (См. Сельск.) 7,5. 400 м. Г. Денникова (Костр., С) 56,6; Л. Бессоветова (М. С) 57,6; О. Верекина (М. С) 57,6. 800 м. В. Ильных (З) 2,10,0; Я. Кловайте (Р. ТР) 2,11,7; Н. Аверина (Н.-Т) 2,11,7. 1500 м. Г. Гладких (М. Т) 4,31,1; Л. Кольцова (Ив. Б) 4,31,9; М. Богданова (М. Д) 4,32,3. 60 м с/б. И. Карнаева (К. С) 8,3; Н. Моргулина (Крп. Д) 8,5; Е. Салихова (М. обл., Д) 8,7. Высота. В. Ахраменко (Мн. ТР) 1,76; Т. Шляхто (Вит. Б) 1,76; Н. Левонтенко (Бр. Л) 1,71. Длина. О. Рукавишникова (Каз. Б) 6,03; Л. Рыткова (Врж. Д) 5,84; Г. Бушуева (Мн. Б) 5,79. Ядро. Н. Абашидзе (О. Д) 15,69; Г. Кухтина (См. ТР) 14,22; В. Минина (Тал. К) 14,19. Командные результаты среди юниоров. I группа. «Динамо» 215 очков; «Буревестник» 187; «Спартак» 125. II группа. «Молдова» 16. Общекомандные результаты. I группа. «Динамо» 860 очков; Вооруженные Силы 840; «Спартак» 783; «Буревестник» 665; «Труд» 444; «Трудовые резервы» 375. II группа. ЦС Фис 93; «Калев» 59; «Жальгирис» 49. Москва, зимний стадион «Спартак», манеж ЦГОЛИФК 13—15 февраля

А. Мошняшвили 7,5; Э. Перверзев 7,5. Ходьба 5 км. В. Вавилов 20,44,4; Н. Смага 20,47,0; Т. Скалли (США) 21,04,4; Д. Денун (США) 22,19,8. Высота. С. Будадов 2,23; К. Шапка 2,15; Т. Уокер (США) 2,10; Д. Хэлтон (США) 2,05. Шест. Ю. Исаков 5,20; Я. Таурис 5,20; Д. Робертс (США) 5,00; Р. Картер (США) 5,00; Длина. В. Подлужный 7,86; А. Перверзев 7,77; С. Ройстер (США) 7,25; Э. Лэнир (США) 7,20. Тройной. В. Санеев 16,73; М. Барибан 16,60; А. Граймс (США) 16,24; Т. Хэйнс (США) 15,84. Ядро. Т. Олбриттон (США) 20,27; А. Ярош 19,98; А. Носенко 18,81; Д. Прайс (США) 18,50. Вес. А. Малюков 23,53 мр.

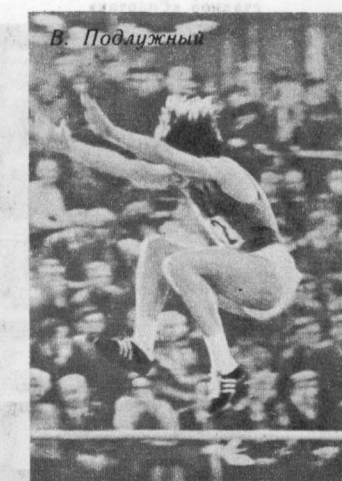
дост.: А. Спиридонов 22,68; Д. Френн (США) 22,29; Э. Холл (США) 21,03. Пятиборье. С. Гаф (США) 4166 (8,0-7,33-15,71-1,98-1,08,7); Н. Авиллов 4106 (7,8-7,11-14,14-2,01-1,08,6); Ф. Самара (США) 3894; А. Блиняев 3838. Женщины. 60 м. М. Уотсон (США) 7,1 повт. мир. дост.; Л. Маслакова 7,1; Н. Бесфамильная 7,1; Т. Монтгомери (США) 7,1. 400 м. Н. Ильина-Колесникова 53,8; Л. Аксенова 55,5; Б. Николс (США) 56,1; Г. Норман (США) 56,8. 600 м. Р. Кэмпбелл (США) 1,30,1; У. Кеннг (США) 1,30,6; Н. Разене-Сабайте 1,31,2; С. Стыркина 1,33,2. 800 м. М. Деккер (США) 2,04,4; В. Герасимова

2,05,3. Всес. дост.: Ч. Туссен (США) 2,05,8; Т. Казанкина 2,06,0. 1500 м. Т. Казачкова 4,20,9; О. Двирна 4,23,4; К. Гиббонс (США) 4,25,6; Д. Эннис (США) 4,28,3. 3000 м. Л. Брагина 9,14,0; Н. Бондарчук 9,15,2; Д. Кутиз (США) 9,29,0; Б. Уэбб (США) 10,00,0. Эстафета 1+2+3+4 круга. СССР (Л. Маслакова, Н. Зюсюкова, Т. Казанкина, С. Штула); США (Т. Монтгомери, Ч. Туссен, Р. Кэмпбелл, М. Деккер) обе команды дисквалифицированы. 60 м с/б. Н. Лебедева 8,3; П. Джонсон (США) 8,4; Т. Ворохобко 8,4; М. Раллинс (США) 8,5. Высота. Д. Хантли (США)

1,81; Т. Галка 1,78; Г. Филатова 1,78; С. Гилберт (США) 1,70. Длина. М. Уотсон (США) 6,30; К. Лотова 6,21; М. Буткене-Трейните 6,14; В. Бетс (США) 5,99. Ядро. Н. Чижова 20,40 мир. дост.; С. Крачевская-Долженко 18,04; М. Сайдлер (США) 16,31; Д. Вуд (США) 14,13. Троеборье. Н. Ткаченко 2776 (8,4-15,30-1,72); Т. Ворохобко 2688 (8,3-12,74-1,75); М. Макмиллан (США) 2417; Л. Тинни (США) 2016. Общий счет матча СССР—США 158:124. Мужские команды 89:72; женские команды 69:52.



Д. Хантли (США)



В. Подлужный



М. Барибан



К. Шапка



Я. Лаурис



Т. Козлова

# Чемпионат Европы в закрытых помещениях

9-10 марта Гетеборг, зал «Скандинавиум»

**Мужчины. 60 м.** В. Борзов (СССР) 6,58; М. Кокот (ГДР) 6,63; А. Корнелюк (СССР) 6,66; К. Гарпенборг (Шв) 6,66; Ю. Силов (СССР) 6,68; З. Новош (П) 6,70; Л. Греша (В) 6,71; В. Папагеоргопулос (Гр) 6,73; 400 м. А. Брийденобах (Бельгия) 46,60; А. Шайбе (ГДР) 46,80; Г. Арнольд (ГДР) 46,94; Ф. Демартон (Фр) 47,08; 800 м. Л. Сушань (Ю) 1,48,07; А. Жинка (В) 1,48,50; И. Плахи (ЧССР) 1,49,49; Р. Гызин (Швейц) 1,50,70; М. Сковарнек (П) 1,51,28; Ф. Майер (Фр) 1,57,48; 1500 м. Шордыковский (П)

3,41,78; Т. Вессингхаге (ФРГ) 3,42,04; В. Сташак (П) 3,43,48; П. Лупан (Р) 3,44,67; П.-Э. Хагберг (Шв) 3,47,0; А. Асгейрссон (Исл) 3,55,17; 3000 м. Э. Путteman (Бельгия) 7,48,48; П. Тис (Бельгия) 7,51,56; П. Пенкава (ЧССР) 7,51,79; А. Квалхейм (Н) 7,53,44; Р. Смедли (ВБр) 7,54,43; П. Янски (ЧССР) 7,55,0; А. Бургос (Исп) 7,56,4; Я. Кондзиор (П) 8,07,8; 60 м с/б. А. Мошняшвили (СССР) 7,66; М. Водзинский (П) 7,68; Ф. Зибек (ГДР) 7,75; Л. Водзинский (П) 7,94; Дж. Буттари (Ит) 8,01; К. Клерселлиус (Шв) 8,05; В. Мясников (СССР) 8,51; Г. Дрю (Фр) сошел. Эстафета 4x2 круга. Швеция 3,04,6; Франция 3,05,6; **Высота.** К. Шапка (СССР) 2,22; Н. Майор (В) 2,20; В. Малы (ЧССР) 2,20; П. Тёрринг (Дания) 2,17; Э. дель Форно (Ит) 2,17; В. Абрамов (СССР) 2,17; Р. Альмен (Шв) 2,17; В. Боллер (ФРГ) 2,17; ... 6. В. Гаврилов (СССР) 2,14; Шест. Т. Слюсарский (П) 5,35; А. Каллюмяки (Ф) 5,30; Я. Лаурис (СССР) 5,30; В. Бучарский (П) и Р. Куретки (ФРГ) по 5,20; Ф. Оль (ФРГ) 5,20; Е. Тананика (СССР) 5,20; П. Диониси (Ит) 5,10; Ю. Исаков (СССР) 5,00; **Длина.** Ж.-Ф. Бонем (Фр) 8,17; Х. Баумгартнер (ФРГ) 8,10; М. Клаусс (ГДР) 8,03; В. Подлуж-

ный (СССР) 7,97; Г. Шыбульский (П) 7,86; А. Лерундл (ВБр) 7,84; Р. Бланкер (Исп) 7,69; Ф. Вартерберг (ГДР) 7,65; ... 12. А. Перверзев (СССР) 6,95; **Тройной.** М. Иоакимовский (П) 17,03 (мир. дост.); М. Барибан (СССР) 16,88; Б. Ламитье (Фр) 16,56; Р. Гарныш (П) 16,51; П. Дремел (ГДР) 16,48; Р. Кикк (ФРГ) 15,85; К. Валетури (Фр) 15,71; М. Перес (Исп) 15,68; ... 10. В. Санев (СССР) 15,34; **Ядро.** Дж. Кэйлс (ВБр) 20,95 (евр. дост.); Х.-И. Ротенбург (ГДР) 20,87; Я. Брабец (ЧССР) 19,87; В. Стоев (Б) 19,85; А. Ярош (СССР) 19,69; Я. Влк (ЧССР) 19,65; М. Унч (ВБр) 19,20; Ф. Шладен (ФРГ) 18,84; **Женщины. 60 м.** Р. Штехер (ГДР) 7,16; А. Линч (ВБр) 7,17; Н. Швиньска (П) 7,20; М.-Л. Пурсайнен (Ф) 7,24; Л. Маслакова (СССР) 7,35; Л. Хагlund (Шв) 7,35; А. Рихтер (ФРГ) 7,4; С. Телльез (Фр) 7,4; ... 6. в п/ф. Н. Бесфамильная (СССР) 7,4; 400 м. Е. Павличич (Ю) 52,64; Н. Ильина (СССР) 52,81 (в полуф. 52,44, мир. дост.); В. Дитч (ГДР) 52,84; А. Хант (ГДР) 53,51; 800 м. Э. Катлик (П) 2,02,38 (евр. дост.); Г. Элленбергер (ФРГ) 2,02,59; Р. Райт (ВБр) 2,05,19; В. Герасимова (СССР) 2,10,76; Л. Томова (Б) сошла.

1500 м. Т. Петрова (Б) 4,11,0 (мир. дост.); К. Кребс (ГДР) 4,11,37; Т. Казачкова (СССР) 4,14,45; И. Силан (Р) 4,17,12; М. Стьюарт (ВБр) 4,19,0; Л. Брагина (СССР) 4,20,8; У. Прасек (П) 4,21,3; Б. Судичка (П) 4,21,5; 60 м с/б. Г. Рабштын (П) и А. Филлер (ГДР) по 8,08; М. Антенен (Швейц) 8,09; Дж. Вернон (ВБр) 8,25; Т. Ворохоко (СССР) 8,26; И. Бруженяк (В) 8,39; Т. Новак (П) сошла; А. Эрхардт (ГДР) не стартовала; ... 6. в забеге Н. Лебедева (СССР) 8,8. **Эстафета 4x2 круга.** Швеция 3,38,2; Болгария 3,39,2; **Высота.** Р. Витчас (ГДР) 1,90; М. Карбанова (ЧССР) 1,88; Р. Кирст (ГДР) 1,88; К. Попеску (Р) 1,86; Т. Галка (СССР) 1,86; Э. Мундигер (ФРГ) 1,83; Р. Алерс (Нид) 1,83; **Длина.** М. Антенен (Швейц) 6,69; А. Шмальфельд (ГДР) 6,56; В. Стефанеску (Р) 6,39; Я. Нигринова (ЧССР) 6,38; В. Вископьяну (Р) 6,32; Р. Мартин-Джонс (ВБр) 6,30; Н. Гаврилова (СССР) 6,28; М. Трейните (СССР) 6,28; К. Лотова (СССР) 6,11; Ядро. Х. Фингингерова (ЧССР) 20,75 (мир. дост.); Н. Чижова (СССР) 20,62; М. Адам (ГДР) 19,70; И. Христова (Б) 19,23; Ф. Мельник (СССР) 18,61; Е. Стоянова (Б) 18,04; С. Крачевская-Доженко (СССР) 18,02; Ю. Богнар (В) 17,82.

# Матч сборных команд юниоров СССР-ГДР

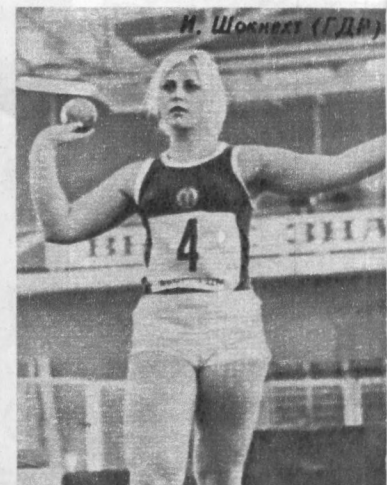
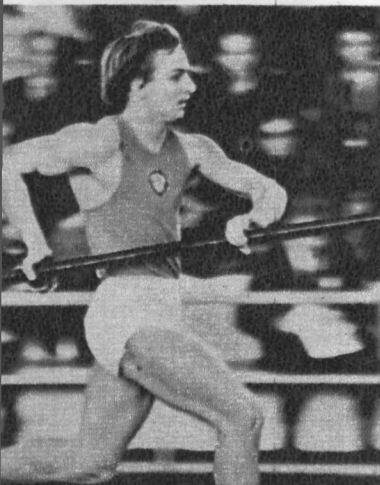
1 марта Москва, зимний стадион «Спартак»

**Мужчины. 60 м.** Е. Рай (ГДР) 6,6; Е. Ураевский 6,7; Б. Шипански (ГДР) 6,8; А. Зайнуллин 7,0; 400 м. А. Караулов 49,5; К. Грамш (ГДР) 50,1; А. Афанасьев 50,2; А. Йегер (ГДР) 51,6; 800 м. В. Волков 1,56,6; С. Абрамов 1,56,6; Р. Готшалк (ГДР) 1,57,5; О. Байер (ГДР) 1,57,6; 1500 м. Р. Пэнтитш (ГДР) 3,56,1; В. Дуда 3,57,0; С. Сафроненко 3,57,2; Ю. Кнезе (ГДР) 4,00,6; 3000 м. Ш. Нордвиг (ГДР) 8,22,4; Я. Иссалнекс 8,23,6; К.-Х. Баумбах (ГДР) 8,25,6; В. Михалева 8,28,4; 60 м с/б. П. Эльтерман 8,0; З. Латан (ГДР) 8,0; Ф. Вайрих (ГДР) 8,3; В. Пономарев 8,3; **Высота.** И. Карлсон 2,18; С. Сеюников 2,14; Х. Лаутербах (ГДР) 1,95; Р. Рюдель (ГДР) 1,90; Шест. А. Востриков 5,00; В. Суховерхов

4,80; В. Кюне (ГДР) 4,40; Х.-Ю. Леман (ГДР) 4,20; **Длина.** Ю. Баев 7,11; Ю. Звездин 7,08; Ф. Пашек (ГДР) 7,08; Л. Франке (ГДР) 7,07; **Тройной.** С. Горшков 15,57; К. Хуфнагель (ГДР) 15,48; В. Перевалов 15,48; Х. Натцмер (ГДР) 14,92; **Ядро.** В. Киселев 16,69; Е. Тимар (ГДР) 16,65; С. Левин 16,04; Р. Хёне (ГДР) 15,36; **Женщины. 60 м.** Л. Ушатик 7,3; Б. Ханнеман (ГДР) 7,4; Б. Кампс (ГДР) 7,4; Е. Николаева 7,5; 400 м. Г. Денисова 57,0; К. Бремер (ГДР) 57,6; О. Верекина 57,9; Б. Попп (ГДР) — снята; 800 м. К. Штольц (ГДР) 2,07,0; И. Ильиних 2,09,6; Л. Цервени (ГДР) 2,11,8; Р. Измайлова — снята; 1500 м. Б. Дегель (ГДР) 4,22,0; П. Мевис (ГДР) 4,22,8;

Ж. Турсунова 4,22,9; Л. Ивашенко 4,45,0; 60 м с/б. Б. Мюллер (ГДР) 8,3; Н. Маргулина 8,4; Л. Сивер 8,6; М. Филиппак (ГДР) 8,6; **Высота.** Г. Прилепина 1,80; Л. Бузузова 1,74; Э. Планитцер (ГДР) 1,74; Т. Матцен (ГДР) 1,68; **Длина.** Э. Арент (ГДР) 6,09; М. Вельке (ГДР) 5,93; Г. Бушуева 5,92; Л. Рыткова 5,77; **Ядро.** И. Шокнхт (ГДР) 17,39; Б. Грзинг (ГДР) 16,13; Г. Голловина 14,72; И. Буевская 13,91.

СЧЕТ МАТЧА: СССР — 110 ОЧКОВ. ГДР — 97 ОЧКОВ.





# ОТ ЯНВАРЯ ДО ДЕКАБРЯ...

Сейчас, когда получен этот номер журнала, зимний соревновательный сезон уже завершён. Давно закончились V чемпионат Европы в Гетеборге, третий матч сборных команд СССР — США, открытый чемпионат страны, первенства ЦС ДСО и ведомств и другие состязания под крышей. Специфика выпуска журнала не позволяет оперативно и достаточно подробно осветить все соревнования минувшей зимы. Но для того чтобы проанализировать зимние состязания, есть смысл оглянуться назад — на год 73-й, сопоставив некоторые показатели зимнего сезона с сезоном летним первого послеолимпийского года нового цикла.

## ПОКА О ПРОШЛОМ СЕЗОНЕ

Сравнение достижений, показанных в разных залах, на дорожках различной длины и разнообразных покрытиях, — весьма затруднительно. И тем не менее из 18 основных видов (исключая эстафеты), включенных в программу IV чемпионата Европы в Роттердаме, рекордные достижения предыдущих соревнований были превзойдены в пяти видах и повторены в одном. Все эти результаты достаточно высоки: 400 м — 46,38; 3000 м — 7.44,51 — у мужчин; 400 м — 53,04; 800 м — 2.02,65; прыжок в высоту — 1,92 — у женщин. Таким образом, налицо дальнейшее улучшение результатов, несмотря на отсутствие многих сильнейших спортсменов.

Из олимпийцев, выступавших в Мюнхене, в Роттердам приехала незначительная часть. Из числа чемпионов отсутствовали Р. Штехер, М. Церт, Х. Фальк, Л. Брагина, У. Мейфарт, Х. Розендал, Н. Чижова и В. Борзов, П. Васала, Л. Вирен, Ю. Тармак, В. Нордвиг, В. Санеев, В. Комар. Из призеров — Н. Сабайте, Г. Хоффмайстер, П. Какки-Пинни, И. Гузенбауэр, К. Бальцер, Е. Шуранова, М. Гуммель и П. Менае, Е. Аржанов, Г. Дрю, Ш. Юнге, И. Стюарт, Й. Дремель, Х. Бризеник. Не говоря о финалистах и участниках Игр. Что это, желание передохнуть или вызвано другими, не менее важными причинами?

Если основной состав нашей команды находился в США и Канаде, то для всех европейских стран соревнования в Роттердаме явились главным стартом, которым практически заканчивался сезон в залах. Тогда чем же объяснить отсутствие лидеров?

Возможно, после Олимпийских игр должно было наступить затишье? Судите сами: I чемпионат Европы 1970 года в Вене — 24 страны и 320 участников; II в Софии — 23 и 300; III в Гренобле — 23 и 274; IV в Роттердаме — 26 и 420; V в Гетеборге — 25 и 268.

С одной стороны, наблюдается дальнейшее увеличение числа участвующих стран и постоянное улучшение рекордных достижений, с другой — многие из тех, кто должен выступать, «пропустили высоту». Случайно ли это? Наверяд ли. Поэтому что сильнейшие всегда сами выбирают свою дорогу.

Отсутствие цвета легкоатлетической Европы зимой 1973 года можно толковать

по-разному. Наверное, все не так просто, как хотелось бы объяснить. Состав команд, выступавших на IV чемпионате Европы, был неоднороден. Так, в команде СССР был 21 спортсмен (средний возраст 24,01) в сборной ГДР — 27 (средний возраст 20,5). Возникает вопрос, какие задачи преследовали эти команды?

Говоря о подготовке резерва, нельзя не заметить «четкую передачу эстафеты», которую делают спортсмены ГДР. На IV чемпионате не было никого из чемпионов Европы 1971 года и победителей XX Олимпийских игр в эстафетном беге 4×400 м у женщин. Однако, призерами в Роттердаме в беге на 400 м стали 22-летняя В. Дитч и 20-летняя Р. Зибах. У мужчин второе место на этой дистанции занял 22-летний Б. Штобс и 23-летний Г. Поллаковский. Как не вспомнить еще один пример из осеннего матча сборных мужских команд СССР — ГДР — Финляндия, когда в немецкой команде было 8 дебютантов — недавних участников чемпионата Европы среди юниоров в Дуйсбурге. И в Хельсинки они выступили отменно. Никто из них не был последним в своем виде, причем они опередили многих лидеров из трех сборных команд, в том числе и некоторых первых номеров нашей команды. Нам ли не заметить этого, если наша мужская команда в эстафете 4×400 м вообще не выступает на трех последних Олимпиадах, а женская заняла в Мюнхене 8-е место.

## ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

Этот вопрос интересен и тем, что есть возможность сравнивать результаты прыжков в некоторых видах зимнего чемпионата Европы в Роттердаме и главного летнего соревнования — финала Кубка Европы в Эдинбурге (табл. 1).

Таким образом, в прыжках и толкании ядра не видно особого преимущества летних результатов. Соревнования в зале для этих видов уже стали привычным явлением. Положено о том, что высокие результаты можно показывать и зимой, также не отрицается. Больше того, ряд спортсменов, умело управляя спортивной формой, достигают почти одинаковых результатов и зимой и летом (табл. 2).

Такое соответствие наблюдается только в прыжках, толкании ядра и беге на короткие дистанции. Несмотря на то что во многих залах величина круга достигла 200 м и это позволяет нормально соревноваться бегунам на средние и длинные дистанции, именно они не особенно охотно соревнуются под крышей. Этим, по-видимому, можно объяснить изменение в системе тренировки, нежелание выводить себя на пик высокой спортивной формы и многое другое. Поэтому в дан-

Таблица 1

Вид	Роттердам, фамилия, результат		Эдинбург, фамилия, результат	
	Мужчины			
Прыжок в высоту	И. Майор	2,20	В. Гаврилов	2,15
	Я. Палковский	2,20	А. Песонен	2,13
	В. Пападимитру	2,17	П. Поаньева	2,09
Прыжок с шестом	Р. Диониси	5,40	Ю. Исаков	5,30
	Х.-И. Циглер	5,35	А. Каллиомяки	5,30
	Ж.-М. Бэлло	5,35	М. Балл	5,20
Прыжок в длину	Х. Баумгартнер	7,85	Р. Куретцки	5,20
	М. Клаус	7,83	В. Подлужный	8,20
	Г. Цыбульский	7,81	Х. Баумгартнер	8,12
Тройной прыжок	К. Корбу	16,80	М. Клаус	8,03
	М. Йоахимовский	16,75	В. Санеев	16,90
	М. Барибан	16,38	Й. Дремель	16,89
Толкание ядра	Я. Брабец	20,29	Э. Ринне	16,18
	Г. Лохманн	20,12	Х. Бризеник	20,95
	Я. Влк	19,69	Р. Штальберг	20,27
			ДЖ. Кэйпс	19,80
			Женщины	
Прыжок в высоту	И. Благоева	1,92	И. Благоева	1,84
	Р. Гильдемайстер	1,86	Р. Кирст	1,82
	М. Карбанова	1,86	Г. Филатова	1,80
Прыжок в длину	Д. Йоргова	6,45	В. Иан-Бончи	1,80
	Я. Нигринова	6,30	Б. Лаутон	1,80
	М. Сарна	6,15	А. Шмальфельд	6,63
Толкание ядра	Х. Фибингерова	19,08	В. Вискополян	6,39
	Л. Хевиньская	18,29	Р. Мартин-Джонс	6,30
	А. Иванова	18,25	Н. Чижова	20,77
			И. Христова	19,23
			М. Ланге	18,81

Виды	ЯНВ.	ФЕВР.	МАРТ	АПР.	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ.	СЕНТ.	ОКТ.	НОЯБ.	ДЕК.
100 м		▲	▲▲	▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲		
200 м			●●	●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		
400 м		●		●	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲		
800 м		●		▲	●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●		
1500 м	●	●●●	▲▲▲		●●●●●	●●●●●	●●●●●	▲▲▲▲▲	●●●●●	●		
5000 м					▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲	▲▲▲	▲▲		
10000 м					▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲			
МАРАФОН				▲▲▲▲▲			▲▲▲▲▲			▲▲▲▲▲		▲▲
100 и 110 м с/б		●●	▲▲▲▲	●	●●	●●●●●	▲▲▲▲	●●●	▲▲▲	●●●		
400 м с/б				▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲		
3000 м с/п					▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲		
4×100 м					●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●		
4×400 м					●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●		
ХОДЬБА 20км				▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲▲▲	▲		
ХОДЬБА 50км				▲▲▲▲		▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲▲▲		
ВЫСОТА	●	●●●●	●●●●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●		●
ДЛИНА	●	●	●●●●	▲	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●	▲▲	
ШЕСТ	▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲	▲▲	▲		
ТРОЙНОЙ		▲▲	▲▲	▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲		▲
ЯДРО	●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●		●
ДИСК				●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	
МОЛОТ			▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲	▲▲	▲▲	▲	
КОПЬЕ			▲	▲▲	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●		
МНОГОБОРЬЕ				▲	▲▲	●●	●●	●●	●●	●●		
<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>63</b>	<b>86</b>	<b>187</b>	<b>470</b>	<b>391</b>	<b>244</b>	<b>306</b>	<b>145</b>	<b>7</b>	<b>8</b>



ном случае речь не только о тех, кто успешно соревнуется в зале, но и о других, кто выступает только удовлетворительно. Разговор в целом о месте зимних соревнований, о том, кто должен стартовать на них, кто должен показывать зимой высокие результаты и кому это нужно больше. А точнее, кого надо «обстреливать», а от кого требовать высоких результатов? И что, пожалуй, особенно важно, пора начинать разговор о принципиально новом взгляде на зимний сезон 1975/76 года, поскольку волею организаторов XXI Олимпийские игры в Монреале назначены на 23—31 июля 1976 года.

По-видимому, сезон 1975/76 г. должен носить несколько иной характер. С тем, чтобы или рано закончить соревнования в зале, или построить их так, чтобы пик спортивной формы, возможно (?) единственный пик в году, пришелся на июль. Все это пока относится к области предположений и является только пищей для размышлений. Данные в таблице показывают реальные сроки достижения наивысших результатов 50 сильнейшими легкоатлетами СССР в олимпийских видах в 1973 году. Это должно заставить задуматься и тренеров и спортсменов, которые начинают соревновательный сезон-74, потому что как раз время задуматься об основах планирования тренировки на зимние сезоны 1975 и даже 1976 годов.

## О ПИКЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

Сейчас некоторые специалисты мечтают, а другие утверждают, что рано или поздно легкая атлетика станет круглогодичным видом спорта. Конечно, прекрасно иметь Дворцы спорта, где все, за исключением длинных метаний, можно проводить в нормальных условиях. Но пока это случится, у нас есть время подумать о задачах более близких.

Анализ личных достижений в списках 50 лучших легкоатлетов страны за 1973 год показал четко выраженную закономерность: большинство атлетов в стране достигли наивысшей спортивной формы в июне. Затем к сентябрю наблюдается резкий спад. Сейчас трудно сказать, как было запланировано, поскольку основные соревнования сезона: чемпионат страны, Универсиада-73, полуфинал и финал Кубка Европы (для ограниченного состава) — были смещены во вторую половину сезо-

Вид	Фамилия, страна	Лучший результат в зимнем сезоне	Лучший результат в летнем сезоне
<b>Мужчины</b>			
<b>Бег 60 м и 100 м</b>	А. Корнелюк (СССР)	6,4 повт. мир. достижения	10,0 п. евр. рек.
	Х. Вашингтон (США) Е. Аржанов (СССР)	6,5 2.06,0 мир. дост.	10,0 1.45,3 п. всес. рек.
<b>Бег 1000 ярдов, 800 м</b>	Э. Путtemanс (Бельгия)	7.39,2 мир. дост.	13.14,6
<b>Бег 3000 и 5000 м</b>	Р. Милбэрн (США)	13,3 мир. дост.	13,1 мир. рек.
<b>Бег 110 м с/б</b>	Д. Стоунз (США)	2,22	2,30 мир. рек.
	И. Майор (Венгрия)	2,21	2,24 лучш. рез. мир. сез.
<b>Прыжок в высоту</b>	В. Абрамов (СССР)	2,21	2,22
	Р. Уильямс (США)	8,13	8,16
<b>Прыжок в длину</b>	В. Подлужный (СССР)	8,05	8,15 лучш. рез. евр. сез.
	В. Санев (СССР)	16,77	17,12
<b>Тройной прыжок</b>	М. Иоакимовский (Польша)	16,75	17,06
	А. Фейербах (США)	21,17	21,82 мир. рек.
<b>Толкание ядра</b>			
<b>Женщины</b>			
<b>Бег 400 м</b>	Ф. Бернард (Великобритания)	53,04	52,1
	Р. Зибха (ГДР)	53,1	51,8
<b>Бег 800 м</b>	С. Златева (Болгария)	2.02,9	1.57,5 мир. рек.
	С. Йорданова (Болгария)	2.02,65	2.01,4
<b>Бег 1500 м</b>	Т. Петрова (Болгария)	4.17,2	4.09,0
	Т. Новак (Польша)	13,4 мир. дост.	12,8
<b>Бег 100 м с/б</b>	П. Джонсон (США)	13,4 мир. дост.	13,2
	И. Благоева (Болгария)	1,92 мир. дост.	1,92 лучш. рез. мир. сез.
<b>Прыжок в высоту</b>	Р. Витчас (ГДР)	1,91	1,88
	И. Гузенбауэр (Австрия)	1,87	1,91
<b>Прыжок в длину</b>	Р. Гильдемайстер (ГДР)	1,86	1,87
	Г. Филатова (СССР)	1,80	1,83
<b>Прыжок в длину</b>	А. Шмальфельд (ГДР)	6,35	6,75 лучш. рез. мир. сез.
	М. Ольферт (ГДР)	6,31	6,63
<b>Толкание ядра</b>	К. Альбертус (ГДР)	6,34	6,61
	М. Уотсон (США)	6,52	6,58
<b>Толкание ядра</b>	М. Трейните (СССР)	6,32	6,62
	Н. Чижова (СССР)	19,28	21,45 мир. рек.
	Х. Фибингерова (ЧССР)	19,28	20,80 нац. рек.

на. При планировании подготовки на 1975 и 1976 годы ориентиром для тренеров и спортсменов должны стать главные соревнования — VI Спартакиада народов СССР (15—20 июля) и Олимпийские игры в Монреале (23—31 июля).

Анализ таблицы наивысших достижений показывает, что у мужчин в ряде видов: марафон, 110 м с/б, ходьба на 50 км, прыжок в высоту, длину, с шестом, толкание ядра и метание диска — личные достижения некоторых спортсменов, входящих в список 10 лучших, были показаны в марте — апреле, что совершенно недопустимо. У женщин это наблюдается в меньшей степени. Очевидно, неправильным будет и то положение, когда 68 лучших результатов у мужчин и 22 у женщин (входящих в список 10 лучших) приходятся на периоды январь — май, октябрь — декабрь, когда в этом не было никакой необходимости.

По всей видимости, зимний и летний соревновательные сезоны следует рассматривать не в плане мест, занятых зимой, а в сравнении уровня результатов. И если сравнивать, к примеру, достижения участников матча СССР — США зимой и летом 1973 года, то, к примеру, К. Хеммонд бежала 400 м за 55,3 и 55,3; Н. Колесникова — за 55,6 и 52,0. Это же относится и к прыгунам: Д. Крафт — 16,63 и 16,57; В. Санев — 16,62 и 16,82; В. Подлужный — 7,86 и 8,06; Д. Уилсон — 1,71 и 1,71; М. Уотсон — 6,52 и 6,58; толкателям ядра: Н. Чижова — 19,28 и 19,74.

Особого разговора заслуживает и такой вид, как прыжки в высоту у мужчин (достаточно напомнить, что в 1973 году 53 наших атлета преодолели планку на

уровне 2 м 10 см и выше). Несмотря на эти достижения, всего десятая часть результатов приходится на «олимпийский» июль. Причем эти результаты показаны спортсменами, не входящими в список десяти лучших, а это означает, что даже члены сборной страны не всегда могут показать свой наивысший результат в нужный момент. Отсюда, по-видимому, и происходят срывы как в летнем матче сборных команд СССР — США в Минске, когда чемпион страны С. Будалов с результатом 2 м 14 см и победитель аналогичного зимнего матча СССР — США В. Абрамов (зимой 2 м 19 см), прыгнувший всего на 2 м 11 см, уступили далеко не сильнейшим заокеанским спортсменам.

Говоря о форме, которой нужно достигнуть в 1976 году, а еще ранее моделировать в 1975 году, не следует забывать, что наиболее высокие результаты у американских атлетов падают на июнь, при насыщенном раннем календаре. И это повторяется из года в год. У наших ведущих спортсменов форма как бы заряжается в июне, стабилизируется в июле и достигает расцвета в августе.

Умение достигнуть пика спортивной формы в нужное время остается главной задачей высококвалифицированного спортсмена.

**В. АНДРЕЕВ**

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

— — — — — мужчины



— — — — — женщины



— — — — — суммарный

За свою долгую жизнь в спорте я много думал над этим вопросом. И поверьте, довольно сложно определить, что значит рано и что значит поздно. Может, поэтому некоторые спортсмены прощаются с любимым видом, так и не раскрыв своих способностей. А может быть, и по-другому. Спортсмен не отчаивается и, без устали совершенствуя мастерство, добивается цели.

Нечто подобное произошло и в моей жизни. А истоки лежат где-то в апреле 1955 года. Первые соревнования в жизни. Как их можно забыть? Высота 1,65... Ко мне подбежал тренер, одобряюще хлопнул по плечу:

— Прыгучесть есть, ловкость есть, завтра на тренировку. А всего каких-то полгода назад он же (!) наотрез отказал мне в приеме в ДСШ...

Первые два года особых впечатлений не оставили. Тренировались мы по старинке, без планирования. Не помню случая, чтобы тренер объяснил мне, для чего я делаю то или иное упражнение, те или иные движения. Меня часто передавали друг другу и на вопрос: «Что делать?» — адресовали совершенно серьезно «иди попрыгай, иди побегай». Так незаметно для себя (и для них, моих тренеров!) в 1956 и 1957 годах больше участвовал в состязаниях по тройному прыжку, нежели в прыжках в высоту.

До Олимпийских игр в Риме осталось менее трех лет... Сейчас, перебирая свою жизнь, особо вспоминаю сбор в Нальчике весной 1958 года.

Я попал в группу тренера В. Красичкова из Оренбурга. В его группе занималась мастер спорта СССР Г. Доля. Я внимательно наблюдал за ней, и все то, что делала она, делал сам. Так, впервые в жизни увидел, как выполняется то или иное имитационное упражнение, прыжок в целом, как следует разбежаться и многое, многое другое, впервые и так неожиданно открывшееся для меня.

Прошел год, и учеба в этом «университете» позволила сразу прибавить к личному рекорду 17 см и подняться на высоту 1 м 93 см. Норма мастера спорта! Кто из нас к ней не стремится всеми силами своего характера и души? 1 февраля 1959 года я выполнил этот норматив. Весной — 2 м 03 см, летом 2 м 09 см. Победил на Спартакиаде народов РСФСР и занял 4-е место на Спартакиаде народов СССР. Таковы итоги предоллимпийского года. Успех налицо, но, если говорить откровенно, глядя с высоты своего возраста, все было достигнуто за счет молодости и большого желания прыгать высоко. Знаний было мало. И тогда я написал письмо В. М. Дьячкову, где по молодости был слишком категоричен:

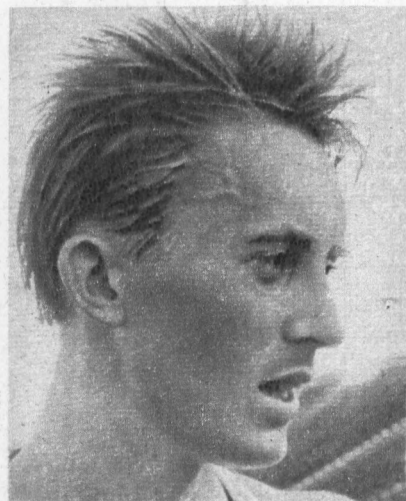
«Хочу прыгать как Игорь Кашкаров!» Владимир Михайлович ответил и подробно написал, как следует тренироваться, какие применять средства и в какой последовательности. Моей радости не было предела. Вспоминая эти минуты, хочу посоветовать: «Не бойтесь написать тому, кого уважаете, кому верите, даже если совсем незнакомы».

Январь 1960 года. Олимпийский сбор во Львове проходил уже под строгим взглядом В. М. Дьяčkова. Тренируюсь систематически и досконально изучаю прыжок в высоту и его отдельные элементы.

За полгода до Олимпиады я впервые узнал, как нужно планировать тренировочную работу в недельном цикле, а также из месяца в месяц. Был удивлен, увидев, что в недельном цикле существует определенная зависимость от характера тренировочной работы, распределенной по дням недели, да и сами недели называются тоже разные: совершенствование техники или развитие скоростно-силовых качеств, разгрузочные или напряженные... Был приятно обрадован узнав, что даже такие дни, когда придется «терпеть» стиснув зубы, а где можно будет улыбаться, известны заранее. Как же все это отличалось от моего прошлого опыта! Да, для меня и для тех, у кого еще сегодня тренировки проходят под девизом: «Пойди попрыгай», — это тормоз! И действительно, как можно готовить себя к большим высотам, не зная, что тебя ждет на тренировке сегодня, завтра, через месяц...

Да, в мои 21 год тренировка по определенной системе, ох как это поздно. Только поэтому мы обязаны учить подрастающее поколение не только азам спорта, но и научному подходу к тренировкам в самых первых шагах в спорте. Они должны знать, чего мы хотим от них, тем самым воспитывая самостоятельную мыслящих спортсменов, своих помощников. Только тогда отпадет необходимость оправдывать тех или иных спортсменов за их срывы в ответственных соревнованиях, особенно за рубежом, мол, попали в необычные условия и там-то допущен просчет. Когда спортсмен уверен, что тренируется правильно, по научно обоснованной системе — срывы исключены. В этом мы, тренеры, должны воспитывать и себя и своих учеников.

Итак, 21 год. Система. Я старался изо всех сил как можно быстрее усвоить все новое, что нам преподносил В. М. Дьячков. Тренировался с большим желанием и самозабвенно. Начиная с мая результаты стабилизировались на уровне 2 м 08 см. Но все это было не то, на что был способен. Чувствовал и ждал, вот-



# ... ЧТО ЗНАЧИТ ПОЗДНО?

## ВИКТОР БОЛЬШОВ.

Для молодых прыгунов в высоту это имя могло бы стать лишь строкой в спортивной истории. Ведь он успешно выступал еще в 1960-м, в олимпийском Риме... Но Виктор и сейчас — в строю. Вместе с учениками он выходит на сектор, являя пример безграничной преданности Спорту.

вот должен прыгнуть выше. 11 12 июня в Лужниках прыгнул 2 м 15,3 см. Тогда это был второй результат в СССР за всю историю. На первенстве СССР решался вопрос, кому ехать на Олимпиаду в Рим. Кандидатуры Р. Шавлакадзе и моя решились сразу, а несколько позже и В. Брумеля.

Олимпийские игры! По моему глубокому убеждению, даже участие только в них — это наивысшая честь для спортсмена. И впечатления от этого остаются на всю жизнь. Непосредственная подготовка к олимпийскому старту проходила в Риме, и что самое важное, в спокойной, деловой обстановке. Среди нас не было паники, вызванной результатом Дж. Томаса — 2 м 22 см накануне Олимпиады. Под руководством В. М. Дьячкова мы добросовестно делали свое трудное дело, планируя пик формы на 1 сентября, и наша «система» победила. Р. Шавлакадзе выиграл, В. Брумель стал вторым, я занял 4-е место, проиграв Томасу по попыткам. 4-е место! Вроде бы неплохо, даже по теперешним временам, но я был страшно расстроен. Для меня это была катастрофа. Я не считал себя слабее Шавлакадзе и Брумеля, ведь мы готовились вместе и все были готовы одинаково хорошо. Помешал случай. Только это лишило меня последних сил. На секунду представьте себя, только что установили высоту 2 м 14 см, вы прыгаете первым, а колышка, отмечающего начало разбега, нет. Все затерто. Тут я и не выдержал, начал ругаться и злиться. Ах, если б молодость знала, если б старость могла... Сегодня такой ошибки я бы не допустил. Соревнования подходят к концу, сил все меньше, а тут вдруг всплеск эмоций и все! На высоту 2 м 16 см сил не осталось...

После меня пытались утешить, подбодрить, но я казнил себя без конца. Масла в огонь еще подлил В. Брумель зимой 1961 года своим прыжком на 2 м 25 см. Нужно было догонять, и я делал одну ошибку за другой. Тогда Брумель поражал всех необыкновенной силой, скоростью и прыгучестью, и еще в нем счастливо присутствовал весь этот комплекс двигательных качеств.

Значит, надо становиться значительно сильнее! 1961 год — все мое внимание отдано штанге, и особенно приседаниям. Занимался как штангист: рывки, толчки, приседания. И так без конца!

Верил: чем сильнее стану, тем обязательно прыгну выше. Но за всем этим искренним и страстным желанием упустил прыжки через планку. Я рассуждал, как и сейчас рассуждают многие: прыжки подождут, вот стану сильным, тогда и технику подтяну. Сильнее стал. Но в высоте прибавил только лишь 1 см, да и то в конце сезона. Перечитываю журнал «Легкая атлетика», читаю аналогичные материалы своих товарищей по команде; все мы были одинаковы в своих ошибках...

1962 год — надо заново ставить технику прыжка и наращивать силу. Я учился прыгать на околопредельных высотах, а на них большого объема не сделаешь, а устаешь быстро. Тут же гнался за рекордными результатами в рывке, приседаниях. Мало кто поверит, но рекорд в рывке довел до 105 кг, в приседаниях до 175 кг, а позже до 185 кг.

Вот на какие рубежи я вышел в этом самозабвенном труде! А где же высота 2 м 20 см?

1963 год — эксперимент с разбегом. Работа над силой не прошла даром. В разбеге стало тесно, да и хотелось повысить скорость. Поэтому на протяжении года то удлинял разбег, то возвращался к старому. То начинал разбег с места, то с подхода. На все это нужно было время, а ведомственные и другие интересы мешали доделать все до конца.

И как закономерный результат, появились срывы на соревнованиях! Думаю, что это понятно. Весь запас нервной энергии я растрчивал на тренировках и ничего не оставлял для соревнований. Появилась неуверенность в собственных силах, в голове хаос, на соревнованиях не знаю что делать, на что больше обращать внимание. Рост в результатах прекратился. Соревнования — этот главный эмоциональный подъем, и для всех и для меня превратился в нудную работу. Во время соревнований все чаще и чаще мешали мысли: «Правильно ли разбегаюсь? Как выполняю последние три шага? Правильно ли толкаюсь?» Не было у меня цельного уверенного прыжка — прыжка как порыв, словно вдохновение. Вот в такой, скажем откровенно, кошмарной обстановке созрело единственно правильное, единственно нужное, самое важное желание: необходимо во всем разобраться. Осенью 1964 года занялся за дневники. Все изучил досконально. Все пересчитал. Все сопоставил. Должен сказать, что труд этот тяжелый. А точнее, не менее тяжелый, чем сама тренировка, но зато как это необходимо. И еще одна деталь. Мало критически проанализировать свой опыт, гораздо труднее сделать правильные выводы.

Только теперь, сегодня, все стало ясно и понятно. А тогда только одна мечта: как можно скорее перепрыгнуть 2 м 20 см. Быстро не получилось. На это ушло еще восемь лет! Верил ли, что удастся взять 2 м 20 см? Да, верил. Судите сами. До 1972 года, когда я все-таки преодолел 2 м 20 см, я пытался это сделать в 25 соревнованиях. Причем в 18 соревнованиях уже приземлившись лежал на матах, а планка, пошатавшись, почему-то падала. Мне не хватало чуть-чуть. Что же это за таинственное «чуть-чуть»?

Чем же я занимался те годы? Хочу выделить главное. Из года в год увеличивал объем. Причем его увеличение шло не за счет одних и тех же средств. Каждый год я старался менять условия выполнения прыжковых упражнений (необходимых!) и все время придумывал новые. Особое внимание уделял и уделяю укреплению стопы, ее гибкости. В силовой подготовке происходило то же самое. Наряду с любимым упражнением — приседанием со штангой на плечах очень много стал поднимать штангу лежа на спине. В этом случае появляется большой простор для изменения угла в коленном суставе.

Пришел к выводу, что спринтерский бег нужен прыгуну не только как общее средство. Путем пробегания большого количества длинных отрезков ноги становятся намного послушнее и координированней. Отсюда появляется стабильный и уверенный разбег. Когда начинал чувствовать, что спортивная форма идет на убыль, вновь принимался за длинный спринт, и результат вновь повышался. Через планку тренировался на умеренных высотах. 2 м 06 см — 2 м 08 см считал для себя предельными на тренировках. Это дало возможность больше внимания

уделить технике разбега, сочетанию разбега с толчком.

С выходом на соревнования у меня появилась уверенность за прыжок в целом. И результат, как правило, зависел от тренированности и состояния здоровья. Кроме того, мне удалось проверить множество вариантов, найти микроцикл специальной подготовки к крупнейшим соревнованиям. Это особенно важно, все время изучайте собственные подходы к старту.

Все это, взятое вместе, помогло мне 35 раз прыгнуть в соревнованиях 2 м 15 см и выше и 25 раз штурмовать высоту 2 м 20 см.

Летом 1972 года на чемпионате СССР я прыгнул 2 м 21 см! В 33 года! Не поздно ли? Конечно, поздно! Ведь эти годы не лучшие для спортсмена. Но я счастлив, я страшно счастлив, что мечту своей жизни мне удалось осуществить!

Как важно верить своей мечте! Идти к ней упорно и настойчиво, искать и ошибаться, и снова и снова без усталости искать... Сколько раз говорил сам себе: «Хватит, последний сезон!» Но проходило некоторое время, и снова я шел на тренировки...

Перед нынешним поколением прыгунов в высоту стоят более высокие цели. 2 м 20 см — это пройденный этап. На повестке дня прыжок за 2 м 30 см. Трудная задача? Конечно. Но ведь и ребята стали выше, выше нас, а если точнее — длиннее нашего поколения прыгунов на 10 сантиметров, а то и больше... Значит, им, а точнее вам, по плечу 2 м 30 см. И выше!

Что для этого надо? Совсем немного. Нужно фанатично любить прыжки и отдавать им все, без остатка, что у тебя есть, все. Упорно и сознательно тренироваться. С самых первых шагов закладывать фундамент. Это значит заниматься не только прыжками в высоту, но и овладеть большинством видов легкой атлетики, всевозможными прыжковыми упражнениями, быть хозяином в зале штанги, можно играть в спортивные игры. Все это создает хорошие условия для специальной подготовки прыгуна в высоту. И тогда не будет у нас «скороспелых» прыгунов, которые, попрыгав два-три года за счет таланта, навсегда исчезнут из спорта.

И еще надо изучать прыжок с азов. С имитационных упражнений. Только при их помощи прыгун может понять, для чего разбегаться так, а не иначе, зачем нужно выводить вперед таз и многое другое, что связано с деталями прыжка. Зачастую на вопрос: «Расскажи, как ты выполняешь последние два шага?» — ребята не могут объяснить, потому что не знают.

Надо изучать прыжок всегда, на каком бы уровне мастерства спортсмен ни находился.

Если нет полной уверенности, что прыжок изучен и высокий накал борьбы не сломает спортсмена, лучше не появляться на крупных соревнованиях.

Но уж если выходить на сектор, то только с настроением бороться с высотой, а не с тем или иным спортсменом. Это означает, что прыгун не будет беспрерывно искать глазами противника и считать попытки, а будет сосредоточенно готовиться к рекордному результату.

И последний совет «еще прыгающего ветерана» — бороться в соревнованиях надо до конца. И чудо может произойти!

# ЗНАТЬ, МОЧЬ, УМЕТЬ

Изучение техники физических упражнений осуществляется по давно сложившейся схеме: знать—мочь—уметь. Слагаемые эти перестановке не поддаются, а их игнорирование ведет к ошибкам, на исправление которых тренеры и спортсмены тратят много сил и времени. В одних случаях спортсмен не может правильно выполнить упражнение из-за «дефицита» физических возможностей, и в технике возникают недостатки, к устранению которых ведет хотя и трудный, но прямой и известный путь — повышение уровня развития необходимых двигательных качеств. А иногда спортсмен неправильно представляет себе структуру упражнения, и в технике вначале появляются, а затем и закрепляются ошибки, исправлять которые значительно труднее...

Нам представляется, что основная причина этих явлений кроется в несовершенстве психологической стороны обучения. Дело обстоит так, что спортсмен всегда больше настроен на практические действия, полагая, что чем больше раз будет повторено упражнение, тем совершенней станет техника, а тренер, «по долгу службы» больше занимаясь аналитической деятельностью, не может или не умеет сформировать в сознании спортсмена четкую модель предстоящих действий.

Здесь мы сталкиваемся с одной из самых важных проблем спортивной педагогики — психологическими особенностями и закономерностями формирования двигательного навыка, где ключевым является вопрос об образовании двигательных установок, формирующихся в сознании спортсмена, об их содержании и логической связи с практическими действиями.

Чтобы вести конкретный разговор по этому вопросу, необходимо оперировать конкретными понятиями. В данном случае требуется уточнить термин «двигательная установка». Это необходимо сделать потому, что, во-первых, чаще всего смешиваются понятия установки с настройкой, а, во-вторых, все это вместе взятое определяется всеобъемлющим термином «психологическая подготовка».

Что касается психической настройки, то ее можно определить как процесс организации и координации мышления и действий в направлении наиболее рационального использования психических, физических и тактических возможностей в предстоящем спортивном действии. Этот процесс имеет свои конкретные фазы, или этапы, где последовательно решаются определенные задачи:

**1-я фаза (сосредоточение)** — абстрагирование от окружающей обстановки и сосредоточение внимания на предстоящей деятельности;

**2-я фаза (идеомоторная)** — мысленное воспроизведение упражнения, программирование предстоящих действий;

**3-я фаза (стартовая)** — выбор момента высшей готовности для выполнения упражнения.

Понятие «установка» в самом широком смысле, с точки зрения теоретической психологии, трактуется как неосознанное состояние человека, характерное преимущественно направленностью («доминантностью») относительно ка-

кой-то деятельности. Под термином «двигательная установка» в спортивной практике понимается смысловое содержание предстоящей деятельности, которое является полностью осознанным и оказывающим прямое влияние на технику выполнения упражнения.

Так, Ю. Еремин на основании экспериментальных данных доказал, что у прыгунов в длину и тройным существуют две принципиально отличающиеся двигательные установки: «силовая», при которой спортсмен сосредоточивается на возможно более мощном отталкивании, и «скоростная», когда он программирует использование возможно высокой скорости разбега. Причем последнюю он считает более рациональной. Такую установку можно назвать основной или главной, так как в ней выражается субъективно-принципиальное отношение спортсмена к технике упражнения и в ее направленности отображается главная идея, которую он стремится реализовать в своих действиях. Такое понимание двигательной установки конкретно раскрывает ее сущность и дает возможность использовать этот термин в педагогической практике.

Однако в процессе изучения техники упражнений в сознании спортсмена кроме основной установки формируются десятки и сотни более детальных двигательных установок, которые касаются выполнения отдельных элементов, фаз, деталей движений. При этом одни из них являются временными и на определенном этапе, выполнив свою роль, исчезают. Другие закрепляются в сознании спортсмена, становятся более вариативными и в конечном итоге, объединяясь в логически последовательную цепь, представляют психическую основу двигательного навыка. Эти двигательные установки можно назвать учебными. Чтобы ясно представлять их содержание и иметь возможность управлять их формированием, целесообразно представлять их как программу предстоящих действий, формирующуюся в сознании спортсмена под воздействием его двигательного опыта, физической и теоретической подготовленности, инструкции тренера.

Эта программа всегда будет состоять из двух взаимообусловленных компонентов: I — двигательная задача (что делать?) и II — пути ее решения (как делать?). Такая лаконичность и конкретность представления учебной двигательной установки представляется рациональной потому, что перед каждым повторением упражнения спортсмен мысленно готовится не к абстрактным действиям, а к вполне определенной деятельности.

Представляя учебную двигательную установку в таком виде, тренер всегда имеет перед собой схему для инструкции (о чем говорить) и последующего анализа (что было задумано и как сделано), а спортсмен — четкий план для мысленного определения предстоящих практических действий (что и как буду делать). Иными словами, тренер, как первоисточник знаний, должен прежде всего научить спортсмена, как надо думать о упражнении, как организовывать свое мышление для выполнения двигательной задачи.

Однако педагогические наблюдения показывают, что в спортивной практике далеко не всегда учебная двигательная установка формируется именно в таком законченном виде. Чаще тренер определяет только двигательную задачу, не забывая о путях ее решения, хотя их всегда бывает несколько и надо уметь найти более рациональный. При такой «половинчатой» установке всегда будет иметь место фактор приспособления, а не сознательного изучения упражнений спортсменом. А это значит, что неизбежно возникнут ошибки в технике.

Иногда для решения одной двигательной задачи указывается несколько путей, и тогда, трансформируясь в сознании спортсмена, все они окажут влияние на тот единственный, который будет избран и запрограммирован. Поэтому широкая альтернатива при выборе пути решения двигательной задачи неадекватна. Тренер должен найти и указать спортсмену объективно наиболее выгодный путь в данной ситуации.

Упрощая таким образом учебную двигательную установку, мы имеем в виду ее схему, по которой она строится. Что касается ее содержания и тех процессов, которыми сопровождается ее формирование, то они, конечно, чрезвычайно сложны как в физиологическом, так и в психологическом плане. Обдумывая предстоящие действия, спортсмен вначале уясняет инструкцию тренера, сопоставляет ее с собственным двигательным опытом, намечает ориентиры для своих движений, мысленно воспроизводит и «ощущает их в себе», расставляет какие-то акценты, учитывает тонкие нюансы в ритме, форме, величине усилий. Затем он определяет программу выполнения упражнения, которая всегда будет иметь субъективные особенности, отражающие какие-то качества его личности. Эта интеллектуальная деятельность обеспечивает соблюдение главного принципа — сознательности.

Важным обстоятельством в этой деятельности спортсмена является целенаправленность и последовательность формирования учебных двигательных установок как первичной основы двигательного навыка. При этом метод спортивной практики и частные методики обучения технике упражнений позволяют заметить определенные особенности и закономерности. Так, можно выделить учебные двигательные установки, направленные на создание рациональной формы движений. Их можно назвать «кинематическими» или «формальными». В другом случае они предусматривают проявление подчеркнуто определенного уровня двигательных качеств (силы, скорости, гибкости или темпа, ритма и т. д.) и их можно классифицировать как динамические или «качественные». И, наконец, в третьем варианте (пожалуй, наиболее часто встречающемся) они бывают сложными, или двойными (комплексными), когда спортсмен программирует несколько акцентов в одной или нескольких деталях упражнения, касающихся как кинематических, так и динамических особенностей движений.

Пытаясь таким образом классифицировать учебные двигательные установки и не претендуя на оригинальность опреде-

лений и терминов, необходимо подчеркнуть, что разговор идет только о преимущественной направленности смыслового содержания предстоящих действий. Этим отнюдь не предусматривается разрыв или противопоставление кинематической и динамической сущности упражнения.

Что касается последовательности формирования учебных двигательных установок, то на первом этапе изучения техники можно отметить несколько принципов, которым следуют тренеры в зависимости от физической подготовленности спортсмена, сложности техники упражнения, содержания основной установки и необходимых психических качеств его личности (сосредоточенности, внимательности, активности, умения ощущать и анализировать свои действия и т. д.).

Этот вопрос можно рассмотреть на примере изучения техники прыжков в длину. Если используется обычный, раздельный метод (изучение происходит по элементам — разбег, отталкивание, полет, приземление, затем в «связках» и фазах и, наконец, в целостном выполнении упражнения), то здесь могут применяться следующие принципы:

I. Последовательное формирование установки на создание правильной формы движений отдельных элементов прыжка, а затем и в целостном выполнении упражнения. Затем в той же последовательности формируются установки на проявление оптимального уровня двигательных качеств (силы, быстроты, мощности).

II. После стабилизации установки на правильную форму выполнения движений в одном из элементов или фаз техники прыжка ей сразу же придается «качественное» содержание. Например, сформировав в своем сознании четкую программу действий при постановке ноги на отталкивание, спортсмен сразу же программирует выполнение этих же действий с возможно большей быстротой и мощностью (вне зависимости от длины разбега) и т. д.

III. Последовательное формирование двойных установок, одновременно направленных на создание правильной формы движений и на проявление при этом своих двигательных качеств (силы, быстроты и т. д.) на возможно высоком уровне. При этом может быть два варианта расстановки акцентов в действиях спортсмена. В одном случае на первое место может быть поставлена форма движений, а в другом — резко очерчивается их «качественная» сторона, а форма служит только «фоном».

IV. Формирование выборочно простых и сложных установок с акцентом на «качественную» или «формальную» сторону движений в зависимости от их значимости в данном элементе или фазе упражнения, а также физической и технической подготовленности спортсмена. Если у прыгуна уже «поставлена» техника бега, то, естественно, установка будет «скоростная», а если речь идет о движениях в полете, от которых зависит равновесие и приземление, то здесь важна форма движений, ибо их ритм диктуется темпом бега, длиной самого прыжка и т. д.

Если спросить новичка о том, как он предполагает выполнить упражнение, то почти всегда ответом будет подчеркнута «качественная» установка (быстрее разбежаться, сильнее оттолкнуться). А при практическом выполнении он по-

пытается реализовать ее с помощью ведущего физического качества. В дальнейшем, тренируясь под руководством тренера и работая в первую очередь над овладением кинематической структурой упражнения, спортсмен создает в своем сознании цель двигательных установок, обеспечивающих выполнение правильной формы движений. Это вначале отрицательно влияет на проявление ведущих физических качеств, а вместе с тем и на результат. Конечно, это временное явление, которое продолжается только до момента полной практической реализации установки. Но очень трудно бывает убедить в этом спортсмена, когда у него появляется неверие в себя и тренера.

Самым трудным и ответственным моментом здесь является время, когда спортсмен тренируется на уровне примерно I разряда — кандидата в мастера спорта. Трудным потому, что на этом этапе в сознании спортсмена формируются сложные дифференцированные установки, в которых постепенно переносится акцент от резко очерченной формальной стороны движений в «качественную». Образно говоря, через созданный сосуд формы под все увеличивающимся напором устремляется поток физических качеств. Этот процесс всегда проходит медленно, трудно, с ломкой старых ритмов, потерей привычных ощущений, с переосмыслением ранее приобретенных понятий и т. д.

Спортивная педагогическая практика показывает, что формирование двигательных установок, позволяющее спортсмену программировать свои действия и сознательно управлять ими, является и для него самого и его тренера задачей чрезвычайно сложной. Для ее успешного решения необходимо соблюдать определенные условия. Самым первым из них является глубокое знание биомеханических основ техники упражнения, которые тренер постепенно и настойчиво должен передать спортсмену, идя по пути от общей установки, отображающей главную идею в практических действиях, к деталям, последовательно формируя частные, учебные установки, касающиеся элементов, фаз и связок упражнения. При этом необходимо тщательно следить за тем, чтобы содержание этих установок у тренера и спортсмена было абсолютно идентичным.

Вторым важным условием является активность обеих сторон и прежде всего внимательность спортсмена при получении инструкции, ее усвоении, мысленной

обработке предстоящих практических действий и, наконец, их последующего анализа. Здесь многое зависит от тренера, который должен уметь создать в своем сознании двигательную установку, затем четкой инструкцией передать ее спортсмену и научить его самостоятельно ставить двигательную задачу, определяя путь ее решения, ощущать свои движения при выполнении упражнения и, наконец, анализировать и корректировать их для последующего повторения. Важное значение при этом приобретает получение тренером информации от спортсмена, которая необходима для сопоставления со своей собственной, получаемой от наблюдений. Часто именно эта важнейшая часть задачи в системе развития взаимодействий спортсмена и тренера или не дорабатывается, или даже просто игнорируется. Вина в этом ложится на тренера, который, однажды взяв на себя все заботы по управлению действиями спортсмена, в дальнейшем не пытается развить их до стадии самоуправления.

Стиль работы ведущих тренеров отличается прежде всего тем, что они умеют своевременно переключаться от роли наставника к роли соучастника в решении общей задачи. Такая система развития взаимодействий является наиболее рациональной, но может быть осуществима только в условиях индивидуализации тренировки. Тренер просто не сумеет работать в таком «ключе» с большой группой спортсменов. Ведь он как писатель или артист переживает чувства своего героя, входит в его образ, формирует в своем сознании, ощущениях образ движения, много раз мысленно его выполняет, а затем, «вложив» его в сознание спортсмена, остро сопереживает его практическое осуществление. И если спортсмен, испытав нервное напряжение при психической настройке, все же как-то «разряжается» во время выполнения упражнения, то тренер вынужден оставлять и накапливать этот нервный заряд в себе, в своем мозгу, нервах и мышцах. И может быть, только полная реализация спортсменом его замысла в конце концов дает ему возможность как-то расщепиться для того, чтобы начать затем все сначала. Конечно, это тяжелый труд. Но это наша профессия, наше любимое дело.

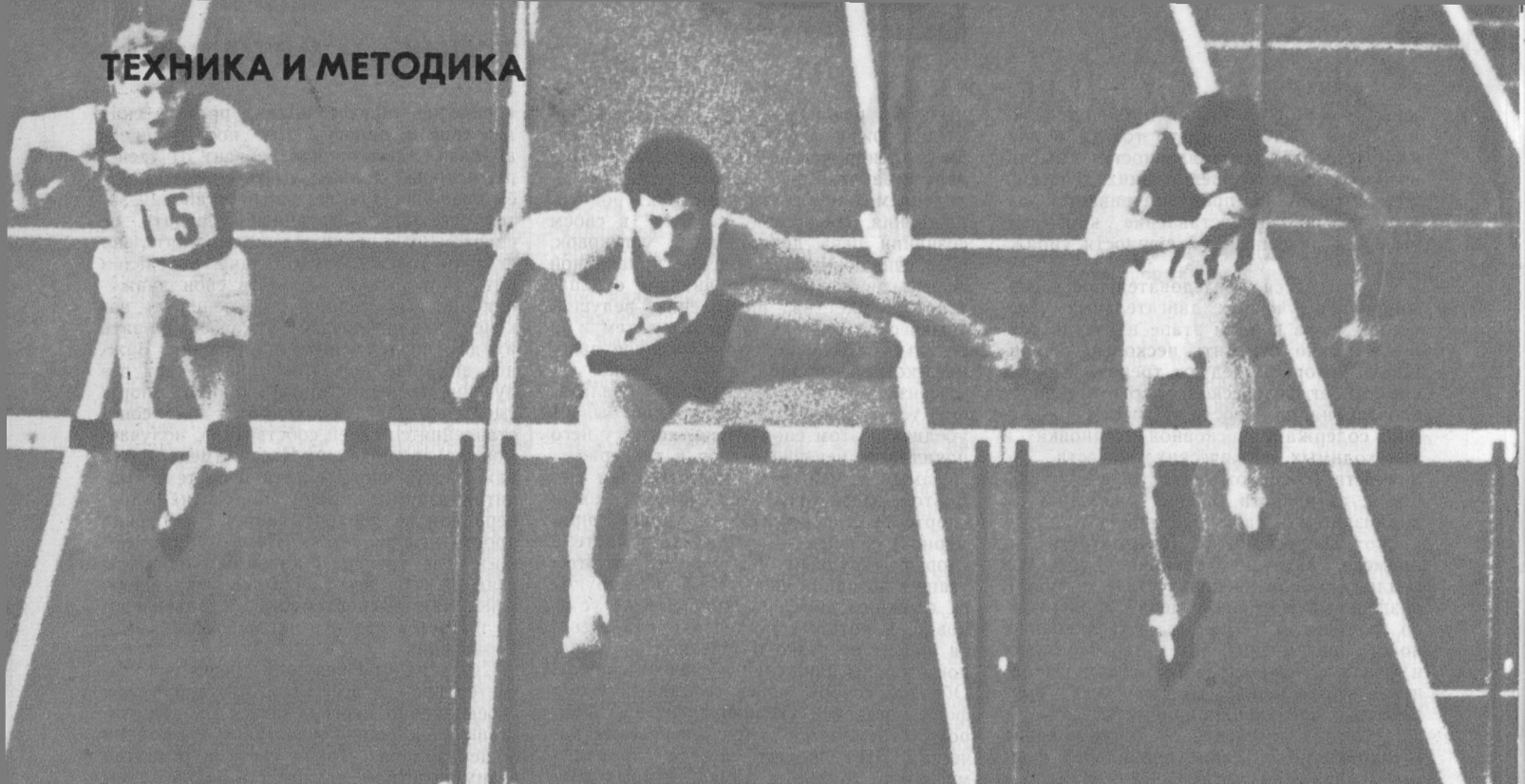
г. Львов

**В. ТИПАКОВ,**  
заслуженный тренер УССР,  
доцент

## ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» рассчитан на широкий круг читателей: тренеров и спортсменов, преподавателей физического воспитания и спортивных судей, всех любителей легкоатлетического спорта.

Подписка на журнал принимается без ограничений всеми почтовыми отделениями с любого месяца, но не позднее чем за 25 дней до его начала. Журнал в продажу будет поступать ограниченно.



## НЕ ТОЛЬКО О БАРЬЕРАХ

Наверное, у каждого из нас наступает время, когда нет-нет да оглянешься назад, чтобы посмотреть, что успел сделать, а что не успел...

Это не страсть к мемуарам и даже не желание кого-то поучать. Просто отчет перед самим собой и, может быть, перед своими учениками. А может, и перед теми, кто, возможно, еще придет...

И тогда жизнь представляется барьерной дистанцией, где есть свой ритм и свои законы. И падения. И травмы. И даже радость от того, что уложился между «барьерами». Может, поэтому мои субъективные заметки не только о барьерах...

Барьерный бег стремителен и красив. До того, как легкоатлетические манежи стали расти как грибы, этот вид был очень трудоемким. Особенно при подготовке спортсменов, способных на равных соревноваться с сильнейшими барьеристами мира. Порой только условия не давали нам возможности воспитывать высококлассных барьеристов.

И все же тренеры барьеристов искренне завидуют В. И. Алексееву, воспитавшему замечательного барьериста А. Михайлова, который вслед за Е. Буланчиком не только поднял рекорд страны до международных стандартов, но и успешно соревновался с сильнейшими мира сего.

И мы, ростовчане, гордимся тем, что первыми, кто последовал за А. Михайловым, были В. Чистяков и А. Контарев, а позже к ним присоединились А. Морозов и Э. Переверзев. Все они начинали у меня, и поэтому сейчас, по прошествии нескольких лет, я могу сам себя спросить: что это, случайность? Или просто счастливое стечение обстоятельств? Или тренерское везение? Что?

А может, трезвый выбор своей тренерской специализации в работе? Хотя

бы потому, что в Ростове-на-Дону не было тренеров занимающихся подготовкой барьеристов. Все может быть.

В прошлом я был прыгуном с шестом, чемпионом РСФСР 1951 года. И хотя по образованию — врач, решил посвятить себя работе с детьми.

Через 4 года работы пришли первые успехи. Возможно, И. Журавского, Г. Меликьяна, Н. Кейдана еще помнят. Прыжку с шестом отдавалась львиная доля времени, но все-таки мы не смогли подняться до больших высот. И в этом вина не только наша, но и тех, кто не смог вовремя обеспечить нас инвентарем, необходимым для зрелого мастерства. Было отчаяние и была какая-то пустота, которую «заполнил» барьерный бег.

В Чистяков пришел к нам на стадион «Динамо», чтобы стать баскетболистом, а стал легкоатлетом. В свои 14 лет он показал следующие результаты: бег 60 м — 9,0, прыжок в длину — 4,35, в высоту — 1,15. Результаты слабые, но он был высок ростом, и уж очень ему хотелось тренироваться. Впервые он соревновался на самой короткой барьерной дистанции — 25 м еще в 1955 году — 4,5 сек.

Только в 1958 году Валентин установил рекорд СССР среди юношей — 14,3 и стал одним из сильнейших барьеристов среди взрослых. В 1959 году он выполнил норматив мастера спорта СССР и стал вторым барьеристом страны, «тенью» А. Михайлова. Поверьте, это очень трудно — быть тренером второго!

В июле 1961 года Валентин пробежал дистанцию за 13,8. Тогда он написал мне, что и ростовские тренеры могут готовить мастеров спорта международного класса.

Ему потребовалось 7 лет, чтобы улучшить результат на 0,1. В те годы он жил

в Москве, но ежегодно приезжал на родину, в Ростов, и долгие месяцы подготовительного сезона проводил в нашем узком и не совсем уютном зале. Занимаясь с нами, он не только приносил пользу своим товарищам-партнерам А. Контареву, а затем и А. Морозову, но и, надеюсь, сам получал своевременную помощь и добрый совет от первого наставника.

А. Контарев начал заниматься барьерным бегом в Ростове-на-Дону будучи неплохим десятиборцем. Барьерную дистанцию пробегал за 15,7, прыгал с шестом на 3,20. Ко мне он пришел за помощью, чтобы «подтянуть» результаты именно в этих видах. Контареву помогал не только я, но и каждый мой ученик, знающий больше, чем он. У нас вообще существует правило: кто старше, кто знает больше, тот и помогает тренеру.

Не оставляя десятиборья, А. Контарев стал специализироваться в барьерном беге. В 1960 году он пробежал 110 м с/б за 15,2, в 1961-м показал 14,8, в 1962-м — 14,2, в 1963-м — 13,9, в 1964-м — 13,9. Он участвовал в Олимпийских играх в Токкио, но особого успеха не достиг, хотя в гладком беге имел большое преимущество перед тем же В. Чистяковым — 0,4—0,3.

А. Морозов (1946 г. р.) начал заниматься в 1960 году. Результаты его за 10 лет тренировки на дистанции 110 м с/б улучшились только на 2 сек. Был общителен и правдив. Имел открытый и отзывчивый характер. Очень гибок, быстр, хорошо развит. С удовольствием делился новым с товарищами. Был хорошим музыкантом. Отлично учился и отлично тренировался. Был, учился, тренировался... Он погиб в автомобильной катастрофе в 1973 году.

На тренировках и при подготовке к соревнованиям мы применяли контрольные



тесты для определения состояния тренированности. Бег 30 м с низкого старта, 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Вот результаты ребят в этих упражнениях: В. Чистяков — 4,0; 2,9; 2,87; 8,55; А. Контарев — 3,8; 2,7; 3,05; 9,00; А. Морозов — 3,7; 2,6; 3,10; 9,68; Э. Переверзев — 3,8; 2,7; 3,05; 9,30.

На первых этапах работы в ростовской ДЮСШ № 1 наша группа обучалась многим видам легкой атлетики. Как тренер я не хотел следовать принципу — кто попался из «талантов» (так будем называть более способных ребят), такой вид и осваиваем. Я выбрал два вида — 110 м с/б и прыжки с шестом. Вспомогательными видами стали бег на 100, 200 м и прыжок в длину. А принцип подготовки — многоборность. Программа обучения в ДЮСШ нас не удовлетворяла, и мы разработали свою программу и определили свои этапы подготовки. Естественно, что мы это не афишировали и работали тихо, стараясь не попадаться на глаза начальству...

Годы учебы в ДЮСШ с 5-го по 10-й класс средней школы мы разбили на 3 этапа подготовки.

I этап: 1—2-й классы ДЮСШ — 5—6-й классы средней школы. Задачи: гармоничное и всестороннее развитие всех органов и систем организма; овладение «азбукой» движений легкоатлетических видов. Средства — все виды легкой атлетики, включая метания молота и стайерский бег, плавание, футбол, баскетбол, волейбол, регби, гимнастика, акробатика. Применялись даже элементы танца.

Когда занимались на природе, прыжки и метания выполняли в три попытки, обязательно давая и утешительные (для успокоения самолюбия). В перерывах загорали, отдыхали в тени, вели задушевные беседы на различные темы: от возникновения жизни на Земле до искусства и культуры человеческого общества.

Потом в тренировках на реке участвовали все: и новички, и олимпийцы. Ученик уехал из города, много лет не занимается, а когда приезжает в родной город, идет с сыном или дочерью утром на левый берег Дона «отдать» природе усталость и «занять» здоровья и зазора у нового поколения.

II этап подготовки: 3—4-й классы ДЮСШ — 7—8-й классы средней школы. Задачи: совершенствование техники легкоатлетических видов; выбор специализации (не все могут быть барьеристами или прыгунами с шестом — были и гимнасты и даже борцы). Средства: легкая атлетика, спринт, прыжки, барьерный бег, эстафетный бег, метания легкоатлетических снарядов, гимнастика, лыжи, плавание, игры, штанга.

Недельный цикл и продолжительность занятий те же, что и в первом периоде. Но занимались только «своим» видом и еще элементами техники своего вида, но с отягощением, т. е. развивали силу крепких групп мышц.

III этап подготовки: 5—6-й классы ДЮСШ — 9—10-й классы средней школы. Совершенствование техники избранного вида.

Кроме совершенствования техники на каждом занятии занимались развитием быстроты, работали над скоростью, выносливостью. Барьеры преодолевали на наклонной (в гору и под гору) и на прямой дорожке. Пробегали 2—4—5 барьеров и всю барьерную дистанцию (2—3 раза). Пробегали барьеры в 1 шаг,

в 3, 5 и 7 беговых шагов с различной расстановкой препятствий. Бежали без 1—2 барьеров внутри дистанции. Пытались пробегать дистанцию без первых 5 барьеров.

И хотя раздавались реплики, что мы тренировались примитивно, но ведь, кроме А. Михайлова, на Олимпийских играх были и другие барьеристы.

А сейчас хоть и тренируются по-научному, а барьеристы наши отстают еще больше, чем 10 лет назад. Что-то здесь не так...

Я не тешу себя мыслью о том, что именно наша система тренировки принесла небольшой успех. Становление мастера ростовских барьеристов зависело не только от вышеперечисленных факторов и тренировок у себя дома. Большую роль играл спортивный календарь. Просматривая старые записи, можно увидеть, что все сильнейшие барьеристы, да и другие легкоатлеты, уже в детском возрасте имели в году 20—24 соревнования. Лучшие результаты были показаны в период от 13—14-го старта до 18—20-го. Были еще и кратковременные учебные сборы, где мои ребята получали новые сведения по методике тренировки, изучали элементы техники и где, главное, царил дух соперничества, желание победить, быстрее освоить новое и преподнести неожиданный сюрприз «конкурентам». Все ребята, не говоря о зрелых мастерах, знали, во имя чего и для чего они тренируются и соревнуются. Наши ученики понимали, что только высокий результат и отдача всех сил на соревнованиях принесут победу и не только им лично, но и, самое главное, команде, городу, стране. Кроме проблем, которые вставали перед нами дома, были еще и другие, возникающие при выезде наших воспитанников из дома.

Хотя тренер сборной команды В. В. Садовский постоянно поддерживал со мной письменную связь, тренировка Чистякова резко отличалась на сборах от того, что делалось дома. Из-за этого Валентин был даже отчислен с олимпийского сбора, так как предложенная там система подготовки и режим соревнования вывели его из формы. Пожалуй, только желание, опыт и смелость Валентина дали ему возможность самостоятельно готовясь, не только вернуться в сборную, но и успешно выступить в Риме.

Меня никогда не привлекали к подготовке барьеристов в сборной. С А. Контаревым произошел такой случай. Чтобы попасть на Олимпиаду в Токио, Александр был вынужден написать, что считает своим тренером Ю. Литуева. К сожалению, тогда не было ни преемственности, ни методической связи, ни взаимо-

помощи между тренерами. Отсюда и посредственная подготовка и такие же выступления. А организм человека — сложная машина. Его нельзя просто передать напарнику по смене.

Так и случилось. Контарев вернулся из Токио в расцвете сил, но больше выступать не смог и вынужден был оставить спорт. Говоря откровенно, я не хотел с ним работать.

Не лучше обстояло дело и с другими барьеристами. «Помощь» на сборах моим ученикам А. Морозову и Э. Переверзеву привела к тому, что и один, и другой уехали в Москву к В. Чистякову. Если с другими тренерами у меня не было близкого контакта, то с Чистяковым он все же был. Валентин убеждал меня, что раньше с ним мы не все делали правильно. И я ему отвечал: вполне возможно...

Хорошо, когда молодой опытный спортсмен становится тренером сборной команды, но это вовсе не означает, что он уже знает все.

Буду надеяться, что Э. Переверзеву повезет больше. Собственно говоря, какая разница, где живешь: в Москве или Ростове. Главное, каким ты был до отъезда из дому и каким стал сейчас...

В прошедшем году на Всесоюзной конференции три специалиста по барьерному бегу — В. Чистяков, А. Михайлов и Т. Прохоров спорили о месте и значении тренера. В. Чистяков утверждал, что такие мастера, как А. Михайлов, В. Чистяков и другие, в своей работе должны идти не от малого, а сразу готовить высший класс. А это означает — брать талантливых ребят, попавших в сборную, и готовить из них будущих чемпионов олимпийских игр. Михайлов ответил: это самый легкий и не всегда правильный путь, и он хочет сам подготовить спортсмена из малыша. Подготовить именно таким, каким он видит идеал барьериста будущего. Я с ним согласен! А Валентину Чистякову — своему ученику — сказал прямо: вот если он возьмет пять мальчишек 10—12 лет и сделает их всех спортсменами I разряда, тогда я скажу: да, Чистяков действительно стал тренером.

Вот такие мысли и появились у меня, когда, перебирая свои записи, я начал писать по заданию журнала о своих взглядах на барьерный бег.

Конечно, как тренер и человек я мог бы разочароваться от того, что не дали мне возможности хотя бы совместно с другими довести своих учеников до вершин Олимпа. Об этом я мечтал 15 лет назад. И все-таки я надежды не теряю. В прошлом году набрал мальчиков и девочек и вместе со своими коллегами Л. Д. Чуриловой и Е. Ф. Саввиной надеюсь, что через несколько лет снова будут у нас в Ростове новые барьеристы и барьеристки.

Большого спортсмена не легко готовить. На это необходимо время. Так и нам надо время, чтобы накопить сил, отшлифовать приемы, которые принесут успех новым барьеристам. Дайте нам время отойти от старых и новых ран и оглядеться вокруг. Возможно, кое-кто появится и раньше, но не будем загадывать, не будем называть фамилий, не будем волновать тренеров сборной команды.

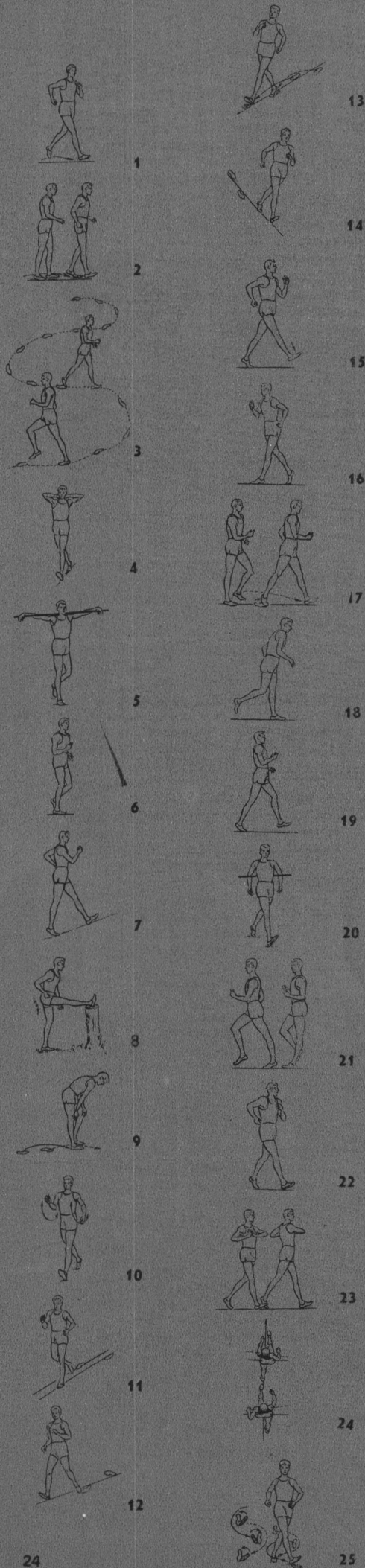
**Т. ПРОХОРОВ,**  
заслуженный тренер РСФСР



Т. Прохоров со своими учениками

г. Ростов-на-Дону

# НУЖНО ИДТИ ПРАВИЛЬНО



Обязательными условиями техники спортивной ходьбы, оговоренными в правилах соревнований, являются постоянный контакт скорохода с землей и наличие двухопорного периода. Этот период измеряется сотыми долями секунды, причем уменьшается с увеличением скорости ходьбы.

Даже при киносъемке со скоростью 64 кадра в секунду не всегда можно четко зафиксировать двухопорный период: на одном кадре наблюдаем момент отталкивания одной ногой, в то время как другая еще не опустилась на грунт. А на следующем кадре виден контакт с землей ноги, вынесенной вперед, но уже «потеряв» контакт ноги, производившей отталкивание. Происходит так называемый «перескок с ноги на ногу», обуславливающий наличие фазы полета — главной ошибки в технике ходьбы (рис. 1).

Причина ошибки — чрезмерное увлечение скоростью ходьбы. И первое, что необходимо сделать спортсмену в этом случае, — это снизить скорость.

Часто скороходы стараются (и это естественно) увеличить длину шага. Но и это порой приводит к возникновению фазы полета. Значит, нужно уменьшить длину шага, иными словами, быстрее «встречать» землю.

Некоторые спортсмены во время ходьбы слишком высоко поднимают руки. Как правило, это влечет за собой быстрый отрыв ног от грунта. Руки, согнутые примерно под прямым углом, должны двигаться вперед к середине груди свободно и мягко. А для того чтобы не поднимались кисти, нужно опустить плечи. Для исправления этой ошибки можно рекомендовать ходьбу со сцепленными перед грудью руками либо взять руки «в замок» за спиной.

Большинство скороходов хорошо «чувствуют» двухопорное положение. Спортсменам, не владеющим этим умением, следует во время ходьбы после прохождения момента вертикали не торопиться с отрывом пятки от грунта. Кроме того, можно предложить следующие упражнения: ходьбу коротким (до 40 см) шагом (рис. 2); ходьбу «змейкой» (рис. 3), держа руки за головой (рис. 4), и с палкой на плечах (рис. 5).

Вторым обязательным условием правильной техники ходьбы следует считать выпрямление опорной ноги в момент вертикали. И поэтому сгибание опорной ноги в колене рассматривается как вторая главная ошибка в технике ходьбы (рис. 6).

Для устранения этой ошибки рекомендуем следующие упражнения: ходьбу в гору с акцентированным выпрямлением опорной ноги (рис. 7); упражнение из «арсенала» барьеристов (рис. 8); ходьбу согнувшись (рис. 9) и наклоны туловища

во время ходьбы с доставанием грунта руками.

Кроме двух основных ошибок в технике скороходов встречаются и другие типичные недостатки, которые также легко устранить с помощью специальных упражнений.

1. Наклон головы вперед или откидывание ее назад. Для исправления ошибки рекомендуем ходьбу, держа руки за головой (рис. 4).

2. Работа рук во время ходьбы в параллельных плоскостях (рис. 10). Ошибку легко устранить с помощью имитации правильных движений — руки идут из крайнего заднего положения вперед к середине груди.

3. Скороход идет по двум параллельным линиям (рис. 11), или чрезмерно разворачивает носки (рис. 12), или происходит так называемое «заплетание» ног (рис. 13). Эти ошибки исправляются во время ходьбы на стадионе по линии, разграничивающей беговые дорожки. Большие пальцы обеих ног должны касаться линии (рис. 14).

4. Скороход выбрасывает ногу далеко вперед и выпрямляет ее задолго до приземления (рис. 15) или приземление происходит не на пятку, а на всю ступню или даже на носок (рис. 16). Исправлению ошибки поможет следующее упражнение: в положении шага, впереди стоящая нога на пятке, стоящая сзади — на носке, сменить положение ног.

5. Утрированный поворот опорной ноги во время отталкивания (рис. 17). Ошибка исправляется с помощью ходьбы широкими шагами (руки выпрямлены).

6. Чрезмерный наклон туловища вперед или отклон назад во время ходьбы (рис. 18—19). Устранению ошибки поможет ходьба с палкой, зажатой сзади в локтевых суставах (рис. 20).

7. Переизгибание ног скорохода (рис. 21) устраняется с помощью ходьбы в гору.

8. Высокое положение плеч (рис. 22). Ошибка исправляется в ходьбе, держа руки перед грудью (рис. 23).

9. Отсутствие движений таза в ходьбе (рис. 24). Ошибка исправляется с помощью ходьбы с перекрестным движением ног (рис. 25).

Вышеперечисленные ошибки — второстепенные. За них спортсменов не дисквалифицируют. Но следует помнить, что любая из них может привести и к «наказуемым» ошибкам. А главное, они мешают скороходу идти правильно и быстро.

Ф. НИКОЛАИДИ,  
мастер спорта СССР



# ИЩЕМ БЕГУНОВ НА САХАЛИНЕ

Природные условия Сахалина весьма благоприятны для занятий циклическими видами спорта. Дети здесь с самого раннего возраста бегают на лыжах, преодолевая многие километры, и, естественно, с каждым годом повышают свою выносливость, улучшают функциональные возможности организма.

Не случайно на недавнем первенстве Сахалинской области по легкой атлетике среди школьников девятиклассник В. Ващенко выиграл бег на 400 и 800 м с результатами I разряда (50,4 и 1.56,0), а его сверстник В. Борисов пробежал 1500 м за 4.10,0. Интересно отметить, что оба они приехали в областной центр из различных районов Сахалина. 20-летний С. Култышев через 3 года занятий легкой атлетикой в сезоне 1973 г. пробежал 1500 м за 3.49,4. В последние годы на Сахалине подготовлены бегуны, известные не только на Дальнем Востоке, но и в стране. Владимир Бугров выполнил норму мастера спорта СССР международного класса в марафоне, а Георгий Полуянский в 1971 году был призером международных соревнований на приз газеты «Правда» в беге на 3000 м с препятствиями с результатом 8.32,2. Эти примеры свидетельствуют о том, что в самых отдаленных уголках нашей Родины есть талантливые бегуны. Их только нужно искать и бережно готовить для большого спорта.

В настоящее время проблему отбора детей и подростков для занятий видами спорта, связанными с воспитанием выносливости, нельзя решить без изучения различных сторон их двигательной, функциональной и психической деятельности.

Практика показывает, что нередко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. И наоборот, ребята со средним или даже низким исходным уровнем развития основных физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Был проведен педагогический эксперимент с целью определения и обоснования методов отбора к бегу на выносливость и прогнозирования потенциальных возможностей бегунов.

В 4-летнем эксперименте приняли участие 22 юных бегуна 13—14 лет. Каждые полгода спортсмены проходили контрольные испытания для выявления уровня развития и контроля за темпами прироста выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств и силы.

В таблице приведена корреляционная зависимость между результатами контрольных упражнений на этапах начальной тренировки (до 1,5 года) и результатом в беге на 1500 м через 4 года тренировки.

Как видим, данные исследования свидетельствуют о том, что исходные результаты и конечный спортивный результат в беге на 1500 м имеют низкую и, как правило, недостоверную корреляционную зависимость.

Через год хорошую корреляционную связь с результатом имеют следующие тесты: 5-минутный бег с учетом пройден-

ного расстояния ( $r=0,748$ ), бег с заданной скоростью (60% от 30 м с ходу — 0,750), бег на 600 м (0,827) и сумма рангов беговых тестов (0,823). Через полтора

налической работе у спортсменов различной подготовленности — от новичков до спортсменов высших разрядов — показало, что существует взаимосвязь между

**В ТАБЛИЦЕ ПРИВЕДЕНА КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (ДО 1,5 ГОДА) И РЕЗУЛЬТАТОМ В БЕГЕ НА 1500 М ЧЕРЕЗ 4 ГОДА ТРЕНИРОВКИ**

Контрольные тесты	Приемные испытания X. 1969 г.	Через 6 месяцев	Через 1 год	Через 1,5 года
Бег на 30 м с ходу	0246	0253	0424	0427
Бег на 100 м	0176	0302	0250	0401
Бег на 300 м	0520	0646	0730	0844
Бег 600 м	0228	0560	0827	0943
Бег 1000 м	0241	0367	0694	0840
5-минутный бег с учетом пройденных метров	0406	0748	0820	0865
Бег с заданной скоростью (60% от 30 м с ходу)	0608	0679	0750	0832
Становая динамометрия	0336	0378	0425	0320
Сумма рангов прыжковых тестов (подскок вверх и прыжок в длину с места)	0305	0273	0334	0457
Сумма рангов беговых тестов	0475	0593	0823	0859

при  $n=22$  будут достоверны с вероятностью  $\beta=0,95$  в значении 0,400

года была получена тесная корреляционная зависимость результата в беге со всеми беговыми тестами, а также с суммой рангов беговых тестов ( $r$  в пределах 0,832—0,943).

Важные материалы были получены и при сопоставлении суммарных темпов прироста результатов в беговых видах за различные периоды как в первые 1,5 года тренировки, так и через 4 года. Через полгода коэффициент корреляции был равен 0,698, через 1 год и 1,5 года — соответственно 0,764 и 0,790, а через 4 года — 0,844.

Итак, можно сделать вывод, что при отборе юных спортсменов для занятий бегом, связанным с выносливостью, минимум ошибок можно допустить лишь через 1,5 года комплексного исследования. Наиболее прогностичными являются беговые тесты в комплексе и суммарные темпы прироста результатов в беговых видах, а также 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния, бег с заданной скоростью (60% от 30 м с ходу), бег на 600 и 1000 м.

В течение всего эксперимента были проведены некоторые биохимические исследования:

- 1) определение константы скорости потребления кислорода (КСПК) кожей (по методу И. М. Энштейна);
- 2) исследование способностей к задержке дыхания в покое, при статической и динамической работе;
- 3) анализ морфофункциональных данных (вес, рост, разница росто-весовых данных, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и ЖЕЛ на 1 кг веса).

Сделав корреляционный анализ по вышеперечисленным исследованиям, получили следующие данные:

1. Между результатами КСПК и конечными результатами в беге на 1500 м имеется достоверная корреляционная зависимость, которая возрастает к концу исследования. Так, через 1, 1,5, 2, 2,5 и 3 года теснота исследованной связи увеличивалась: 0,572, 0,610, 0,617, 0,666, 0,762.

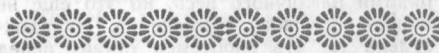
Исследование способностей к задержке дыхания в покое, при статической и ди-

этими показателями и результатом в беге на 1000 м только у новичков и бегунов низших разрядов.

2. Анализ морфофункциональных данных (вес, рост, разница росто-весовых данных, ЖЕЛ и ЖЕЛ на 1 кг веса) показал, что при определении потенциальных способностей к бегу на выносливость вышеперечисленные компоненты не имеют корреляционной зависимости с результатом в беге на 1500 м и не могут быть определяющими в системе отбора к бегу на выносливость.

г. Южно-Сахалинск

**А. ЛАГОША,**  
мастер спорта СССР,  
ст. преподаватель кафедры  
физиологии воспитания  
педагогического института



Уважаемая редакция!

Прошу дать консультацию по следующему вопросу. У нас в Борисоглебске регулярно проводится легкоатлетический пробег на приз городской газеты. И вот некоторые руководители спортивных коллективов, желая, видимо, отличиться, приглашают к себе в команду «варягов». В ответ на мое замечание главный судья соревнований сказал, что за некоторые коллективы выступают спортсмены, закрепленные за этими организациями решением городской федерации.

Законно ли такое решение?

**А. ДОЛГОВ**

г. Борисоглебск  
Воронежской области

Да, такое решение законно, — сообщила нашему корреспонденту тренер отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР **Н. Петухова**, — если спортсмен защищает цвета общества, к которому не относится его организация, то он может быть закреплен за одним из коллективов своего общества и защищать честь этого коллектива на соревнованиях любого ранга.



**СМИРНОВ Н. С.**  
заведующий  
кафедрой  
легкой атлетики,  
кандидат  
педагогических  
наук



Кафедра легкой атлетики Великолукского филиала Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта создана в 1970 году. В настоящее время на кафедре работает 14 преподавателей. Занятия проводятся на новом стадионе института, имеющем битумное покрытие. В 1974 году кафедра планирует принять 50 студентов по специализации «легкая атлетика».

## ТЕМА

## ЗАСЕДАНИЯ:

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ

**Н. С. Смирнов.** Современные объемы тренировочной нагрузки у ведущих спортсменов достигли таких величин, что дальнейшее их увеличение не открывает широкой перспективы повышения результатов. Однако нет сомнений, что рекорды еще долгие годы будут улучшаться. Есть ли пути совершенствования спортивной тренировки не увеличивая на этот процесс времени и сил? Разумеется, есть, и они разнообразны. Наиболее перспективным и доступным представляется метод тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики в трех диапазонах скоростей: тренировочной, соревновательной и выше соревновательной (т. е. планируемой, которую легкоатлет стремится достигнуть в данном сезоне) или выполнение упражнений в трех режимах: затрудненных, обычных и облегченных условиях.

Какое же направление является сейчас господствующим в практике? Почти все упражнения в скоростно-силовых видах легкой атлетики выполняются в тренировочном процессе со скоростью, которая значительно ниже соревновательной, а тем более планируемой. Правда, некоторые тренеры и метатели пользуются снарядами различного веса, но это еще не нашло массового применения. Парадоксально то, что спортсмен ставит перед собой цель повысить скорость, а на тренировке постоянно закрепляет условно-рефлекторные связи на заведомо заниженной скорости, методично повторяя результат своего прошедшего этапа. Такое явление следует считать основным тормозом развития скорости. Этого можно избежать путем перевода тренировочного процесса на три вышеперечисленных диапазона скорости.

Легко ли это сделать? В метаниях легко, в спринте и прыжках значительно труднее, но возможно. Для этого необходимо на стадионах построить наклонные и холмистые дорожки, установить различные тренажеры, позволяющие облегчить и затруднить выполнение скоростно-силовых упражнений, благодаря чему можно достигнуть в тренировке скоростей выше соревновательных.

**Г. В. Возняк.** Построение тренировочного процесса на трех диапазонах скоростей — заманчивая идея. Но как создать условия для освоения соревновательных и планируемых скоростей? Это вопрос не

такой уж простой. Необходимо построить различные приспособления и тренажеры, оснастить ими тренировочные базы и стадионы.

**Е. Н. Тимофеев.** Действительно, в таком серьезном вопросе нельзя полагаться лишь на энтузиазм тренера. Необходимо решать его централизованно во всесоюзном масштабе под руководством Всесоюзного комитета физической культуры и спорта и Центрального научно-исследовательского института физической культуры.

**Н. П. Тюрин.** В тренировочном процессе во всех видах метаний для создания трех диапазонов скоростей кроме стандартных снарядов необходимо иметь еще облегченные и утяжеленные. К сожалению, централизованно нестандартные снаряды не выпускаются, а они очень нужны.

**Б. Н. Горьков.** Все большую популярность у прыгунов и спринтеров завоевывает применение манжетов на голени и бедрах и пояса отягощения. Готовить манжеты и пояса приходится самим. Возможно, их где-то и производят, но в институты физкультуры они не поступают.

**А. К. Русов.** В связи с необходимостью применения в тренировочном процессе трех диапазонов скоростей возрастает роль приборов срочной информации. Кардиолидер, сумматор пульса, телеметрические системы и другие приборы дадут возможность поддерживать выбранную скорость, определить реакцию организма спортсмена в процессе упражнения, а также в период восстановления и определить энергетическую стоимость всей нагрузки. Оснащение тренировочного процесса этими приборами и тренажерами в институтах физической культуры должно проводиться централизованно, планомерно. К тому же будущие специалисты физической культуры и спорта в период учебы в институте должны не только получить необходимые теоретические знания и быть в курсе последних достижений науки и практики, но и приобрести чужьки работы с различными приборами. Это возможно сделать лишь в том случае, если база института соответствует современным требованиям. В противном случае институт не сможет готовить специалистов высокой квалификации.

**Ю. В. Вихрев.** Средневики и стайеры применяют в тренировке пробежание раз-

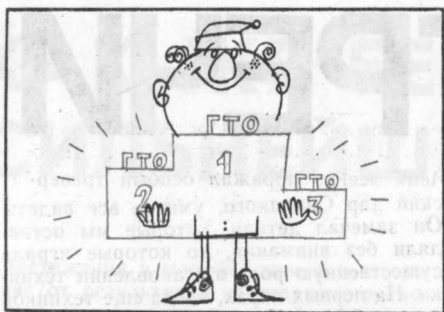
личных отрезков со скоростью выше соревновательной. Однако это не является для них основой в достижении высоких результатов. Возможно, что и в скоростно-силовых видах этот метод не даст ожидаемого эффекта.

**Н. С. Смирнов.** Методика развития скоростно-силовых качеств существенным образом отличается от методики развития выносливости (применительно к бегу на средние и длинные дистанции). В связи с этим многие средства и методы, эффективные в развитии скоростно-силовых качеств, являются ординарными при использовании их в видах, требующих выносливости. Следует отметить, что тренировка в трех диапазонах скоростей принесет желаемый эффект только в том случае, если тренировочная и особенно сверхсоревновательная скорости будут близки к соревновательной. Если же различие между ними будет слишком велико, то перенос навыка с одного уровня скорости на другой нарушается, а следовательно, и эффект будет значительно хуже. По данным наших предварительных исследований, сверхсоревновательная скорость должна превышать соревновательную не более чем на 6%.

**В. А. Попов.** Идея вариативности нагрузок в тренировочном занятии очень интересна и перспективна. Использование различных специальных упражнений с соревновательной и сверхсоревновательной скоростью в достаточном объеме принесет положительный результат. Однако нельзя забывать, что ударные нагрузки целесообразно применять только при соответствующей организации восстановительного процесса в организме спортсмена. Одним из эффективных путей совершенствования спортивной тренировки, на наш взгляд, может явиться пункто-термотерапия (воздействие температурой на определенные активные точки организма, связанные с работой внутренних систем). Применение этого метода после тренировочного занятия ускоряет процесс восстановления.

**Н. С. Смирнов.** Подводя итоги сегодняшнему обсуждению можно заключить, что данная проблема представляет широкое поле деятельности для ученых и практиков. Успешное решение затронутых вопросов будет способствовать достижению передовых позиций нашими легкоатлетами.

# НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ



## ПЛАНИРОВАНИЕ В МАЕ

Май — месяц первой зелени, первого тепла и весенних праздников. Как тренироваться в эти дни? Здесь можно предложить два варианта.

Если есть возможность, целесообразно оба дня тренироваться с большой нагрузкой. В первый день лучше всего использовать бег с переменной скоростью. Нагрузка регулируется удлинением отрезка быстрого бега (но не более чем на 100 м) или увеличением числа отрезков привычной длины. Во второй день провести длительный бег с равномерной скоростью. Длина дистанции в полтора-два раза больше дистанции контрольного бега, причем скорость бега можно и уменьшить по сравнению с привычной.

Перед тренировкой второго дня следует тщательно проанализировать свое состояние при помощи обычных методов самоконтроля, сопоставить показатели пульса и самочувствия. Если цифры пульса утром сразу после сна и после дня отдыха близки, можно проводить запланированную тренировку. Разница более 8—10 ударов в минуту говорит о том, что еще не произошло полного восстановления после предыдущей тренировки и нагрузку нужно значительно снизить. Следующий день должен быть отведен полностью отдыху, и очередная тренировка проводится в субботу.

В том случае, если в праздничные дни тренировка не планируется, общая нагрузка первой недели мая будет ниже по сравнению с четвертой неделей апреля. Но не следует стремиться резко форсировать ее в последующие дни, так как во вторую, третью и пятую недели предусматривается постепенное повышение нагрузки. Так, при общем объеме бега до 12 км в первую неделю его километраж повышается до 18—20 км в пятую неделю. Тем не менее и в мае должен сохраниться принцип волнообразного чередования больших и пониженных нагрузок, поэтому перед самой тяжелой неделей — пятой предусмотрено снижение нагрузки в четвертую неделю.

В нашем журнале приводится примерный план тренировки на пятую неделю. Ориентируясь на него, можно спланировать свою тренировку на весь месяц.

**Первый день.** Спокойная ходьба, постепенно переходящая в ускоренную, — 800 м, медленный бег — 1000 м, комплекс упражнений с амортизатором. Вновь бег, вначале очень медленный, спокойный (400 м); постепенно войти в привычный ритм и пробежать около 3000 м. Если во время бега наступившая усталость не даст возможности выдержать всю ди-

станции в привычном ритме, нужно постепенно снизить скорость и продолжить бег. Закончив дистанцию, отдохнуть в спокойной ходьбе (5—10 минут) и выполнить 6—8 упражнений «на гибкость» — наклоны, махи, повороты туловища, выпады и т. п. Общая беговая нагрузка около 4,5 км.

**Второй день.** Спокойная ходьба, постепенно переходящая в ускоренную и далее в бег, очень медленный (почувствовать «облегчение» после быстрой ходьбы) — 1000 м. К концу этого отрезка должна появиться испарина, а если погода очень теплая, то обильное потоотделение. Постепенно (на отрезке 200 м) снизить скорость и перейти на ходьбу. Отдохнув 3—5 минут, вновь начать бег: на этот раз через 300—500 м войти в свой ритм бега, продержав его еще на отрезке 300—500 м и сделать ускорение. Пробежать с повышенной скоростью 100—200 м, затем снизить ее и отдохнуть в очень медленном беге 200—400 м. Сделать 6—10 таких ускорений. Закончить тренировку спокойной ходьбой. Общая беговая нагрузка примерно 5,5 км.

**Третий день.** Разгрузочная тренировка — спокойный медленный бег. Объем бега незначительный и в сумме не превышает 3—3,5 км. За счет этого можно увеличить количество общеразвивающих упражнений (желательно использовать упражнения с амортизатором или комплекс метаний).

**Четвертый день.** Как правило, четвертый день тренировочного цикла приходится на субботу или воскресенье. В этот день можно провести длительный кросс в лесу или парке. Бег начинать очень медленно, раскованно, не увеличивая скорость до тех пор, пока не согреетесь (один из признаков готовности организма к работе — потоотделение сопровождается чувством тепла во всем теле). Затем постепенно повысить скорость и, войдя в привычный ритм, постараться пробежать как можно дольше. Желательно, чтобы длительность такого бега к концу мая достигла 35—45 минут, то есть той максимальной границы, о которой мы говорили в № 12 за 1973 год. Если вы рассчитываете достичь этой границы в мае, то в предыдущие недели в четвертый день каждого цикла длительность бега постоянно увеличивается: 30—35—40—40—45 минут (имея в виду, что 35 минут вы достигли в апреле). Закончить тренировку спокойной ходьбой, чередуемой с выполнением общеразвивающих упражнений.

## УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Публикации нашего раздела не предусматривали подготовку любителей оздоровительного бега к участию в соревнованиях, но, поскольку многих читателей интересует этот вопрос, постараемся коротко ответить на него. Вот, например, что пишет Р. Максимов из Орла: «Я пользуюсь рекомендациями вашего журнала и почти полностью выполняю тренировочные планы. Могут ли принять участие в соревнованиях по бегу? Если

да, то по какой возрастной группе (мне 36 лет) и на какие дистанции?»

Тренировочная нагрузка, которая предлагалась в журнале в течение 8 месяцев, позволяет занимающемуся принять участие в соревнованиях по бегу. Одно из основных соревнований — это сдача норм комплекса ГТО. Комплекс ГТО, как известно, включает нормативы по бегу на скорость и на выносливость. Поскольку наши публикации адресованы людям 35—45 ( $\pm 5$ ) лет, приводим нормативы для двух возрастных групп:

мужчины 40—49 лет: бег 60 м — 12 сек., кросс 800 м — 3 мин. 15 сек. или легкий бег 20 мин; мужчины 50—60 лет: легкий бег 15 мин;

женщины 35—44 лет: бег 60 м — 12,8 сек., кросс 300 м — 1 мин. 25 сек. или легкий бег 10 мин.; женщины 45—55 лет: легкий бег 8 мин.

Второй вид соревнований — массовые кроссы на различные дистанции. Систематически занимающиеся оздоровительным бегом могут принять участие в соревнованиях на дистанции от 1000 до 3000 м. При хорошем состоянии здоровья можно выступать и на более длинной дистанции — до 8000 м. Но перед соревнованием необходимо обязательно пройти диспансеризацию. Тем, кто хочет проверить свои силы на более длинных дистанциях, необходимо увеличить объем беговой нагрузки, что без совета тренера делать не рекомендуется.

Как планировать тренировку перед соревнованием? Если соревнование (например, сдача норм комплекса ГТО) проходит в конце третьей недели (суббота), то в первую неделю проводится обычная тренировка, а наибольшая нагрузка выполняется за 7 дней до старта (например, в субботу). В воскресенье проводится очень легкое занятие (общий объем бега до 2,5—3 км); в понедельник и вторник отдых (во вторник можно сделать небольшую разминку — 15—25 мин); в среду — легкая тренировка с быстрым пробегом примерно  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$  длины предстоящей дистанции со скоростью, близкой к соревновательной. В четверг — снова полный отдых; в пятницу, накануне старта, — разминка.

Напомним, что участвовать в соревнованиях в новой олимпийской форме не рекомендуется — ее нужно «обносить» на тренировке. Не следует менять и привычное питание, однако в день соревнований пища не должна быть жирной или обильной. Завтракать или обедать можно за 3—3,5 часа до старта. Если такой промежуток времени слишком велик, за 40—45 минут до старта можно выпить полстакана сладкого чая.

Разминка перед стартом не должна отличаться от обычной. На старт нужно выйти хорошо разогретым, но не уставшим, поэтому разминку следует построить так, чтобы перед стартом осталось 10—15 минут для отдыха.

Приняв старт, постарайтесь быстрее войти в свой привычный беговой ритм и, только пройдя половину дистанции, если в запасе еще есть неизрасходованные силы, можно увеличить скорость бега. После окончания соревновательной дистанции следует еще немного пробежать (50—100 м) в очень медленном темпе и перейти на ходьбу.

## ПАМЯТЬ ВСТРЕЧИ

В апреле заслуженному мастеру спорта, заслуженному тренеру СССР, доценту кафедры легкой атлетики Киевского института физической культуры Зосиме Петровичу Синицкому исполняется 70 лет. И вот уже более полувека это имя знакомо спортивной общественности страны. Что же касается меня, то услышал я о нем еще в 1937 году.

...В Харькове на стадионе «Динамо» шли занятия студентов института физической культуры. Легкоатлеты, наспех организованные в футбольные команды, гоняли мяч. В самый разгар поединка кто-то крикнул: «Идет!» Как по мановению волшебной палочки все играющие мгновенно оказались на секторах и дорожках. Озираясь, начали организованно выполнять упражнения. На стадионе появился «сам» Зосима Петрович...

В 16 лет Зосима выдвинулся в число сильнейших прыгунов и метателей Гомеля. Система тренировки была тогда своеобразной: «Все познавай глубже, осознанней и многогранней». Молодой спортсмен занимался гимнастикой, играл в футбол, увлекался бегом, тренировался в метаниях, овладевал премудростям и тяжелой атлетики. В 1921 году перешел на работу во Всевобуч. Затем организовывал спортячейки и проводил тренировки в пролетарском спортивном объединении «Красный молодец». В 1926 г. становится чемпионом среди штангистов полутяжелого веса. Потом он поступает в Государственный центральный институт физической культуры.

Разнообразие форм движений и секреты непознанного в легкой атлетике навсегда привлекли Зосиму Петровича и сделали его верным рыцарем «королевы спорта».

Окончив ГЦОЛИФК в 1930 г., Синицкий направляется в один из крупнейших спортивных центров нашей страны — в Харьков. Единственный в то время специалист с высшим образованием по физической культуре и спорту в городе, он вначале стал инструктором, затем председателем научно-методического совета Горсовета физкультуры, научным работником Украинского научно-исследовательского института физкультуры, тренером по легкой атлетике коллектива завода ХПЗ. А потом, когда в 1933 г. была организована кафедра легкой атлетики в Харьковском институте физической культуры, Зосима Петрович Синицкий занял место заведующего кафедрой.

В своей тренерской работе он не ограничивается только теми методическими рекомендациями, которые в то время были даны в учебных пособиях. Хорошо знакомый с тяжелой атлетикой, он делает первую попытку применить занятия со штангой для развития качеств, необходимых легкоатлетам разных специальностей.

Это новшество вызывает нездоровую реакцию у некоторых врачей. Они предупреждают: тренер-новатор делает непоправимые отступления от общепризнанных законов и физиологических закономерностей, особенно в работе с женщинами. Занятие со штангой делает легкоатлетов грубыми, а женщин — мужеподобными.



З. Синицкий (слева) и Е. Буланчик

Но... женщины оставались женщинами, а ученики Синицкого бегали, прыгали и особенно метали после занятий со штангой значительно лучше других. А Безруков трижды улучшает рекорд СССР в беге на 110 м с/б и трижды становится чемпионом страны. З. Синицкий 5 раз улучшает рекорд СССР в метании диска и также становится рекордсменкой страны, Д. Рутер устанавливает рекорд СССР по прыжкам в высоту с разбега, И. Анисимов становится чемпионом в барьерном беге на 200 м, а И. Шедько — одним из сильнейших копьеметателей страны.

Много ли это? Вполне достаточно, чтобы украсить биографию любого тренера. Но это была лишь увертюра...

Уже в 1945 году на первенстве СССР по легкой атлетике в Киеве Людмила Аюкина посылает копьё за отметку мирового рекорда — 48,39. Через год наши спортсменки К. Маючая и Л. Аюкина на первенстве Европы, где Зосима Петрович был тренером сборной СССР, занимают первое и второе места. После этой победы зарубежные специалисты начинают говорить о советской школе метания копья. В конце 1946 года Синицкий переехал в Киев, где подготовил новую ученицу — Надежду Коняеву. В своей технике Коняева применяет при финальном усилии глубокий «захват» копья. Она трижды устанавливает мировые рекорды.

Метание копья на протяжении многих лет требует к себе особого подхода в связи с изменениями конструкции и формы снаряда. В 1950—1952 гг. шло осмысливание финского способа метания «свободной» рукой. В 1952—1953 гг. пришлось изменить отношение к данному стилю в связи с улучшением аэродинамических качеств снаряда и его неожиданными «капризами» в полете и приземлении.

Начался поиск специальных упражнений, которые бы способствовали удлинению финального усилия. В творческую спортивную «борьбу» вступили выдающиеся тренеры Зосима Петрович Синицкий и Леван Григорьевич Сулвер и их ученики В. Цыбуленко и В. Кузнецов. Этот квартет впервые «перешагнул» рубеж 80 метров, а дальнейший поиск средств и методов технического совершенства привел В. Цыбуленко на высшую ступень пьедестала XVII Олимпийских игр.

Меня всегда поражал особый тренерский дар Синицкого, умение все видеть. Он замечал детали, которые мы оставляли без внимания, но которые играли существенную роль в становлении техники. На первых порах, когда еще техникой я только овладевал, Зосима Петрович говорил: «Итак, вы можете бежать сейчас в полную силу, делайте что хотите, но после того, когда укажу на ошибку, вы пройдете дистанцию лучше».

Так и было. В попытке после замечания тренера я брал сильнее носок на себя, маховая нога проходила активнее и приземлялся за барьером, с быстрым выполнением первого шага. Эта «школьная азбука» сейчас понятна каждому разряднику, но сам принцип нахождения главного в элементах техники приучал нас к постоянному анализу, к совершенствованию своих знаний. Это и сейчас остается основным принципом в его работе.

Зосима Петрович редко показывал упреждение. Но его объяснение настолько было образным, что оставалось только повторять и выполнять. Как-то в беседе с нами он заметил:

— Никогда не показывайте то, в чем вы не уверены. Знать — еще не значит уметь.

Многолетний опыт тренерской работы Зосимы Петровича Синицкого позволил ему обогатить науку и практику отечественного спорта. Под его руководством кафедра выпускала легкоатлетические бюллетени, а лично и в содружестве с авторами Синицким опубликовано более 80 научно-методических работ. Наиболее важные из них: «Легкоатлетические метания», «Тренировки легкоатлетов зимой на открытом воздухе», «Зимой как летом», «Легкая атлетика в низовом коллективе», «Путь к мировому рекорду» и другие.

Деятельность Зосимы Петровича Синицкого поистине многогранна. С 1930 года и по настоящее время он принимает самое активное участие в формировании сборной легкоатлетической команды республики. А победы этого коллектива общезвестны.

Как и прежде, мы часто встречаемся с Зосимой Петровичем на Центральном стадионе Киева. Чаще всего на тягуне, что ведет на верхнее поле. Я спускаюсь к бегунам, он поднимается к своим метателям. Обязательно делаем остановку, перебрассываемся шуткой, чтобы сделать кратковременную паузу для отдыха. Все таки — гора! Ее всегда трудно преодолевать. Но она не смущает Зосиму Петровича Синицкого. Он умеет делать паузы, которые восстанавливают силы и настраивают на большую работу.

Подведем краткие, но внушительные итоги работы Зосимы Петровича. За годы тренерской деятельности им подготовлены: олимпийский чемпион, 3 мировых рекордсмена, три чемпиона и рекордсмена Европы, 8 рекордсменов СССР, которые 44 раза улучшали рекорды страны, и 7 чемпионов СССР, завоевавших 37 золотых медалей. Среди учеников Синицкого 12 заслуженных мастеров спорта и 23 мастера спорта СССР.

**Е. БУЛАНЧИК,**  
заслуженный мастер спорта

г. Киев

# КАК ЖЕ БЕГУТ СИЛЬНЕЙШИЕ?

ОБСУЖДАЕМ  
ПРОБЛЕМЫ  
МАРАФОНА

Достижения в марафонском беге в отличие от результатов на стадионе редко сравнивают потому, что пробеги проводятся в разных условиях: по круговому маршруту, на дистанции, пролегающей от места старта к месту финиша, а также по дистанции, пролегающей от места старта до поворотного пункта и обратно. И все же неофициальный список лучших достижений в марафонском беге постоянно ведется и дополняется.

- 2:08.33,6 Д. Клейтон (Австралия, 1969)  
2:09.28,0 Р. Хилл (Великобритания, 1970)  
2:10.30,0 Ф. Шортер (США, 1972)  
2:10.37,8 А. Усами (Япония, 1970)  
2:10.47,9 У. Эдкок (Великобритания, 1968)  
2:11.12,0 И. О'Рэйлли (США, 1970)  
2:11.12,6 Д. Фаррингтон (Великобритания, 1973)  
2:11.12,8 Д. Дрэйтон (Канада, 1969)  
2:11.17,0 С. Сасаки (Япония, 1967)  
2:11.35,8 К. Мур (США, 1970)

Если к этому добавить, что первое официальное достижение зарегистрировано 60 лет назад и равнялось 2:55.18,4 (его автор Джон Хайес, США), то прогресс в этом виде разителен.

Накануне чемпионата Европы 1974 года есть смысл вспомнить результаты сильнейших марафонцев Европы 1973 года.

- 2:12.24,0 Э. Лессе (ГДР)  
2:12.40,0 И. Томпсон (Великобритания)  
2:13.22,0 Р. Хилл (Великобритания)  
2:14.14,2 Р. Паукконен (Финляндия)  
2:15.25,0 К. Керкхем (Великобритания)  
2:15.29,0 А. Анисимов (СССР)  
2:15.42,8 В. Пааянен (Финляндия)  
2:15.59,0 М. Томас (Великобритания)  
2:16.07,0 Л. Филлип (ФРГ)  
2:16.08,0 И. Трупель (ГДР)

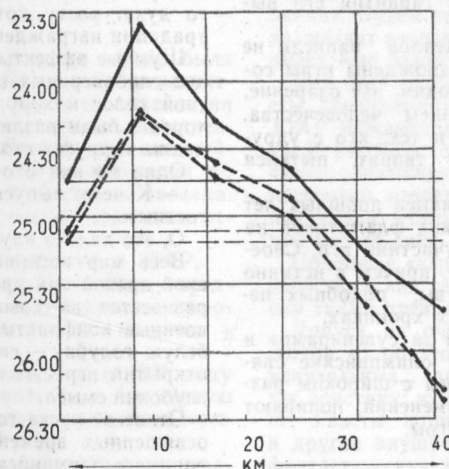
Ряд специалистов полагают, что марафонцев надо готовить из молодежи. В качестве примера упоминают олимпийского чемпиона 1972 года Ф. Шортера — 2:10.30,0, имеющего лучшие результаты в беге на 5000 м — 13.35,0, 10 000 м — 27.51,4. Примерно такие же результаты на 5000 и 10 000 м в свое время имел Д. Клейтон — (13.45,0 и 28.24,6). Все чаще подчеркивается принцип, что между хорошими результатами в марафонском беге и улучшением результатов в беге на длинные дистанции существует определенная зависимость.

Расчеты английского врача Д. Бротерхуда показывают, что энергетический расход на марафонской дистанции столь велик, что бегуны в состоянии достигнуть только 90% своего лучшего времени на 5000 м. Бегун, который в состоянии пробежать 5000 м за 13.30,0, исключая все остальные факты, мог бы пробежать марафонскую дистанцию за 2:07.00,0, а бегун с результатом 14 мин. вправе рассчитывать на 2:15.00,0. Подобные расчеты дают возможность судить о тех требованиях, которые должны предъявляться к функциональным возможностям марафонцев.

В этом плане особое значение приобретает правильное распределение сил. Даже опытные марафонцы используют свои силы неэкономично, вследствие чего обычно не показывают тех достижений, на которые могли бы рассчитывать, учитывая свою подготовленность. Опыт показывает, что наилучших результатов можно добиться только при равномерном темпе бега.

Перейдем к фактическому материалу. Во время Игр Британского содружества 1970 года Р. Хилл, Д. Элдер и Д. Фейерклотс показали очень хорошие результаты. Причем все трое продемонстрировали одинаковое распределение сил по дистанции.

На диаграмме видно, что скорость бега снижалась постепенно (равномерно), в среднем по 30 сек. между отдельными отрезками в 5 миль (около 8 км).



По-видимому, решающее значение имеет даже не равномерное время бега, а равномерное распределение сил. Это означает, что при попутном ветре надо бежать быстрее, чем при встречном.

Несколько в другом плане выглядит график чемпиона Европы 1971 года К. Лисмона (2:13.09,0). Между самым медленным и самым быстрым 10-километровыми отрезками разница составляет всего 42 сек. А между первой и второй половинами дистанции — 35 сек.

И в заключении коротко о тренировке Ф. Шортера.

Ф. Шортер (США) родился 31 октября 1947 года. Рост — 180 см, вес — 59 кг. Олимпийский чемпион 1972 года. Лучшие достижения: марафон — 2:10.30,0; 10 км — 27.51,4; 5 км — 13.35,0; 3 мили — 13.02,4; 2 мили — 8.26,2; 3000 м — 7.51,4; 1 милья — 4.04,4; 440 ярдов — около 52 сек.

Типовой план тренировки.

План тренировки Шортера в основном не меняется в течение всего года. Каждое утро с 10.00 или 11.00 он пробегает от 7 до 10 миль по траве или по дороге со скоростью примерно 6.20,0—7.00,0 на 1 милья.



Если не предстоит участия в соревнованиях, то 4 раза в неделю план предусматривает вечером непрерывный бег 15—20 миль по траве или дороге со скоростью менее 6 мин. на 1 милья. Кроме того, 3 раза в неделю Шортер включает в свою вечернюю тренировку быстрый интервальный бег с короткими интервалами отдыха (медленный бег). Максимальная нагрузка в интервальной тренировке: 15×440 ярдов, в интервале медленный бег на 50 ярдов. Обычно он пробегает 440-ярдовые отрезки за 62—64 сек. В одной из тренировок Шортер бежал 15×440 ярдов со средней скоростью по 61,0, а последний отрезок — за 58,0.

В неделю Шортер пробегает в среднем 140—150 миль. Однако известны случаи, когда за 7 дней он пробежал 170 миль. Шортер не отдыхает накануне соревнований. Но когда ему предстоит участие в марафонском беге, он несколько снижает беговую нагрузку. С 1969 года он включил в свой план упражнения силовой подготовки, но работает с легкими весами.

(По материалам зарубежной печати)

# СПОРТ. ОЛИМП

## Чистота олимпийского стяга

В этом году мир отмечает восьмидесятилетие олимпийского движения — одного из самых значительных явлений современности. Олимпийская хартия декларирует цели и задачи движения, у истоков которого стоял французский просветитель и гуманист Пьер де Кубертен. Содействовать развитию физических и моральных качеств, приобретаемых молодежью в дружеском соперничестве на спортивных аренах, содействовать единению людей и созданию атмосферы доверия, доброй воли — вот что начертано на олимпийском знамени.

Но все ли приемлют смысл и предназначение олимпизма? Можем ли мы с уверенностью утверждать, что 80-летняя история олимпийского движения — достаточная гарантия его высокой духовной ценности?

О популярности олимпийских идей и идеалов написан не один миллион слов с тех пор, как были возрождены игры современного цикла. И мы благодарны тем людям, чье озарение, чей энтузиазм сделали олимпиады достоянием человечества. Размышляя об этом, нельзя не вспомнить и тех, кто с удручающим бесславием, а порой не ведая, что творит, пытался осквернить эти идеи и идеалы.

Не однажды во время состязаний олимпийцев прошлых лет некие молодые люди срывали с олимпийских флагштоков на сувениры (!) национальные стяги стран — участниц игр. Своеобразную известность приобрело похищение, причем в истинно ковбойском духе, олимпийского факела. Увы, подобных печальных обстоятельств немало в спортивных хрониках.

Скверно, если безнравственные «охотники за сувенирами» и «джентльмены удачи» поднимают руку на олимпийские святыни. Много хуже, если другие джентльмены с широким размахом и искусством, достойным иного применения, попирают олимпийские традиции и принципы честной игры.

## Очевидное и невероятное

Мыслимы ли ныне олимпиады без торжественного шествия спортсменов, чьи костюмы подчеркивают краски национального флага, без полета голубей при открытии Игр, без исполнения государственных гимнов во время чествования победителей?..

Увы, для некоторых «стражей» олимпийского духа и порядка, вопрос, поставленный таким образом, не является кошунственным. Более того, устно и печатно они отвечают на него в определенно негативном смысле. И ошибочным окажется предположение, будто выступления за отмену традиционных олимпийских ритуалов — лишь прихоть, искреннее заблуждение или горячая запальчивость одинокого жреца олимпизма. Отнюдь! С тех пор как посланцы Советского Союза начали с успехом выступать на международной арене, с тех пор как представители социалистических стран все увереннее заявляют о себе на континентальных и мировых первенствах, а также на олимпиадах, ниспровергателей традиций становится год от года больше.

Их атаки приобрели характер хорошо продуманного наступления в период, предшествовавший Мюнхенской олимпиаде. Не правда ли, весьма своеобразный был выбран момент? В канун Игр наиболее реакционная западная пресса развернула кампанию за изменение традиционных ритуалов. Требования

«новаторов» сводились к следующему: открытие Игр — без голубей, звучание гимнов в честь победителей сократить до минимума, флаги на церемонии открытия заменить табличками с названиями стран.

Что ж, этим экспертам по выдуманной ими проблеме флагов и гимнов нельзя отказать в прозорливости. Они предвидели успех олимпийцев социалистических стран. Они знали наперед, что на телевизионных экранах в минуты своего торжества появятся атлеты из СССР и ГДР, Болгарии и Венгрии, Кубы и КНДР, что миллионы людей услышат гимны в их честь и увидят гордо поднятые флаги...

Как известно, на летней Олимпиаде-72 спортсмены социалистических стран продемонстрировали ослепительное превосходство. Им принадлежала практически половина, а точнее — 47,5 процента всех разыгранных медалей. А если учесть, что значительная доля наград досталась спортсменам развивающихся стран, то нетрудно предстать, до какого низкого уровня упал престиж спорта западных стран.

Несомненно, этим объясняется тот факт, что после Игр 1972 года в Западной Европе и США не было недостатка в выступлениях по поводу так называемого националистического духа, росту которого якобы способствовала олимпийская традиция награждения победителей.

Шумные эффекты западной прессы подействовали на наиболее слабонервных деятелей мирового спорта, присоединивших свой голос к хору хулителей флагов и гимнов. В этом хоре хорошо были различимы голоса экс-президента МОК Э. Брендэджа и других столь же почтенных господ.

Один из них с обезоруживающей искренностью спрашивал: — К чему выпускать всех этих голубей? Я нахожу это тягостным.

О, это далеко идущая невинность...

Весь мир воспринимает полет мирной птицы над олимпийской ареной как призыв ко всем спортсменам: пусть идея Игр разнесется на крыльях голубей повсюду, пусть прекратятся военные конфликты! С тех пор как Пикассо нарисовал свою белую голубку — символ сопротивления насилию, — торжество открытия игр с голубиной стаей в небе приобрело еще более глубокий смысл.

Отказ от пуска голубей — лишь первый шаг к отмене других освященных временем и традицией ритуалов. Вот как надо понимать олимпийский снобизм.

Отголоски холодной войны, которая порой ведется еще в спорте, в то время как в других областях жизни она практически прекращена, достигла зала заседаний олимпийского конгресса, проходившего в прошлом году в болгарском городе-курорте Варна. Правда, следует подчеркнуть, что ниспровергатели традиций и ритуалов не рискнули в открытую продолжать свои нападки: атмосфера конгресса была крайне не благоприятной для этого.

Любопытные суждения высказал в Варне один из почетных гостей конгресса олимпийский чемпион Ричард Мид (Великобритания):

— Мне кажется, что многие противники церемониала выступают против него только потому, что он им надоел. Ведь они присутствовали на стольких Играх! Например, я никогда не забуду открытия моих первых Игр — в Токио. Я думаю, что многие администраторы не в состоянии понять, что значит для спортсмена участие в Олимпийских играх. Почти для каждого спортсмена это единственный шанс в жизни, венец долголетних усилий. А завоевание медалей — это мечта... Поэтому я решительно против тех, кто требует упразднить церемонию награждения.

Вне всякого сомнения, нападки на олимпийские ритуалы будут продолжаться. И опасность нельзя приуменьшать. Однако, как мы понимаем, МОК не завален письмами любителей спорта, которые жаловались бы на ненужность этих ритуалов или на затянутасть праздников открытия Игр. В этой авторитетной международной организации достаточно стойких защитников олимпийских традиций. Хартия повелевает им выступать за сохранение проверенных временем церемониалов, сообщающих неповторимый облик Играм, дающих мощную психологическую



# ИЗМ. ИДЕАЛЫ.

поддержку спорту в странах, участвующих в олимпийском движении. Традиции, которые утверждают честь, гражданское достоинство олимпийцев, не должны исчезнуть. Стремление свести олимпиаду к сумме мировых первенств, к соревнованию индивидумов или команд без отечества, — большая опасность для будущего Игр.

Наконец, нельзя забывать бесценный завет Кубертена: «Вопрос церемоний является одним из наиболее важных, который следует разрешить... Через церемонии Олимпийские игры должны отличаться от простой серии мировых чемпионатов. Олимпийские игры требуют торжественности и церемониальности».

## 35 : 28 в пользу здорового смысла

История знает лишь один случай, когда целая страна была поставлена вне олимпийского движения. Причем беспрецедентное лишение ее прав олимпийского гражданства не вызвало ни малейшего сожаления у прогрессивной спортивной общественности. Речь идет о Южно-Африканской Республике, олимпийскому комитету которой МОК выразил вотум недоверия по причине царящего во всех сферах жизни этой страны расизма.

Лицо расизма достаточно известно. И все же напомним некоторые факты.

- Политика апартеида закреплена в конституции ЮАР.
- Внутри страны запрещены любые состязания между представителями различных рас. Чемпионами неоднократно становились белокожие спортсмены с худшим результатом, чем у «цветных» атлетов.
- Со времени возрождения Олимпийских игр в 1896 году ни один небелый африканец не был включен в олимпийскую команду ЮАР, и, таким образом, восемьдесят процентов населения страны не были представлены на Играх.
- По свидетельству международной комиссии юристов, правительство Родезии ввело ограничения по расовому принципу в спортивные занятия учащейся молодежи.
- Для обоснования расизма привлекаются работы генетиков, антропологов, психологов. В частности, американский профессор Б. Харрингтон в одном из своих трудов развил идею о предрешенной неспособности людей негроидного типа, за что получил специальную премию правительства ЮАР.
- ЮАР — единственная страна, где запрещено телевидение, дабы голубой экран не смог рассказать о жизни и деятельности «небелых» в других государствах мира.
- На обложке издания НОК Родезии однажды был напечатан флаг страны, которая, кстати, не признана ООН, с такой надписью: «Этот флаг мы хотим показать всему миру».

Такая или примерно такая сумма фактов и заставила МОК применить необычные санкции по отношению к режиму Претории, этому бастиону расизма. Причем исключение ЮАР из олимпийского движения не было плодом скоропалительно принятых решений. Напротив.

На протяжении многих лет позицию МОК в отношении расистов можно охарактеризовать как политику последовательной непоследовательности. Еще на сессии МОК 1959 года представители СССР поставили вопрос об исключении расистских организаций ЮАР из олимпийского движения. Не раз МОК, руководимый Э. Брендэжем, назначал комиссии для изучения общеизвестных фактов, давал срок для того, чтобы расисты «исправились», собирал куцые доказательства для реабилитации... И только в 1964 году под давлением общественности и неопровержимых данных вынужден был отказать ЮАР в приглашении на Токийскую олимпиаду.

Через четыре года МОК решил пригласить делегацию ЮАР

на Игры в Мехико, что вызвало цепную реакцию возмущения на всех континентах. Африканские страны одна за другой заявили о бойкоте Игр. Перед самой Олимпиадой Исполком МОК лишил ЮАР права участвовать в состязаниях. Наконец, на своей сессии 1970 года в Амстердаме МОК впервые в олимпийской истории исключил целую страну из олимпийского движения. Причем члены МОК были далеко не единодушны при принятии этого решения. Об итогах голосования можно сказать языком спорта: 35 : 28 в пользу здравого смысла.

Океан отчуждения отделяет материки от островов расизма. Но за минувшие три года после олимпийского остракизма режима Претории произошли известные изменения. Уже наводятся мосты с тем, чтобы расисты могли появиться на спортивных аренах.

И это говорит о влиятельности их адвокатов, к числу которых, несомненно, принадлежит престарелый экс-президент МОК. В конце 1972 года он отравился в Йоганнесбург, где заявил, что ЮАР следует допустить к Олимпийским играм, что «он лично сделает все для достижения этой цели». Брендэж ведет себя так, будто и не уходил в отставку, что создает определенные трудности для нынешнего президента МОК М. Килланина. Будем говорить прямо: своей поддержкой расистов он разжигает нездоровые страсти. А ведь американский миллионер имеет еще значительный вес в олимпийских кругах.

Для того чтобы разорвать замкнутый круг изоляции, расисты предпринимают всевозможные попытки организовать в ЮАР международные состязания. В ответ на отказ о допуске на Игры 1968 года правительство ЮАР попыталось провести «мини-олимпиаду» в Блумфонтене. Среди ее участников было несколько известных спортсменов (в качестве частных лиц выступали итальянец Фиасконаро и швейцарка Антонен), о чем можно лишь сожалеть.

Подобные «игры» проходили и в прошлом году Задуманные расистами как соревнования олимпийской реабилитации ЮАР, они также превратились в свою противоположность.

Допуск на очередную Олимпиаду — ближайшая цель расистов. И об этом нетрудно узнать из публикаций некоторых влиятельных... западноевропейских спортивных изданий. Вот уж воистину: что у расистов на уме, то у их адвокатов на языке. Газеты шпрингеровского концерна, французская «Экип» и другие внушают читателям (а в их числе и членам МОК) фантастическую мысль о том, что международный бойкот ЮАР наносит вред... «цветным» спортсменам этой страны, убеждают в либерализации режима и, таким образом, подталкивают МОК к рассмотрению проблемы допуска ЮАР к очередным Играм.

Время, прошедшее с момента изгнания ЮАР из олимпийского движения, показало, что антирасистский фронт достаточно надежен. В 1971 году Генеральная Ассамблея ООН обратилась ко всем спортсменам и спортивным организациям мира с призывом прекратить всякие контакты в спорте с представителями расистских режимов. Государственные и спортивные деятели разных стран, любители спорта не раз демонстрировали отказ от контактов с представителями ЮАР и Родезии на том основании, что политика расовой дискриминации противоречит олимпийским принципам равноправия, унизительна для человека.

Во многих международных спортивных федерациях однозначно решен вопрос об отношении к ЮАР. Расисты исключены из состава международных объединений тяжелой атлетики, бокса, борьбы, гребли, велоспорта, футбола. К сожалению, никак не хочет последовать их примеру ИААФ, которую возглавляет старейший член МОК маркиз Эксетер.

Каждый член МОК при принятии в эту организацию произносит слова клятвы, обязуясь защищать принципы, провозглашенные основоположником игр Кубертенем. Быть может, маркиз Эксетер, который стал членом МОК еще в 1921 году, забыл слова олимпийской клятвы? Как бы то ни было, защищать принципы Кубертена — значит со всей определенностью выражать свое неприятие расизма и его философии. Таково одно из проявлений истинной верности олимпийским идеалам.

Б. БАЗУНОВ

# Открытое письмо

В последнее время в журнале «Трэк энд филд ньюс» (США) появился ряд статей, ставящих под сомнение возможность Москвы в качестве столицы XXIII Олимпиады. Авторы этих статей в своих доводах избирают приемы, малопригодные в споре специалистов. Одному из них отвечает наш журнал.

Господин Хилл,

не имею чести быть с Вами знакомым. Но сейчас, после прочтения Вашей статьи «Доверят ли олимпийскую миссию 1980 г. Москве?», опубликованной в журнале «Новости легкой атлетики», издаваемом в г. Лос-Алтосе, этот пробел придется восполнить.

Кто Вы, взявший на себя миссию быть судьей в столь многозначительном споре? Насколько нам известно, Вы не числитесь в верхней графе судейских протоколов, оставшихся после чемпионата США, как Ваш коллега комментатор Ральф Бостон, не изыскивали аналитических путей в исследовании легкой атлетики, как журналист Дик Бенк, наконец, Вас нельзя отнести к той группе наших американских друзей, которую возглавляет Дан Феррис.

Правда, Ваша фамилия стоит в ряду издателей журнала, что позволяет на правах коллеги обратиться к Вам с этим письмом.

Начну с эпиграфа. «Человек, который хотел поехать в Россию, конечно же, должен побывать здесь и взглянуть на Москву» (Антон Чехов). Неплохо! Что Вы еще читали у Чехова? Или пользуетесь цитатой, словно расхожей монетой, взятой из перечня высказываний великих людей, изданного отдельной книгой в США? Чтобы не оставлять сомнений, позволю сказать: да, мы гордимся Чеховым и рады слышать его слова, сказанные более 70 лет назад, и только сейчас, в условиях социалистического строя, ставшие пророческими. Мы не отказываемся от этих слов и повторяем вслед за Чеховым: взгляните на Москву и поймите Россию, не ту — царскую, а нашу — советскую, многонациональную. Потому что, сохраняя право говорить «Россия», мы отдаем должное русскому народу, объединившему вокруг себя десятки народов и национальностей нашей Родины. И Москва — лицо нашей страны.

Что касается методологии изучения Москвы, она не нова, поскольку существует с ноября 1917 года, когда ваши идейные дедушки начали предвещать нам гибель. Итак, в смысле подхода Вы не оригинальны. Очевидно, это дает Вам право уже с первых строк быть безапелляционным. Вы цитируете заявление ТАСС: «Универсиада будет проходить в атмосфере ослабления международной напряженности и определенных перемен в отношениях между государствами». ТАСС — официальный орган нашего

правительства. Как же на это заявление реагируете Вы? К сожалению, только одной фразой: «Этого не произошло». В качестве афоризма — вполне достаточно. Что же касается доводов, то их следует квалифицировать как непригодные средства.

Что же дальше? И опять не ново. Натягивая на себя тогу исследователя и сделав при этом серьезную мину социологического изыскателя, Вы начинаете свой пирог тремя слоями: первый — поддержки из рекламного проспекта «Москва приглашает», второй — необходимые Вам отрывки из разговоров американских легкоатлетов, третий — личные соображения. А также проценты, умозаключения и комментарии. Этакая игра в буржуазную объективность, когда при всем народе можно лихо покрикивать: смотрите, какой я честный! Если хорошо — так хорошо! Если плохо — так плохо! У нас — свобода! В отличие от коллег из журнала «Новости легкой атлетики» я не могу засорять страницы нашего журнала Вашими высказываниями, когда в погоне за сенсацией Вы далеко расширили границы, обрамляющие легкую атлетику и ее проблемы.

Итак, американская команда недовольна. И вопрос, «является ли Москва хорошим местом для Олимпийских игр 1980 года, занимает наши умы». Ваш ум, господин Хилл! Потому что согласно Вашим исследованиям все выступавшие на Универсиаде и отдельные спортсмены, соревновавшиеся в Одессе и Минске на матче СССР—США, дали разные ответы: негативные — 64%, положительные — 12%, противоречивые — 24%. Причем многие говорили: «Не теперь, но, возможно, в 1980-м». И Ваше резюме: «Едва ли не поразительное проявление чрезмерной уверенности».

Допустим. Тогда на каком основании эти славные американские мальчишки, которых мы так радушно принимали в Одессе, могут судить о возможностях Москвы, если они никогда там не были? Правда, тренер юниоров Ирв Блек пытался приостановить уже уготованное Вами мнение. Он подчеркнул, что длительный и трудный перелет Нью-Йорк — Одесса, разница во времени и необычные условия не способствуют лучшему анализу фактов. Казалось бы, Ваш земляк, побывав только в Одессе, предостерегает, возможно уловив тональность Ваших вопросов, а Вы штампуете готовые выводы: «Все же в ответах было общее единодушие».

Из Вашей статьи трудно судить, и я так и не знаю, были Вы лично в Москве или нет? Но, наверное, не были в Минске — на матче СССР — США среди взрослых и в Одессе — на матче юниоров. Иначе куда же затеряли выступления руководителей ваших команд на пресс-конференции и перед нашими телезрителями? Рассказывая о нашем гостеприимстве и приеме американских легкоатлетов, в своих суждениях они явно противоречат выводам Ваших исследований.

А теперь слово тем, кто прочитал наш проспект и, возражая, дает свое толкование.

Джим Пенроуз, метатель диска: «Их (это нас — советских людей!) было трудно узнать из-за боязни сказать что-нибудь, что могло бы не понравиться правительству. Они с удивленным глазом на нас (на американцев!), так как не привыкли видеть иностранцев, которым разрешено бродить по улицам».

При случае передайте этому физиономисту, что нет — привыкли. Уж столько их у нас, что и не сосчитаешь. Правда, если по нашим улицам идет заморское чудо-юдо с нечесанными волосами до коленей, в разноцветных штанах, в цепях и амулетах, — действительно, оглянуться могут. Все-таки для нас это непривычно. Но не Пенроузом сильна американская команда, а Ричардом Баурменом: «Они (т. е. мы!) были очень дружелюбны и проявляли интерес к США». Это правда! «Они очень сдержанны, — говорит толкательница ядра Дана Ле Дук, — но, с другой стороны, я временами чувствовала себя как дома, окруженная улыбками». Это правда.

Соглашаясь со спринтерами Марком Лутцем и Денисом Шульцем, признавшими великолепные качества беговой дорожки в Лужниках, мы удивляемся метателю молота Дову Дьёресси, заявившему, что «сооружений в Москве мало и они едва используются. Прошло три дня, прежде чем кто-то нашел место, где мы могли тренироваться в метании молота». Ну, как же так, мистер Дьёресси? Если рядом с тем зданием Университета, где вы жили, находится студенческий стадион, где есть специальный сектор, а чуть дальше, на стадионе, где вы соревновались, даже несколько секторов для метателей? К тому же средний результат 10 лучших советских метателей равен 72,85! Средний! Ну не ездят же наши ребята тренироваться в США? И наоборот. Не по этой ли причине лучший метатель молота США Г. Френи приезжал на учебу в Киев к олимпийскому чемпиону А. Бондарчуку?

Мимоходом исследовав наши возможности в общительности и спортивных сооружениях, Вы вопрошаете далее: «Где они (это — мы!) собираются разместить всех?» А чего Вы, собственно, говоря, волнуетесь? Ведь если Вы приезжали к нам, то наверняка жили в отдельном номере, где, на Ваше удивление, текла горячая вода и все работало исправно. Не ночевали же на скамейке. Уж коль руководители города Москвы приглашают Олимпиаду, то, наверное, Вам нечего терять время и беспокоиться о размещении наших гостей. И в связи с этим о размерах комнат, предоставленных участникам Универсиады. Тем же Баурмену и Шульцу места оказалось вполне достаточно, а вот Биллу Реа мало. Вполне возможно, что студент Реа, обучаясь в своем колледже, имеет отдельный особняк, но мы ждали студентов, их принимали тоже студенты, и так же, как повсюду, где проводились

# Г-ну ХИЛЛУ

Универсиады, поселили в отдельных комнатах.

Наконец — пища. «О питании отзывались более благоприятно». Ну, слава тебе господи, наконец-то угодили! Даже мистеру Пенроузу, который облагодетельствовал нас своим историческим завлением: «Пища была слабовата, но вполне съедобна, так что особой потери в весе не было».

Итак, пища съедобна, место для тренировок Пенроузу, наверное, нашлось, но не оттого же, что на него глядели советские люди, он метнул свой диск на 56 метров и занял восьмое место на Универсиаде? И как же в аналогичном случае его коллеги по команде, стартуя в эстафетах, проживая в тех же условиях, питаясь той же пищей и находясь под тем же обзором, добились более высоких результатов и стали чемпионами Универсиады?

В поисках сенсационных разоблачений Вы нашли единственного (!), у которого случились неприятности с желудком. И, ссылаясь на него, со скрупулезной честностью правдолюбца Вы приводите эти факты в своем исследовании. Для исследователя неплохо! Действительно, стоило преодолеть 10 000 километров, чтобы уточнить посещаемость туалетов. Этого единственного свидетеля нам искренне жаль, хотя вину за единственный взятый не можем. А кстати, как обстояло дело у Вас, бог миловал?

Затем в Вашей статье идет полоса из высказываний оскорбленных Вилкниса, Реа и Дьёрессни, утверждающих, что мы осмивали несчастных иностранцев. И тот же всезнающий Пенроуз подводит резюме о наших болельщиках: «Худшие в мире». Ну, как же так, господин Хилл и иже с вами. Уж так, как порицают наших проигравших спортсменов, наверное, не делают нигде. И нигде так не приветствуют победителей-иностранцев. Это уж точно! Потому что у себя дома мы вправе ждать побед от своих соотечественников, но уж коль они проигрывают, мы не опустимся до унижительной слепоты, не увидев победы сильнейшего. И уж не Вам судить советского любителя легкой атлетики.

В списках Ваших огорчений под номером 2 стоит безопасность. «После Мюнхена нельзя обвинить Советы за предпринятые меры предосторожности». Казалось бы, на Вас снизошло просветление. Совершенно правильно! Люди мы гостеприимные, но гости бывают разные. Вот пример: пустили Вас, полагая, что приедете, увидите, напишите. Расскажите американским читателям, какие же они, советские люди. А другой из Вашей компании мог бы и похуже. Так что не обессудьте за меры, не от своих охраняли, от в а ш и х! От подобных этому Пенроузу, который, сознавая, что «цель предосторожности, очевидно — предотвращение еще одной трагедии, подобной Мюнхену», тут же подло роняет гнусное предостережение: «Остерегайтесь, гости Олимпийских игр!»

И уже совсем не по делу и не из лич-

ных источников (но в качестве дежурного блюда) Вы извлекаете вопрос о советских евреях и свободно мыслящих интеллигентах. Здесь я отдам вам должное. Несмотря на массу свободного времени и колоссальное желание приобрести собственные наблюдения, Вы разживаетесь умопомрачительной фразой: «Однако, по крайней мере, по сообщениям прессы западного мира, не все народы имеют равные права». Ну, а Вы-то, господин Хилл, зачем ехали к нам, чтобы самому убедиться или, приехав, сослаться на свою прессу, своего мира? А где же Ваши факты? Ваше мнение? Или ни то, ни другое Вам не дано? И на путевку за «железный занавес» (Ваши слова!) у Вас не нашлось собственных средств? Что Вы еще успели сделать? Ах, да. Процитировать известного специалиста по нашим проблемам президента американской Федерации труда Д. Минни. Оттуда, из-за океана, он зловеще прокаркал в адрес МОК: «Не назначайте проведение Олимпийских игр в Москве, так как олимпийские идеалы были втоптаны в грязь». А ему-то, этому ненавистнику, не вышему в Москве, откуда все известно?

Читаешь все это и думаешь: а не надоела Вам эта старая как мир игра? Свои недостатки мы знаем лучше и искореняем их с настойчивостью, которой можно позавидовать. И потому, как луч света в темном царстве, среди желчи, так старательно выдвинутой Вами, прозвучали для нас слова тренера Джо Виджилла: «Они (т. е. мы — советские люди) сделают все необходимое для хорошей организации Олимпиады!» Правильно, мистер Виджилл, сделаем!

Не мы голосуем за Олимпиаду. Мы приглашаем. И на своей стороне имеем лучшую часть человечества. Потому что для них, этих добрых людей нашей планеты, Москва — не только возможная столица XXI Олимпиады, но и город, на который всегда можно положиться. И если члены МОК проголосуют за город Москву, то, как говорили наши предки, «не посрамим земли русской». И примем достойно. И накормим сытно. И разместим привольно. А если понадобится, и защитим. На том стояли и стоять будем. А то, что на Москву по сей день повизгивают разные хиллы и пенроузы, так это переживем!

А. БОЙКО

**K & FIELD**  
1973  
No. 10

the nation's most...  
...starting with...  
...track, Chevron's...

**TRACK & FIELD**  
11 June 1973  
Vol. 26

**TRACK & FIELD**  
Vol. 26

**NEW! Complete action conditioner**  
A great engineering breakthrough  
BOTH Extension and Flexibility

by Garry Hill

University of

**ACCUSPLIT**  
Unmistakable reaction

70482  
цена 30 коп.

9-45

# Легкая 4.1974 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

