

ФЕВРАЛЬ • 1968

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2



В НОМЕРЕ:

- 2 В. Гаврилин. Пятьдесят лет в строю
- 3 И. Елфимов. Волевая подготовка бегуна
- 7 Д. Гальперин. Что волнует преподавателей!
- 8 Г. Модой. Когда сбывается мечта
- 11 Наша школа легкой атлетики
- 16 Кинограмма. На дистанции Ж.-К. Наллэ и Б. Савчук
- 18 Календарь года
- 22 Сборная полувека
- 26 Наследники Хари
- 27 Лучшие легкоатлеты мира 1967 года
- 30 Игорь Тер-Ованесян — Из олимпийского дневника

Наша обложка: У штанги чемпион Москвы и призер первенства СССР по метанию диска среди юниоров Андрей Крындин (ДЮСШ «Буревестник»). Фото М. Боташева

На четвертой странице обложки: Выбывает и так. Фотоэтиюд Е. Волкова

На страницах журнала фото: Е. Волкова, Н. Волкова, В. Кулакова, М. Боташева, В. Бровко, В. Шандрин (все Москва)

Кинограмма В. Папанова

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Легкая атлетика

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Год издания четырнадцатый

№ 2 (154) февраль 1968



немногим более семи месяцев осталось до XIX Олимпийских игр. За время, прошедшее после Игр в Токио, проделана значительная работа, результаты которой должны сказаться в Мехико. За этот сравнительно короткий период нужно было выработать и осуществить новую программу действий, которая соответствовала бы современным взглядам на организацию и методику подготовки атлетов высшего класса. Сейчас уместно задать вопрос: удалось ли сделать это? Создана ли благоприятная обстановка для дальнейшего развития высшего мастерства? Как обстоит дело с подготовкой олимпийского резерва?

Как известно, одним из мощных средств стимулирования учебно-тренировочного процесса является календарь соревнований. За последние годы легкоатлетический календарь претерпел серьезные изменения. Количество всесоюзных и международных соревнований выросло в три раза. Составляющие стали стабильными, традиционными и проводятся строго по возрастным группам. Но достаточно ли этого для роста мастерства легкоатлетов? Конечно, нет.

Увеличение количества соревнований не всегда правомерно, не всегда положительно влияет на подготовку спортсменов. Более того, в отдельных случаях наблюдалось излишнее количество стартов, вызванных узковедомственными интересами. Увеличение стартов должно быть связано с нарастанием соревновательного напряжения, конкуренции в отдельных видах программы. Это даст возможность спортсменам подойти к наиболее ответственным соревнованиям подготовленными не только физически, но и морально. Таким образом, прежде чем ждать от наших атлетов успехов в международных соревнованиях, нужно научить их выступать на соревнованиях всесоюзных.

В этом плане немаловажное значение во всесоюзном календаре сыграли матчевые встречи олимпийских команд ДСО и ведомств. Матчи придали календарю остроту, которой зачастую так не хватает многим нашим соревнованиям. И если при этом учесть, что в матчах предпочтение отдавалось прежде всего мастерству, то следует признать, что была найдена новая, более современная форма состязаний сильнейших. Очевидно, новое содержание должны приобрести и соревнования на местах. Об этом должны сейчас позаботиться ДСО и ведомства.

В то же время необходимо, чтобы соревновательное напряжение распространялось на определенный период, в течение которого атлеты могли бы проявить себя в серии ответственных стартов, с жесткими условиями и сильными соперниками. В 1967 г. наша сборная прошла серию таких соревнований. С разрывом в одну-полторы недели команда приняла участие в матче со сборной ГДР (мужчины и женщины), сборной Франции (мужчины), сборной Польши (мужчины и женщины), в полуфиналах Кубка Европы (мужчины и женщины) и в финале Спартакиады народов СССР. Отдельными специалистами высказывалось опасение, что после такой

ГЛАВНОЕ

напряженной серии основной состав сборной команды не сможет успешно выступать во второй половине соревновательного периода. Да, потери, психологические и физические травмы, конечно, были. Но финал Кубка Европы и выступление сильнейших спортсменов на Олимпийской неделе в Мехико опровергли опасения. Мы убедились, что серия больших соревнований сегодня — это школа спортивного мастерства. Поэтому к кандидатам в сборную предъявляются требования: выдержать всю серию, и не просто выдержать, а повышать результаты от соревнования к соревнованию и быть готовым отлично выступить в конце сезона.

Дает ли нынешний всесоюзный календарь возможность спортсменам проявить себя в полной мере? Обратимся к цифрам. В 1965 г. был установлен 21 всесоюзный рекорд, в 1966 г. — 11, в 1967 г. — 20 рекордов, из которых два являются мировыми [200 м с/б и эстафета 4×200 м у женщин] и один — европейским [прыжки в длину у мужчин]. В 1964 г. было подготовлено 227 мастеров спорта, в 1965 г. — 320, в 1966 г. — 299, в 1967 г. 389 мастеров [рекордная цифра за всю историю легкой атлетики].

Рост мастерства несомненен. Всесоюзный конкурс журнала и федерации «10 лучших тренеров года», итоги которого подведены в третий раз, показал, что мы располагаем большой группой специалистов, ежегодно готовящих двух-четыре и более мастеров спорта и кандидатов в мастера. Если в ближайшие годы число таких специалистов возрастет в два-три раза, мы сумеем решить одну из главных проблем олимпийской подготовки — обеспечить современные темпы роста мастерства наших атлетов.

К сожалению, здесь дело обстоит далеко не так, как нам хотелось бы. Особенно это видно на фоне олимпийской подготовки, развернувшейся во всех странах. Анализ «мировых деся-



МАСТЕРСТВО!

ток» за 1967 г. показывает, что в ряде видов мы по-прежнему отстаем, и отстаем значительно. Поэтому речь должна пойти не столько о количестве подготовленных мастеров, сколько о сроках их подготовки. Располагая большой группой мастеров, в которую ежегодно вливается в среднем до 300 человек, мы не можем быть удовлетворены темпами роста их мастерства. На подготовку мастера у нас по-прежнему уходит от 3 до 7 лет, а достижение уровня мастера международного класса оказалось явно не по плечу многим нашим атлетам, входящим в основные составы олимпийских команд ДСО и ведомств.

В 1965 г. было подготовлено 75 мастеров международного класса, в 1966 г. — 41, а в 1967 г. — только 31. Некоторые тренеры склонны объяснять это тем, что, мол, выполнили нормативы все, кто мог это сделать, а кандидатов пока нет. Такая порочная точка зрения проистекает от нежелания и неумения работать с молодежью. Ведь сумели же выполнить нормативы мастера спорта международного класса Т. Бычкова, Н. Кройтер, Т. Лепик в прыжках в длину, Ю. Ашмарин в метании молота, О. Райко в беге на 1500 м, Н. Дудкин и В. Санеев в тройном прыжке, В. Гаврилов и В. Мороз в прыжках в высоту, Г. Хлыстов и Л. Микитенко в беге на длинные дистанции, Н. Маракина в метании копья и т. д. И надо подчеркнуть, что все они стали мастерами международного класса в течение одного-двух лет после выполнения нормы мастера. А разве не под силу эта задача спортсменам из «Буревестника» Б. Зубову, С. Мартынову, О. Александрову, Э. Орциеву, С. Шурепову, И. Матвееву, представителям Советской Армии В. Фролову, С. Моспанову, А. Оверчуку, С. Байдюку, В. Касаткину, динамовцам Г. Климову, Н. Серопегинной, Л. Хмельской, К. Гордземашвили, легкоатлетам профсоюзов П. Кивине, Ю. Лиганду,

А. Балтовскому, А. Устьянцеву, В. Михайлову!

Выполнить олимпийский норматив и попасть в сборную команду — дело почетное и трудное. Но главное состоит в умении выступать в составе сборной, показать свой лучший результат на крупных международных соревнованиях, и прежде всего на Олимпийских играх. У нас есть отличные примеры борьбы за повышение мастерства. Этим неукротимым стремлением обладают Геннадий Близнецов, Александр Золотарев, Ромуальд Клима, Янис Лусис и более молодые Надежда Чижова, Вячеслав Скоморохов, Валентин Гаврилов, Виктор Санеев. Эталоном всей работы спортивных организаций должен служить только международный уровень результатов.

Итоги предолимпийского года показали, что спортсмены США продолжают оставаться нашим основным соперником, в том числе впервые в женской легкой атлетике. Благодаря современным темпам роста мастерства американские специалисты сумели ликвидировать отставание в таких, казалось бы, традиционно слабых для своей команды видах, как метание молота, метание копья и бег на 800 м у женщин и т. д. Примерно один олимпийский цикл потребовался и легкоатлетам Кении, выдвинувшим за последние годы группу бегунов международного класса [Родига — 400 м 45,5, Кипругут — 800 м 1.45,2, Кейно — 1500 м 3.36,8 5000 м 13.36,7, Тему — 10 000 м 28.29,0, Кого — 3000 м с/п 8.31,6.] Огромных успехов добились легкоатлеты ГДР, Польши, Венгрии.

Сегодня срок 3—5 лет является теми временными рамками, не уложившись в которые нельзя рассчитывать на обновление состава сборной, на появление новых спортсменов, готовых выйти на олимпийский рубеж. Но мы пока еще не научились укладываться в такие сроки по всему олимпийскому комплексу.

Темпы роста мастерства находятся в прямой зависимости от ряда моментов, и прежде всего от подготовки резервов. В этом плане весьма показат

ельной является X юбилейная Спартакиада школьников.

На всесоюзных соревнованиях в Ленинграде было установлено 10 высших юношеских достижений СССР, в том числе 7 по старшей возрастной группе. Юноши улучшили высшие результаты спартакиад школьников в 12 видах программы из 20. Результат 10-го был улучшен в 16 видах. У девушек показатели еще выше. Из 11 видов программы только в двух — барьерном беге на 80 м и метании диска им не удалось показать лучшего результата. Результаты 10-й превышены во всех видах. Ряд победителей и призеров Спартакиады школьников имеют все возможности уже в 1968 г. выполнить норму мастера спорта международного класса. Среди них Н. Бесфамильная, В. Маковецкая, М. Никифорова, Г. Зайцев, Б. Куринкеев, Л. Магоне, К. Зимовщиков, А. Виткевичус, В. Артемов, Е. Кирпасовский.

И все-таки мы и сейчас еще наблюдаем в юношеском спорте все те же «родимые пятна», которые мешают нам получать резервы должной подготовленности. По-прежнему выпуск из спортшкол не является главным, определяющим критерием оценки работы тренеров и школы в целом. Заботы о месте спортшколы на очередных соревнованиях мешают решению главной задачи — подготовке легкоатлетов, способных в дальнейшем показывать высокие результаты. Мы вправе поставить задачу, чтобы победители юношеских первенств и всесоюзных спартакиад школьников показывали результаты не ниже нормативов мастера спорта, а спортсмены, входящие в шестерки сильнейших, — результаты на уровне нормативов кандидата в мастера.

В орбиту непосредственно олимпийской подготовки сейчас включены до 300 легкоатлетов, далее следует ближайший резерв, насчитывающий до 1000 молодых спортсменов. Это большой отряд, от умелых действий которого зависит наше выступление в Мексике. Но, готовясь к Мексике, нужно думать о 1972 г. Вот почему заботы сегодняшнего дня — это одновременно заботы о будущем нашей легкой атлетики.



Разбег... бросок... и копьё Яниса Лусиса улетает за отметку 85 метров



Фото Е. Волкова

Пятидесятилетие Советской Армии и Военно-Морского Флота отмечает наш народ в нынешнем феврале. Большой и славный путь прошли за полвека Советские Вооруженные Силы.

Было время, когда на Руси человека с ружьем боялись, его обходили стороной. Но вот над страной пронесся очистительный вихрь Великой Октябрьской социалистической революции. Зашагали по улицам городов, по селам отряды людей с ружьями. Однако их уже не боялись, их встречали с радостью и провожали со слезами на глазах. Ведь с оружием в руках рабочие, крестьяне, матросы, солдаты шли защищать революцию.

А врагов было много: помещики, капиталисты, белое офицерье. Контрреволюция пыталась повернуть колесо истории вспять. Белогвардейские генералы вели наступление с разных сторон. Во многих районах свирепствовали банды. Но самая главная опасность заключалась в том, что врагам внутренним помогали враги внешние. Империалисты ополчились на Советскую Россию. Защитить революцию могли только те, кто ее совершил. Защитить с оружием в руках. И они ее защитили, хотя враги и военному делу были обучены, и оружие имели самое лучшее.

В боях с врагами, с кайзеровскими войсками, пытавшимися задушить революцию, родились и окрепли первые отряды Красной Армии. С тех пор каждый, кто пытался посягнуть на свободу нашей Родины, на ее социалистические завоевания, надолго запоминал мощь Советских Вооруженных Сил. Невиданные испытания выпали на долю советского солдата в годы Великой Отечественной войны. И все-таки он выстоял, в ожесточенной борьбе спас человечество от коричной фашистской чумы.

Спорт всегда был и остается верным, надежным союзником советского воина. С первых же дней существования

Красной Армии и Военно-Морского Флота физической подготовке красноармейцев и моряков придавалось важное значение. Да это и понятно. Для защиты социалистического Отечества нужны были крепкие, закаленные люди. Практически спорт в нашей стране зародился в армии. В 1918 году были созданы первые кружки, в которых красноармейцы и допризывники обучались бегу, прыжкам, метанию гранаты, плаванию, подтятию тяжестей, борьбе и т. д. Руководство физической подготовкой и спортом в нашей стране в годы гражданской войны было возложено на Всевобуч. Среди видов спорта, которым отводилась большая роль, была и легкая атлетика, уже тогда завоевавшая популярность среди красноармейцев, моряков, допризывной молодежи.

Коммунистическая партия и Советское правительство всегда проявляли заботу о физическом воспитании воинов, принимали меры к развитию физкультуры и спорта в армии и на флоте. Пример подавали командиры. Горячим поборником спорта был Григорий Иванович Котовский. О его силе, выносливости, о его закаливании на морозе ходили легенды. А сколько бойцов вслед за командиром стали делать утреннюю зарядку, заниматься спортом. Много для развития спорта в нашей стране сделали М. В. Фрунзе, К. Е. Ворошилов, С. М. Буденный, С. К. Тимошенко и другие видные военачальники. Уже в то время в частях Красной Армии проводились массовые кроссы, организовывались соревнования по прыжкам, бегу на 100 и 1000 метров, метанию гранаты, толканию ядра. Появились первые рекордсмены, чемпионы окружных соревнований.

Особо широкое развитие получили физкультура и спорт в предвоенные годы. Большую роль сыграло введение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кстати, первыми значимыми ГТО стали выпускники Военной академии имени М. В. Фрунзе.

В июне 41-го грянула война. Священная для нашего народа война против фашизма. В первый же день смертельной опасности, нависшей над Родиной, многие спортсмены встали под боевые знамена. Московские физкультурники собрались на стадионе «Динамо». Еще совсем недавно на его беговой дорожке они устанавливали рекорды, а теперь одеты в гимнастерки, с винтовками в руках отработывали боевые приемы. Теперь их мускулы, их сила, выносливость нужны были для защиты Отечества. Легкоатлеты и штангисты, гимнасты и футболисты, пловцы и лыжники становились в одну шеренгу.

Не было ни одного фронта, на котором бы не сражались воины-спортсмены. На Карельском перешейке, под Ленинградом отважно действовали лыжные батальоны, в составе которых находилось немало бывших легкоатлетов. В треугольнике Смоленск—Орша—Витебск наводили страх на врагов отряды Отдельной мотострелковой бригады особого назначения—ОМСБОНа. В этих отрядах были чемпионы страны: лыжник И. Мокропуло, борец С. Щербак, гребец Н. Долгушин. Нескольких правительственных наград был удостоен боксер Н. Королев. Неоднократный чемпион страны пловец Л. Мешков, будучи сам тяжелораненым, переплыл реку с потерявшим сознание товарищем на спине и спас ему жизнь. Студенту Московского института физкультуры Б. Галушкину и заслуженному мастеру спорта лейтенанту В. Копылову за мужество и отвагу было присвоено звание Героя Советского Союза.

Под Сталинградом храбро сражался батальон, которым командовал А. Канаки. Форсировав Дон, батальон закрепился на узкой полоске земли. Несколько дней горстка храбрецов удерживала важный плацдарм. Гитлеровцы бросили против советских воинов танки, фашистские самолеты непрерывно бомбили берег Дона. Наши бойцы выстояли, а затем сами пошли в атаку. Но с высоты, господствующей над местностью, бойцов поливал свинцом вражеский пулеметчик. Чтобы не сорвать атаку, чтобы спасти жизнь товарищей, А. Канаки бросился к пулемету. Его ранило, но все-таки он продолжал бежать. Никогда в жизни он не



ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНА

Морально-волевая, или, иначе говоря, психологическая, подготовка является одной из главных сторон тренировочного процесса. Рассмотрим содержание, формы и методы морально-волевой, психологической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Для достижения высоких результатов в этих видах требуется напряженная тренировочная работа. 15—30 км бега — такова дневная «доза» средневика или стайера. И так пять-шесть раз в неделю на протяжении всего года. Чтобы выдержать эти нагрузки физически и психически (а хорошо известно, что физическое утомление наступает у спортсмена намного позже, чем нервное), необходимо очень любить свой вид спорта. Недаром мировой рекордсмен Р. Кларк говорит, что «лучшие бегуны не просто тренируются. Бег становится для них потребностью, совершенно необходимым элементом повседнев-

ного режима, так же как питание и сон». А прославленный чехословацкий спортсмен Э. Затопек рассказывал, что бывал очень несчастен в тот день, когда ему по каким-либо причинам не удавалось бегать. Такая привычка к бегу, потребность в нем могут быть развиты с помощью соответствующим образом спланированной тренировки.

Очень важно преодолеть монотонность тренировочных занятий, от которой иногда страдают спортсмены. Порождаемое монотонностью психическое утомление лишает спортсмена удовольствия от тренировки и соревнований, ведет к скуке и потере энтузиазма, становится первым шагом на пути к перетренировке. Наиболее утомительна ежедневная тренировка без конкретной цели. Такая тренировка подавляет волю и желание продолжать работу над собой. Поэтому целесообразно планировать тренировочные циклы продолжительностью 2—3—5 недель с определенной

направленностью каждого цикла и проведением в конце его контрольных тренировок-прикидок, чтобы выявить, насколько успешно были решены поставленные задачи, какое развитие получили, например, за прошедший период сила, выносливость, быстрота спортсмена. Эти результаты служат затем исходными данными для тренировки в следующем коротком цикле. Именно так тренируются добившиеся в последнее время высоких результатов голландские конькобежцы.

Другим аспектом волевой подготовки бегуна является воспитание умения преодолевать неизбежно наступающее в ходе соревнований или тренировок утомление. Известно, что зачастую неприятные ощущения в связи с утомлением во время продолжительного или быстрого бега вызывают у спортсмена страх. Ему начинает казаться, будто наступает предел его выносливости. Он начинает опасаться за свое здоровье.

вкладывал в бег столько сил. Это был, пожалуй, самый рекордный бег в спортивной биографии чемпиона страны. И он его выиграл. Дрогнули нервы у фашистского пулеметчика. Канаки подорвал гранатой пулемет.

Даже в то суровое время страна не забывала о спорте. Спорт был нужен, чтобы доказать всему миру, как велики дух и вера советского народа в победу. И вот в блокированном, обстреливаемом фашистами из орудий Ленинграде идет футбольный матч. В Москве осенью 1942 года чемпион СССР по легкой атлетике техник-лейтенант Феодосий Ванин получает особое задание: улучшить мировой рекорд в беге на 20 километров. Это был памятный бег по затоптанной солдатскими сапогами дорожке стадиона «Динамо». В день соревнований Феодосию Ванину выдали дополнительную пайку хлеба. Но как велика была сила воли советского человека, если в таких условиях он установил три всесоюзных рекорда, из которых один превышал рекорд мира.

Отгремели бои, победой завершилась война. Не все вернулись домой, не все смогли вновь выйти на старты соревнований. Но никто и ничто не должны быть забыты. Имена героев священные, и они навсегда останутся в памяти народной.

И еще об одном случае хочется вспомнить. Война началась в тот день, когда в Киеве должно было состояться открытие Центрального стадиона. Но война нарушила планы, и праздник не состоялся. Прошли годы. Краше прежнего стала столица Украины. Вновь отстроили киевляне Центральный стадион. И в день открытия на стадион пришли те, у кого на билетах и приглашениях стоял штамп «22 июня 1941 года». Через все военные годы пронесли они в кармане гимнастерки билеты на открытие стадиона! Верили, что стадион будет открыт!

Пятидесятилетие Советской Армии и Военно-Морского Флота в этом феврале отмечает наш народ. Наследники человека с ружьем — дети, внуки тех революционных рабочих, крестьян, солдат, матросов — надежно защищают ныне завоевания Октября. Правда, нет уже ружей, их заменила современная, могучая военная техника.

Эта техника предъявляет новые, повышенные, требования к физической подготовке личного состава Вооруженных Сил. Возросла интенсивность работы у боевых машин. В длительных плавания уходят советские военные корабли. Одним из следствий прошедшей революции в военном деле было увеличение роли физической закалки, дальнейшее развитие в армии и на флоте массового спорта. В современном, насыщенном техникой, характеризующимся скоростью, бою от солдата, матроса, сержанта, офицера требуется отличная физическая закалка, выносливость, быстрота, сила — словом, качества и навыки, которые приобретаются на соревнованиях и тренировках. Спорт прочно вошел в быт советских воинов. Без спорта трудно, невозможно представить жизнь части или корабля. Сейчас в Советской Армии и Во-

енно-Морском Флоте есть части, корабли, училища, где все без исключения воины занимаются спортом и почти все стали разрядниками, сдали нормативы Военно-спортивного комплекса.

Недавно мне довелось побывать в части, где спортивной работой руководит офицер Н. Соколов. 85 процентов личного состава воинов части — разрядники по легкой атлетике. За два года в легкоатлетической команде подготовлено около двух десятков перворазрядников, несколько чемпионов соединения. Своими силами воины построили стадион с беговой дорожкой и секторами, соорудили зал для зимних тренировок. В части есть тренеры и судьи по легкой атлетике. С привлечением всего личного состава проводятся и летом, и зимой легкоатлетические соревнования. А ведь часть, о которой идет речь, обычная в наших Вооруженных Силах.

Есть и более разительные примеры. В одном из радиотехнических училищ войск ПВО страны все выпускники — спортсмены-разрядники. Особых успехов в массовом спорте, в том числе и легкой атлетике, добились воины Группы советских войск в Германии, Московского, Киевского, Прикарпатского военных округов, Краснознаменного Тихоокеанского флота.

Тысячи первоклассных спортсменов воспитаны за последние годы в Советских Вооруженных Силах. Всему миру известны имена офицеров-легкоатлетов В. Куца, Р. Клима, Я. Лусиса, Б. Токарева, С. Лобастова, штангистов Ю. Власова, Л. Жаботинского, В. Куренцова, гребца В. Иванова, баскетболистов Г. Вольнова, А. Алачачяна, гимнаста С. Диомидова, боксеров О. Григорьева, С. Степашкина, В. Агеева, борцов А. Иваницкого, А. Колесова, хоккеистов А. Фирсова, В. Александрова, К. Локтева и многих, многих других.

Спортсмены армии и флота удачно выступали на IV Юбилейной Спартакиаде народов СССР. В соревнованиях по олимпийским видам спорта они завоевали 391 медаль — больше, чем представители какого-либо общества или ведомства. Эти цифры, пожалуй, красноречивее многих слов говорят о высоком уровне развития спорта в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

Пятьдесят лет стоят на страже первого в мире социалистического государства его славные Вооруженные Силы. Надежно охраняют они мирный созидательный труд советского народа. Вооруженные Силы СССР благодаря постоянной работе Коммунистической партии обладают всем необходимым, чтобы нанести сокрушительный удар всякому, кто попытается посягнуть на свободу нашей Родины. Хорошо известны высокие морально-волевые качества советских солдат, матросов, сержантов, офицеров. Высока их физическая закалка. И в этом не последнюю роль играют занятия спортом, который в течение всех 50 лет является верным, надежным союзником советского воина.

Вячеслав ГАВРИЛИН

Боязнь перетренировки и тому подобные опасения сковывают спортсменов и мешают ему добиваться высоких результатов.

Между тем такие опасения не имеют под собой реальной почвы. Научные исследования показали, что даже самые напряженные соревнования бегун заканчивает, едва использовав 50—60% своих возможностей. Самая интенсивная беговая тренировка не может причинить вреда здоровому человеку при условии, что она проводится систематически и чередуется с достаточным отдыхом. Спортсмен должен понять, что наступающее во время бега чувство усталости может быть преодолено волевым усилием и что другого пути для повышения тренированности нет. Человек, психологически подготовленный к перенесению связанных с тренировкой неприятных ощущений, открывает в себе новые резервы улучшения спортивных результатов.

Для воспитания воли, умения преодолевать усталость подготовленные бегуны применяют такой прием: при появлении в тренировке под влиянием усталости желания уменьшить скорость они еще больше ее увеличивают. «Когда я уставал, — говорил Э. Затопек, — и мне хотелось прекратить бег, я обычно заставлял себя увеличить темп». Хорошим средством воспитания воли служат и такие тренировки, в которых преодолеваются большие расстояния. Известно, что В. Куц нередко зимой бегал от Москвы до аэропорта Внуково и обратно 60 км. Г. Эллиот не раз пробегал в тридцатиградусную жару расстояние 48—53 км. А ведь он выступал в соревнованиях в беге на 1500 м. Другим приемом повышения волевой подготовленности является умышленное завышение скорости на $\frac{3}{4}$ дистанции в прикидке или контрольном беге, чтобы для преодоления последней четверти требовалось проявить максимальные волевые усилия.

Бегун должен привыкнуть выполнять запланированную тренировочную нагрузку до конца, как бы тяжело это ни было. Разумеется, нагрузка должна быть посильной. Исключения из этого правила, конечно, возможны, но они должны быть продиктованы лишь какими-либо чрезвычайными обстоятельствами. Если же привычка выполнять запланированную нагрузку не выработана, то всегда найдутся «объективные» причины (плохая погода, занятость на работе и т. д.), чтобы отложить или сократить тренировочное занятие.

Тот, кто хочет добиться успеха в беге, должен брать пример с В. Куца. Вот что пишет он о своих тренировках во время службы на флоте: «Отстояв вахту, я напяливал спортивный костюм... Я положил себе за правило в любую погоду идти на тренировку в лес или на стадион и отмеривать запланированные 15—20 км. Я пунктуально выполнял это, не делая никаких скидок на плохое настроение, на нежелание выходить из теплого помещения и бегать под дождем или в трескучий мороз. Я не подню случая, чтобы по каким-либо причинам отказался от тренировки или отступил от намеченного плана».

Известно, что на психику бегуна благоприятно влияет тренировка на

местности, особенно в лесу. Утомление будет менее заметным, если спортсмен научится в ходе бега любоваться красотой природы. Сверкающий на солнце снег, капельки росы на траве лесных тропинок, деревья, цветы вызывают чувство бодрости и побуждают к движению. Известный австралийский тренер Черутти пишет: «Тренируясь среди природы, мы с радостью преодолеваем трудности бега. Он не является мучением, как это бывает во время тренировок на гравийных дорожках, с их обычно неэстетической обстановкой. Насколько лучше свободно и радостно сбегать вниз по склону и мужественно взбираться на вершину холма! Мы тренируемся на тропинках вблизи скал и морских утесов. Мы пробегаем мили по тяжелому песку, большие волны прибоя окатывают нас, и иногда мы бежим по колено в воде. Мы бегаем по болотам и по лугам. Час, два часа напряженной тренировки пролетают как минуты. Мы устаем, даже очень устаем, но мы счастливы».

Тяготы тренировки легче переносятся, если в нее включаются элементы игры или спортсмен призывает на помощь свою фантазию. Так, некоторые спортсмены во время тренировки представляют себе, что они находятся на соревнованиях или убегают от воображаемой погони, несут важную весть. Вот что говорит об этом Э. Затопек: «Когда в тренировке я бегу, например, 20×200 м, то переживаю целое соревнование. Я рисую в своем воображении противников и представляю себе, что я должен оторваться от них. Если мне кажется, что 200-метрового отрезка для этого недостаточно, то я пробегаю в быстром темпе 400 м».

Особое место в улучшении волевых качеств бегуна занимает предстартовая подготовка. Многие спортсмены испытывают перед соревнованиями чувство неуверенности в своих силах, страха перед предстоящей борьбой на дорожке. Все это не дает возможности спортсмену показывать в состязаниях тот результат, на который он способен. Возникает так называемый «психологический барьер», который мешает концентрации усилий бегуна на соревнованиях. Происходят и определенные изменения в вегетативной нервной системе — меняются показатели пульса и дыхания, нарушаются установившиеся динамические стереотипы, теряется точность движения.

Чтобы предотвратить возникновение такого «психологического барьера» необходимо воспитание у спортсмена уверенности в своих силах. Этому во многом помогает тщательно продуманная система соревнований. Соревнования для молодого бегуна надо выбирать так, чтобы он встречался с равными по силам соперниками. Несколько неудачных стартов подряд могут подорвать у спортсмена уверенность в своих силах, восстановить которую потом бывает очень трудно.

Как показывают практика и исследования психологов (в частности, А. Егорова), большое значение для успеха в беге на средние и длинные дистанции имеет определенная психологическая «настройка» спортсмена перед соревнованием. «Я буду в этом забеге пер-



Последнее усилие!.. Валентин Караулов выигрывает бег у Ивана Белицкого!

Фото Ун Да сина

вым. Если мне не удастся быть первым, то я буду бороться и покажу лучший результат, на какой сегодня способен». Так должен настраивать себя каждый спортсмен. Подчеркнем, что без регулярного участия в соревнованиях невозможно развить у бегуна нужные бойцовские качества и способность к максимальным волевым усилиям, которые позволяют ему в полной мере проявить свои возможности.

Необходимо также развивать у спортсмена способность к самостоятельному принятию решений в процессе тренировки и соревнований, к осмысливанию своих действий, воспитывать у него упорство в достижении поставленной цели. Спортсмен должен быть уверен в том, что если он прошел достаточную и полноценную подготовку, то опасаться соревнования ему нечего.

Большое воспитывающее значение имеет правильная организация тренировочного процесса, четкое планирование работы, систематичность и регулярность занятий, постоянный контроль и объективность оценок своих достижений, соблюдение режима. Все это способствует формированию у занимающихся дисциплинированности, организованности, настойчивости, ответственного отношения к делу.

Одна из серьезных задач в борьбе за высокие спортивные результаты состоит в умелом сочетании тренировок и соревнований с трудовой деятельностью (учеба в вузе, работа на производстве). Выполнение этой задачи также связано с проявлением волевых усилий.

Исключительно важное значение для моральной и волевой подготовки спортсмена имеет личный пример тренера. От его личных качеств зависит идейная направленность процесса воспитания, организация и методика тренировочных занятий. Тренер должен быть для занимающихся примером честности, справедливости, коммунистического отношения к труду и к людям.

Иван ЕЛФИМОВ,
доцент, заслуженный тренер РСФСР

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТОПЫ

В последнее время в спортивной литературе появились работы, в которых авторы обращают внимание читателей на большое значение функции стопы в выполнении легкоатлетических упражнений.

Интересно в этом отношении высказывание заслуженного тренера СССР В. Типакова («Легкая атлетика», 1965, № 9): «Я не боюсь утверждать, что большинство прыгунов в длину с разбега имеют недостаточно сильную стопу. Я бы мог гарантировать прыжки за 8 м Э. Габору, В. Гревцову и некоторым другим прыгунам при условии, что они не будут лениться, а терпеливо и настойчиво работая, превратят свою стопу в стальную пружину».

Данные обследования 184 легкоатлетов различных специализаций, к сожалению, подтвердили эти слова довольно высоким процентом (67%) отклонения от нормы в сводчатости строения стопы спортсменов. На наш взгляд, эти изменения — результат не совершенной методики подготовки. Современная методика тренировки легкоатлетов предполагает выполнение большого объема упражнений, в том числе с отягощениями, что может привести к ухудшению анатомо-физиологических функций стопы, если в процессе тренировки не применять специальных упражнений, противодействующих этим патологическим изменениям.

Здесь предпринята попытка выделить ряд таких упражнений для укрепления стопы и улучшения ее подвижности, которые можно было бы использовать в каждом занятии.

I. Упражнения без предмета

1. Ходьба на носках высоко поднимая колени.
2. Ходьба на носках в полуприседе.
3. Ходьба на носках со скрестной постановкой ног.

4. Ходьба на носках выпадами.
5. Ходьба на пятках.
6. Ходьба на внешней стороне стопы.
7. Бег высоко поднимая колени с последующим выпрямлением ног («колесо»).

8. Бег с низкого старта.
9. Бег в гору.
10. Бег по песку (опилочной дорожке, траве и т. п.).

11. Многократные прыжки на одной или двух ногах на месте и с продвижением вперед.

12. Прыжки через барьеры толчком двух ног.

13. Прыжки в приседе с продвижением вперед.

14. Прыжки на месте и с продвижением вперед на наклонной дорожке (рис. 1).

15. Прыжки на прямых ногах.

16. Смена ног прыжком на каждый счет из приседа на левой ноге, правая впереди (рис. 2).

17. В упоре сидя повернуть стопы внутрь (с напряжением) (рис. 3).

18. Стоя на коленях (носки оттянуть). С опорой на стопы оторвать колени (рис. 4).

19. Спортсмен лежит на спине. Партнер сгибает стопу пружинистыми покачиваниями до касания пальцами пола.

II. Упражнения с предметом

20. Прыжки с короткой скакалкой (на месте и с продвижением вперед).

21. Прыжки со сменой ног и одновременным толчком штанги от груди.

22. Приседания и выпрыгивания со штангой на плечах.

23. Толкание ногами набивного мяча лежа на спине.

24. Правая нога на опоре (гимнастическая стенка), стопа левой — в ручке гири. Поднимаясь на носок правой ноги, согнуть левую (рис. 5).

25. Спортсмен сидит на стуле, ноги

полусогнуты. Одна ручка эспандера в руке, другая под стопой. Сгибание и разгибание стопы (рис. 6).

26. Штанга на плечах. Поднимание на носки с опорой на брусок.

III. Упражнения на снарядах

- A. Упражнения на гимнастической стенке:

27. В упоре у гимнастической стенки на расстоянии 1,2—1,5 м. Поочередное касание пятками пола с постепенным удалением от опоры (рис. 7).

28. Прыжком смена ног (рис. 8).

29. Поднимание на носки (руки на уровне груди) (рис. 9).

30. Поднимание на носок опорной ноги с помощью махового движения.

- B. Упражнения на гимнастической скамейке:

31. Стоя боком у скамейки. Прыжки с ноги на ногу через скамейку с продвижением вперед.

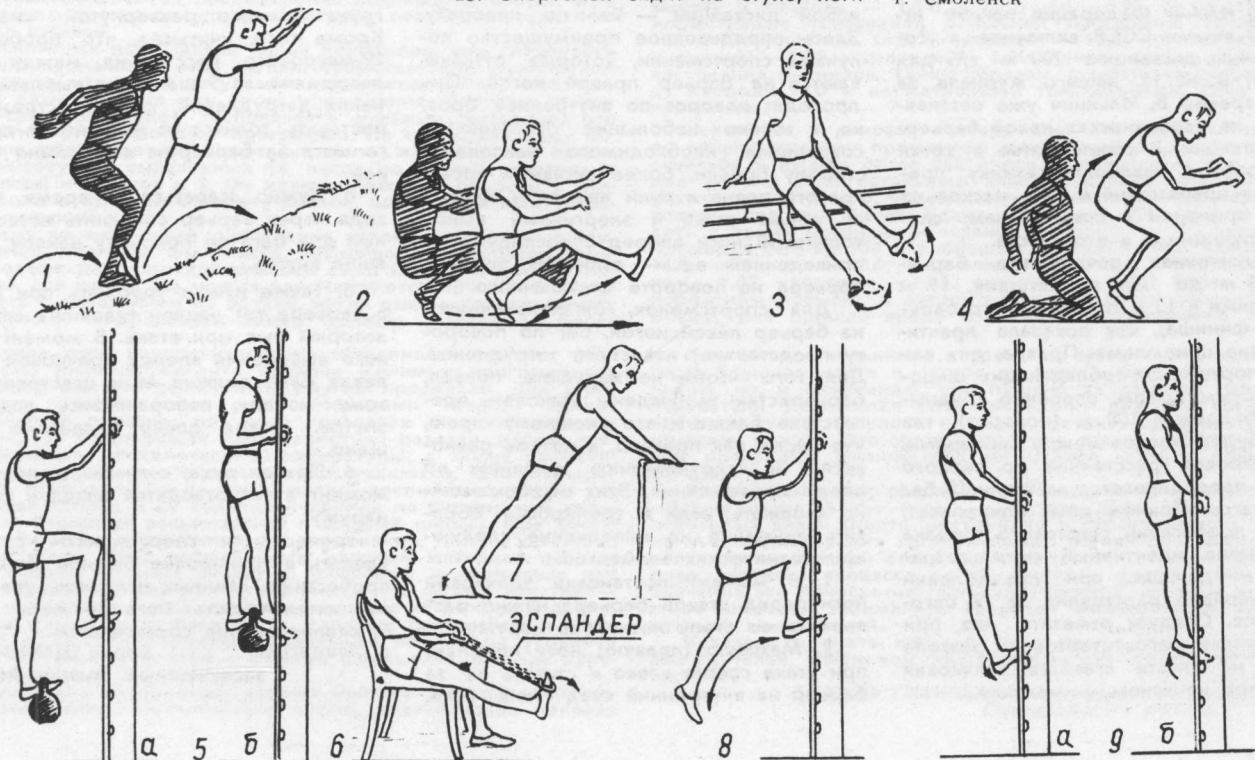
32. Стоя боком у скамейки. Прыжки через скамейку толчком двух ног с продвижением вперед.

33. В упоре сзади сидя, ноги согнуты. Выпрямить ноги, не отрывая носков от пола.

Примечание. В основу упражнений в тренировочном занятии должен быть положен следующий принцип: после выполнения нагрузки, связанной с большим и длительным напряжением мышц стопы и голени, необходимо «разгрузить» утомленные мышцы, предложив занимающимся упражнения, направленные преимущественно на развитие подвижности стопы в голеностопном суставе (18, 19, 23, 27, 30, 33). Если же задачей тренировки является укрепление мышц стопы и голени, то следует применять упражнения 1—17, 22, 24—26, 28, 31, 32, 50.

Юрий ГАЛКИН

г. Смоленск



За последние годы Федерация легкой атлетики СССР — нужно отдать ей в этом должное — уделяла много внимания юношескому спорту. Прежде всего был перестроен всесоюзный календарь юношеских соревнований. Всесоюзные спартакиады школьников и юношеские первенства стали проводиться по двум возрастным группам. Значительно расширена и их программа. Наши юноши наконец вышли на международную арену. Они получили возможность встречаться со своими зарубежными сверстниками, участвовать в различных матчах, европейском первенстве юниоров.

Соответственно повысилось и мастерство юных спортсменов, перешедших в 1967 году в группу юниоров — ближайшего резерва нашей сборной команды. Об этом свидетельствует, хотя бы тот факт, что если в 1966 году на первенстве страны для юниоров участвовало лишь 65 мастеров спорта и 45 кандидатов в мастера, то в 1967 году на молодежных соревнованиях в Гомеле выступали уже 78 мастеров спорта и 84 кандидата в мастера. Увеличилось также число участников, впервые выполнивших на молодежном первенстве СССР нормативы мастера спорта по легкой атлетике. Если на первенстве 1966 года нормативы впервые выполнили лишь два человека, то в прошедшем году это удалось сделать десятистам участникам.

Если раньше юношеская сборная команда страны комплектовалась в основном из спортсменов Москвы, Ленинграда, РСФСР и УССР, то теперь пополнение в сборную стали давать многие республики. Так, сейчас кандидатами в сборную юношескую команду страны являются 37 юных спортсменов РСФСР, 41 спортсмен Украины, 27 — Москвы и 21 — Ленинграда. Литва дала в сборную 12 человек, Белоруссия и Грузия по 11, Азербайджан — 7, Эстония — 5, Казахстан и Латвия по 4 и т. д.

Некоторые сдвиги, наметившиеся в развитии юношеского спорта, объясняются как усилиями спортивных организаций, так и работой ряда квалифицированных тренеров-энтузиастов, таких, как В. Лонский из Бердичева,

Т. Прохоров из Ростова, Н. Толстопаев из Белоруссии, А. Серый из Донецка, Л. Кокиелов из Баку, Ф. Бродский из Черновиц, Л. Мошина из Воронежа, О. Юргис из Латвии, Е. Кузнецов, Г. Модой, З. Петрова из Москвы.

К сожалению, некоторое улучшение в развитии юношеской легкой атлетики не соответствует тем требованиям, которые мы предъявляем сейчас к юношескому спорту. Результаты школьных спартакиад и молодежных первенств страны показывают, что во многих видах легкой атлетики отставание продолжается. В первую очередь это касается бега на 100, 200 и 400 м у юношей. Приводим таблицу результатов, показанных на десяти спартакиадах школьников. Здесь мы видим, что результаты победителя

Результаты юношей в беге на короткие дистанции, показанные на спартакиадах школьников

Годы	100 м		200 м		400 м	
	1-го	10-го	1-го	10-го	1-го	10-го
1954	10,9	11,4	21,6	23,2	51,6	53,4
1955	10,8	11,3	22,5	23,2	49,6	51,9
1956	11,0	11,2	22,3	23,0	49,9	52,0
1957	10,9	11,2	22,2	22,9	50,0	51,5
1958	10,8	11,0	22,2	22,8	49,6	52,2
1959	11,0	11,2	21,8	22,7	49,0	51,9
1961	10,7	11,2	22,1	23,4	49,1	52,6
1963	10,7	11,2	22,1	22,9	49,6	51,8
1965	11,0	11,3	21,8	22,9	48,7	51,3
1957	10,8	11,7	22,0	22,5	49,3	50,1

Еще о новой дистанции

В соответствии с решением ИААФ Федерация легкой атлетики СССР включила в соревнования дистанцию 200 м с/б для женщин. В № 12 нашего журнала за 1967 г. тренер В. Ильинич уже останавливался на особенностях новой барьерной дистанции. В своей статье я хотел бы подробнее разобрать технику преодоления препятствий и дать несколько советов тренерам и спортсменам, специализирующимся в этом виде.

Предложенная расстановка барьеров (16 м до 1-го препятствия, 19 м между ними и 13 м от последнего барьера до финиша), как показала практика, вполне приемлема. Правда, для высоких спортсменов, обладающих широким беговым шагом, особенно трудными будут первые 100 м (поворот), так как им будет «тесно» между барьерами.

16-метровое расстояние до первого барьера преодолевается за 9 или 10 беговых шагов. Причем опыт показывает, что при пробегании стартового отрезка за 10 шагов идентичный ритм сохраняется и дальше, при преодолении межбарьерного расстояния за 9 беговых шагов. Следует отметить, что при четном числе шагов стартового разгона впереди на старте ставится толчковая нога, а при нечетном — маховая.

Одна из существенных особенностей новой дистанции — бег по повороту. Здесь определенное преимущество получают спортсменки, которые отталкиваются на барьер правой ногой. Они проходят поворот по внутренней бровке, и только небольшие особенности: сохранение необходимого наклона в сторону бровки, более активный посыл правого плеча и руки вперед и внутрь во время атаки и энергичный вынос толкнутой ноги вперед с последующим приведением ее — отличают переход барьера на повороте от обычного.

Для спортсменок, отталкивающихся на барьер левой ногой, бег по повороту представляет известное затруднение. Для того чтобы не нарушать правил, барьеристки вынуждены атаковать препятствие ближе к его внешнему краю, что ведет, как правило, к потере равновесия и «скручиванию» туловища во время приземления. Этих ошибок можно избежать, если в тренировке обратить внимание на выполнение следующих технических элементов:

1. В момент постановки толкнутой ноги перед атакой барьера нужно развернуть ее стопу несколько наружу.

2. Маховую (правую) ногу посылать при атаке слегка влево и ставить ее за барьер на внутренний свод стопы. Рука,

противоположная маховой ноге, должна быть параллельна ей.

3. После перенесения толкнутой ноги через барьер ее нужно ставить на грунт немного развернутой кнаружи. Кроме того, учитывая, что пробегание 19-метрового расстояния между препятствиями за 9 шагов не вызывает никаких затруднений, следует стремиться поставить толчковую ногу после первого шага за барьером как можно быстрее.

4. Нужно стараться во время перехода через барьер сохранить естественный для бега по повороту наклон туловища внутрь.

5. Также нужно удерживать при сходе с барьера тот наклон туловища вперед, который был при атаке. В момент полного выведения вперед толкнутой ноги левая рука должна идти навстречу левому колену, поворачиваясь ладонью внутрь. Левое плечо несколько опущено.

6. Правая рука, согнутая в локте, в момент атаки отводится назад и слегка кнаружи.

Тренерам и спортсменкам следует уделять в тренировке больше внимания пробеганию длинных отрезков, увеличивая интенсивность бега по мере приближения сезона соревнований.

г. Ленинград
Борис ЩЕННИКОВ,
заслуженный тренер РСФСР

фактически не улучшаются. Лучшее достижение на 100 м, например, было показано в 1961 году. Лишь незначительно прогрессируют результаты юных в беге на средние дистанции. Нет роста в метании диска и копья у юношей.

В настоящее время в стране насчитывается 2085 детско-юношеских спортивных школ, в которых существуют отделения легкой атлетики. В учебных группах этих отделений занимается 155 тысяч юношей и девушек. С ними работают 4274 тренера, из которых более половины имеют специальное высшее образование. Казалось бы, эта огромная армия юных спортсменов и тренеров должна давать полноценное пополнение для сборных команд республик и страны. Однако этого не происходит. Причиной является низкое качество работы ДЮСШ, отсутствие необходимых условий для продуктивной работы. Обычно набор в спортивные школы проводится без конкурсных испытаний, без какой-либо системы. До сих пор продолжается недопустимо большой отсев учащихся. Из 70 848 детей, принятых в легкоатлетические отделения ДЮСШ в 1966 году, не закончили обучения 27 134.

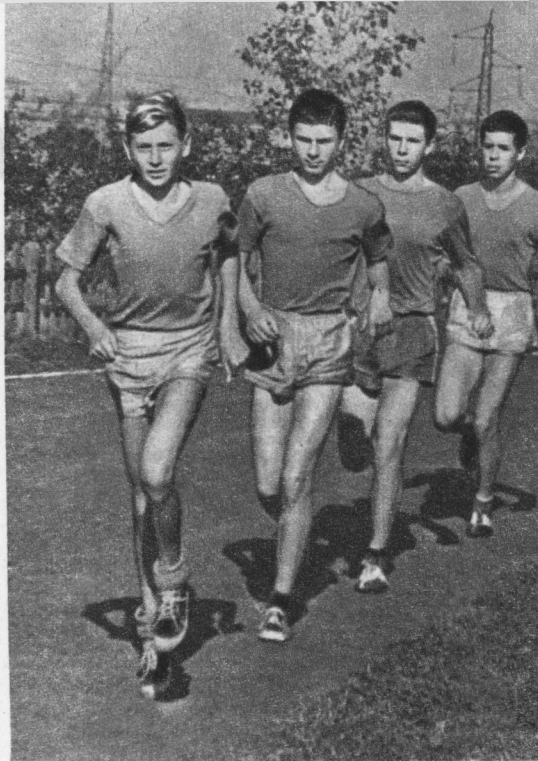
В итоге детские спортивные школы не выполняют своей основной задачи — воспитывать высококвалифицированных спортсменов. Из 21 354 окончивших ДЮСШ в 1966 году юных спортсменов было только 35 кандидатов в мастера и около 800 спортсменов первого разряда. Таким образом, более 90% оканчивающих ДЮСШ —

это спортсмены II, III и юношеских разрядов.

Плохо выполняется решение о создании специализированных легкоатлетических спортивных школ. На сегодняшний день Министерством просвещения РСФСР открыты только 3 такие школы, а спортивными обществами профсоюзов — 32. Однако созданные специализированные школы по содержанию работы мало чем отличаются от обычных ДЮСШ. Они не имеют ни своих спортивных баз, ни достаточного количества квалифицированных преподавателей.

Какие же задачи в области юношеского спорта стоят перед нами в новом, 1968 году? Нужно прежде всего улучшить качество работы детских спортивных школ.

И, наконец, о спортивном календаре. От него зависит многое. В последние годы всесоюзный юношеский календарь стал достаточно стабильным, соревнования проходят в соответствии с возрастом спортсменов. Но количество соревнований для юных легкоатлетов недостаточно. Оно не обеспечивает роста их спортивного мастерства, приобретения необходимого соревновательного опыта. Но только увеличением всесоюзных состязаний вопроса не решить. Нужно чаще проводить матчевые встречи городов, областей, республик по отдельным видам легкой атлетики. Проведение таких состязаний могли бы взять на себя местные федерации легкой атлетики. Такой опыт уже есть. В 1967 году, например, московская городская федерация органи-



зовала соревнования юных многоборцев СССР.

Необходимо также решить вопросы о расширении календаря международных соревнований для юных спортсменов. Все эти меры несомненно помогут нам поднять юношеский спорт на новую, более высокую, ступень.

Михаил ИГНАТЬЕВ

Что волнует преподавателей?

Причин для беспокойства у преподавателей физкультуры в средней школе немало. Это и новая программа, и отсутствие методических пособий для учителей, и учебников для ребят. На совещаниях преподаватели высказывают много критических замечаний в адрес существующего комплекса ГТО. Неоднократно поднимался вопрос и о составлении программы по физическому воспитанию для пионерских лагерей.

О некоторых недостатках новой программы уже говорилось в нашем журнале. На мой взгляд, существенным недостатком является то, что в ней не указано количество часов, необходимое на изучение того или иного упражнения. Учителю приходится самостоятельно распределять учебный материал, что приводит к отклонению от программы. По существующему положению преподаватель может затратить, например, на прыжки в высоту (из выделенных 16 часов по легкой атлетике в 4-м классе) и 6 часов и 3. Он может проводить прыжки в длину осенью, а прыжки в высоту весной, ибо конкретных указаний в программе нет.

К тому же некоторые упражнения непосильны школьникам. Например, шпагат в 5-м классе, переворот с поворотом (рондат), подъем разгибом для юношей 10-го класса и другие. Непонятно, для чего в 5-м классе рекомендуются прыжки в длину с разбега с попаданием на брусок, когда даже в соревнованиях пионерского четырехборья замер прыжка ведется от места толчка.

Настала пора конкретизировать обязанности учителя физкультуры, точно определить порядок изучения программного материала, как это делается по другим предметам. Для этого Академии педагогических наук необходимо создать единое методическое пособие по всем разделам физического воспитания, где будет общая характеристика раздела, планы уроков, указатель дополнительной литературы, а также рекомендации по домашним заданиям для учащихся. Это повысит уровень преподавания по физическому воспитанию.

Нарез вопрос и об издании учебника по физической культуре для учащихся восьмилетней и средней школы. Мне хочется поделиться соображениями о содержании такого учебника. Прежде всего здесь должен быть изложен материал по тем видам спорта, которые входят в программу, и приведено как можно больше иллюстраций. Например, по легкой атлетике — схема правильного бега, способы прыжков в высоту, в длину, метания с места, с разбега и т. д. Наряду с программным материалом в учебник желательнее включить комплексы утренней зарядки, статьи о гигиене и режиме школьника, о вреде курения и другие.

В учебнике, безусловно, должно найтись место для разделов, посвященных олимпийским играм, спартакиадам народов

СССР. Необходимо также поместить таблицы всесоюзных рекордов взрослых и юношей. Такой учебник с нетерпением ждут учителя, учащиеся и родители.

Большую роль в воспитании молодого поколения играет комплекс ГТО. Он должен повышать интерес ребят к академическим занятиям, спорту, заставлять добиваться результатов, превышающих нормативные требования программы. А что получается сейчас? Легкая атлетика занимает в комплексе ГТО значительное место. Но некоторые нормы очень низки. В беге на 100 м у юношей — 15,3, у девушек — 17,4, в прыжках в высоту у юношей — 1,15, у девушек — 0,95. В то же время нормативные требования школьной программы таковы: бег 100 м у юношей — 14,5, у девушек — 16,3; прыжки в высоту у юношей — 1,20, у девушек — 1,00. Причем нормы рассчитаны на средних учащихся. Таким образом, существует разрыв между нормами ГТО и нормативными требованиями. Едва ли это правильно.

Непонятна и очковая система подсчета результатов. Ведь по существующему положению можно набрать, например, по стрельбе и лыжам более 200 очков, необходимых для получения значка, а по остальным видам показать посредственные результаты. Я думаю, что нужно установить точные нормы, без всякого подсчета очков. Сдачу комплекса ГТО следует проводить с тремя оценками — «сдано», «хорошо» и «отлично». Например, в беге на 100 м у юношей: «сдано» — 14,8, «хорошо» — 14,0, «отлично» — 13,0; в прыжках в высоту у девушек: «сдано» — 1,05, «хорошо» — 1,15, «отлично» — 1,20. Более высокие нормативы повысят и авторитет значка среди учащихся. Помоему, уже пришло время пересмотреть положение о комплексе.

Миллионы школьников отправятся летом в пионерские лагеря. Большое место в лагере отводится физическому воспитанию, но, к сожалению, оно пушено на самотек. Одни преподаватели увлекаются спартакиадами, другие — организуют «дни прыгунов, бегунов» и т. д., третьи — предпочитают туристские походы. Это объясняется тем, что до сих пор нет единой программы физического воспитания детей в пионерских лагерях.

Имеющиеся у нас сборники «Пионерское спортивное лето», «Малые олимпийские игры» и другие дают лишь описание некоторых видов спорта, инструкции к соревнованиям. И только. А для пионерских лагерей нужна четкая программа. Занятия спортом должны стать для ребят естественным продолжением учебного процесса по физическому воспитанию. Особое значение это приобретает для тех учеников, которые по состоянию здоровья занимались лечебной физкультурой, корригирующей гимнастикой.

Хотелось бы знать, когда же будет решен вопрос с пособием для учителей, учебником, программами для школ и пионерских лагерей?

Дмитрий ГАЛЬПЕРИН, преподаватель школы № 49 Свердловского района г. Москвы

Когда сбывается мечта

Трынок в длину за 6 метров! Кто из юных прыгуний не мечтал об этом мастерском рубеже? Мечтала о нем и Таня Бычкова. Помню, как она рассказывала мне, что во сне регулярно прыгала за шестиметровую границу. При этом полет был длинным-длинным, словно в замедленной съемке.

И как-то совсем по-обыденному, по-домашнему пришел тот счастливый момент, когда мечта стала действительностью, сон — явью. Это произошло в апреле 1967 года, когда Таня прыгнула на 6,01. А спустя полгода осенью на высокогорном стадионе Ленинка она достигла результата 6,37! К этому надо прибавить еще 24 прыжка за 6 метров, которые она сделала в течение сезона на официальных соревнованиях.

Я просматриваю свои дневники, планы тренировок, и передо мной возникает тот путь, который мы прошли с Таней Бычковой за эти четыре года, путь от первых робких шагов на беговой дорожке до выполнения норматива мастера спорта международного класса.

ГОД ПЕРВЫЙ — 5,04

Это было в конце 1963 года. При отборе новичков в ДСШ завода «Серп и молот» новенькой — Тане Бычковой — дали в руки набивной мяч и попросили бросить через себя назад. У всех девочек мяч летел на несколько метров и падал далеко от стены. Таня поудобнее взяла мяч и резким движением так швырнула его через себя, что мяч врезался в стенку и чуть не вышиб раму окна. Уже тогда с первого же года я решила, что в этой девочке есть что-то выделяющее ее среди подруг, и поверила в нее. Для тренера эта вера очень важна. Ее чувствует ученик. Она помогает установить контакт с ним.

Таня была сильной девочкой. Когда однажды для развлечения мы занялись борьбой, она буквально раскидала своих подруг. У нее была крепкая спина, сильные ноги. Особенно стопа. Уже в то вре-

мя она умела быстро и мощно отталкиваться в прыжках. И еще одна не сразу уловимая особенность. Всю технику легкоатлетических движений, все специальные упражнения она как бы переводила на свой особый, естественный, язык. Она не умела слепо и поэтому не всегда рационально, как это делали другие, поднимать в беге бедро, выводить в прыжке вперед таз. Все эти движения она осмысливала по-своему, применительно к себе, и выполняла обычно идеально правильно.

С первых же тренировок стало ясно, что у Тани совсем нет выносливости. Пробежит полкруга — и начинает задыхаться, переходит на шаг. Поэтому особенно много внимания мы уделяли воспитанию выносливости, гармоничному развитию всех физических качеств. Для этого ходили на лыжах, занимались плаванием. Выяснилось, что она отлично бегаёт на коньках и любит этот вид спорта. Я стала давать задания — пробежать в переменном темпе столько-то кругов или побегать на коньках повторно. Основой же беговой тренировки был длительный бег в равномерном темпе.

Тренировались мы в то время три раза в неделю, но времени хватало и на работу над техникой. В своей тренерской работе я придерживаюсь правила: «Ставь технику смолоду!». Поэтому параллельно с развитием силы, скорости, приобретением выносливости Таня сразу же начала осваивать технику бега, прыжков, метаний. Это не была нудная тренировочная работа. Занятия часто проходили в виде игр, забав, небольших соревнований. Словом, та первая зима прошла у нас дружно и весело.

А летом мы поехали в свой спортивный лагерь. Воспитанники ДСШ завода «Серп и молот» ежегодно выезжают за город, живут в лесу в палатках. В том году все мы были заняты строительством своего лагерного стадиона. Завод дал средства, строительные материалы, а работали мы сами: спланировали беговую дорожку, секторы, копали, ровняли грунт,

носили шлак и глину, но не забывали о тренировках. Особенно добросовестно работала Таня. Впрочем, так же добросовестно она и тренировалась. В том году она прыгнула в длину на 5,04 и стала победительницей первенства столицы в троеборье среди девочек младшего возраста, выполнив норматив II спортивного разряда.

ГОД ВТОРОЙ — 5,56

Наступил 1965 год. Таня перестала быть для меня «терра-инкогнито». Я уже знала ее положительные качества, черты характера. Это была скромная, внешне спокойная, тихая девочка. Но за этим покоем было столько внутренней силы, огня, упорства, что мне порой приходилось сдерживать ее порывы. Но самым главным было то, что у нас установился хороший контакт. В своей работе я придаю особое значение психологическому фактору. Тренировка проходит у меня успешно лишь тогда, когда я могу увлечь своих воспитанников, передать им свои мысли и чувства. Когда же я прихожу на стадион чем-то расстроенной, с тревожными мыслями, тренировка обычно не ладится. Кроме того, не со всяким мальчишкой и не со всякой девочкой у меня устанавливается полный контакт.

С Таней в этом отношении дело обстояло как нельзя лучше. О таком духовном контакте, таком понимании тренер может только мечтать. И это значительно облегчало мне работу с Бычковой. В 1965 году мы стали заниматься уже четыре раза в неделю. Я сторонница многоборной подготовки, и, несмотря на большие способности Тани к прыжкам, я готовила ее к выступлениям в четырехборье. Много времени у нас уходило на изучение техники барьерного бега. Начали изучать способ «ножницы» в прыжках в длину. Посоветовала Тане научиться представлять себе мысленно все движения прыжка, по несколько раз повторять их в уме. Мы ввели в тренировку много различных прыжков, многоскоков, раз в неделю стали включать в занятия упражнения со штангой весом 20 кг.

А летом снова в палатку. Строить стадион, тренироваться в лесу, собирать грибы, землянику, полевые цветы. Большой букет этих цветов Тане преподнесли ребята после того, как она с новым рекордом стала победительницей юношеского первенства Москвы в четырехборье. В этом году Тане присвоили I спортивный разряд.

ГОД ТРЕТИЙ — 5,92

Еще в первый год тренировки я составила для Тани перспективный план на пять лет вперед. Там стояли такие результаты, как 6,30 длина, 4500 очков в пятиборье. Познакомилась с этим планом Таню. Та только широко раскрыла глаза. Такие результаты были для нее несбыточной мечтой, сказкой. Но пока план выполняется точно — два года тренировки — I разряд. Что-то принесет новый, 1966 год?

Перешли на пятидневную тренировочную неделю. Зимой в свободные дни Таня на катке натаеется на «ножах». Начали применять в беге и прыжках отягощения. Для этого нам служит восьмикилограммовый пояс. Если он начинает мешать, нарушать правильный рисунок движений, вес пояса уменьшаем. Ввели в занятия и прыжки в глубину.

На тренировках Таня всегда работоспособна, внимательна. Если что-нибудь не понимает, то упрямо молчит, думает. Стараюсь, чтобы она всегда понимала, что и для чего делает. У меня нет ежедневных планов тренировок с указанием количества отрезков, секунд. Есть годовая и месячные планы, задачи, которые нам предстоит решить на этом этапе тренировки. А сколько и как мы будем бегать и прыгать сегодня, зависит от состояния Тани. Для меня план — это только канва, по которой я должна рисовать узоры. Это творческий процесс, и я не связываю себя числом отрезков, десятиями долями секунды.

Много работаем над совершенствованием разбега. Теперь он равен 18 беговым шагам. Прыжок стал мощным, красивым. Несколько скромнее достижения в барьерном беге, но и здесь мы шаг за шагом двигаемся вперед. Впрочем, недостатков еще много. Таня хорошо знает о них.

Наша самая большая радость в этом сезоне — Танина победа в прыжках в

«...сейчас мы готовимся к олимпийскому сезону. Что-то принесет он нам?»



длину на юношеском первенстве СССР. Прыгнув на 5,92, она стала чемпионкой среди девушек среднего возраста. Но ее результат выше, чем у победительницы в группе старших девушек. Таня стала кандидатом в мастера спорта.

ГОД ЧЕТВЕРТЫЙ — 6,37!

1967 год начался с большой неприятности. Осенью Таня побывала на сборе. Новые тренеры попытались «поставить» ей новую технику. И вот грубейшая ошибка — набежание на планку, посылая плечи вперед и оставляя таз сзади. В итоге на европейском чемпионате юниоров в Одессе седьмое место и результат 5,67. Признаюсь, что после возвращения Тани я чуть не расплакалась. Неужели трехлетний труд пошел на смарку? Только теперь я поняла, как легко испортить технику спортсмена и как трудно ее исправить.

Два месяца Таня не прыгала совсем. Выполняли имитационные упражнения, бегали. Попробовали прыжок и... прекратив тренировку, я ушла домой. Стала искать способы исправить ошибку. Наиболее эффективным оказалось отягощение на спине. Вес 12 кг мы закрепляли на спине, и он оттягивал плечи назад, помогал правильно держать корпус при набежании на планку. Словом, на восстановление техники прыжка ушло пять месяцев. С облегчением я вздохнула только в марте. А в апреле исполнилась заветная мечта. Первые весенние соревнования принесли результат 6,01.

Год 1967-й был годом Спартакиады народов СССР и X Всесоюзной спартакиады школьников. По заданию тренерского совета Таня готовилась выступить на школьной Спартакиаде в пятиборье. Уже в мае она набрала 4377 очков, и мы надеялись на большую сумму. Ведь 100 м она пробегает за 12,2, 80 м с/б за 11,2, прыгает в высоту 1,55 и толкает ядро

за 12 метров. Но перед Спартакиадой тренерский совет решил, что Таня принесет больше очков команде, если выступит в длине и барьерном беге. Как оказалось будущее, этот расчет онаязился правильным.

Надо сказать, что, несмотря на чрезвычайно насыщенный соревнованиями год, мы не нарушали наши тренировочные планы. Выезжали и в лагерь. Таня с удовольствием работала в подшефном совхозе — занималась прополкой, собирала урожай. И делала все это добротнo, с присущей ей сноровкой. А в свободное время играла в баскетбол. Это было ее вторым увлечением после коньков.

Итак, 6,01 в апреле. А спустя три месяца на соревнованиях в ГДР — 6,35! Это было уже нормативом мастера международного класса. Интересно, что все шесть попыток в ГДР были за 6 метров. В юбилейном году Таня выходила победительницей во всех соревнованиях, на которых выступала, за исключением Спартакиады народов СССР. Здесь она тоже показала хороший результат — 6,31. Но, увы, на квалификационных соревнованиях. На основных соревнованиях пошел дождь, Таня не сумела приспособиться к скользкой дорожке. Чемпионкой стала Т. Талышева с результатом 6,30. А осенью на соревнованиях олимпийских команд Таня стала победительницей, прыгнув на 6,37!

Как рассказать о том чувстве удовлетворения, гордости, которое испытывает тренер, когда видит, что его планы, надежды наконец осуществились. Такое чувство я испытывала, когда, сидя на трибуне, наблюдала за выступлениями Тани в 1967 году. Обычно я никогда не бегаю и ней на сектор для прыжков. Я знаю, что в случае какою-нибудь затруднения она сама найдет правильное решение. Ведь у нас все заранее оговорено — как поступать в одном случае, в другом.

Поэтому во время соревнования Таня спокойна. Изредка только она посмотрит, сижу ли я на трибуне.

Все четыре года я старалась воспитать Таню настоящим бойцом, и, кажется, мне удалось решить эту задачу. В секторе для прыжков она чувствует себя уверенно и спокойно. Ей присущи хладнокровие, сосредоточенность и точный расчет. И чем ответственнее соревнования, чем больше конкуренция, тем лучше выступает Таня. Если нужно, она умеет побеждать и последним прыжком, что бывает под силу обычно только опытным волевым спортсменам.

А сейчас мы готовимся к олимпийскому сезону. Что-то принесет он нам? Во всяком случае, результат 6,60 — это то, к чему мы будем стремиться. Несмотря на большие успехи юбилейного года, Таня осталась такой же скромной девочкой. Она учится в десятом классе вечерней школы, а также усиленно тренируется. У нее есть небольшая группа маленьких девочек, которых она учит прыгать в длину. Посмотрели бы вы с каним удовольствием она это делает! После такой педагогической работы Таня особенно хорошо выполняет трудные элементы, охотнее тренируется. У нее есть особое тонкое чутье, помогающее ей безошибочно чувствовать движение, находить в нем ошибки. Бывает, что я долго бьюсь с девочками и не могу понять, почему у них не получается тот или иной элемент. Тогда я прошу помочь Таню. Она идет к девочкам, пробует выполнить движение вместе с ними, задает несколько вопросов, а потом говорит мне: «Галина Анатольевна, а ведь у девочек не получается вот почему». И она всегда бывает права...

Галина МОДОЯ,

мастер спорта,

старший тренер ДСШ «Серп и молот»

ЭФФЕКТ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ В БЕГЕ

Заметившаяся в последние годы тенденция стабилизации результатов в беге позволяет ставить вопрос о том, не достигнута ли близкая к пределу работоспособность нервно-мышечного аппарата при интенсивной и непрерывной работе его без переключения. Поэтому вопрос о переключении с одной координации мышечной деятельности на другую весьма актуален. Он тесно связан с проблемой совершенствования спортивной техники. Имеются научные данные, прямо или косвенно подтверждающие возможность и положительный эффект такого рода переключений (Н. Г. Озолин, В. М. Дьячков, А. В. Коробков и др.).

В этой связи хочется поделиться некоторыми соображениями и рассказать о результатах 6-летнего эксперимента, связанного с использованием переключения в беге с одного варианта техники на другой.

В своей работе особое внимание мы уделяем двум элементам техники бега: проталкиванию тела вперед в опорный период и активному сведению бедер в период полета. Значение проталкивания вперед трудно переоценить. Не случайно повышению его мощности в процессе тренировок

обычно уделяется много времени. Что касается сведения бедер, то на повышении его активности внимание спортсменов заостряется, к сожалению, не всегда.

Согласно распространенной точке зрения, ведущим элементом техники бега является активное проталкивание (задний толчок в сочетании с выносом маховой ноги вперед-вверх) и, следовательно, разведение бедер в озорный период. Все остальное является как бы подчиненным этому главному — «пускковому механизму» бега. Но всегда ли справедливо это ортодоксальное положение, нужно ли всю дистанцию пробегать, по сути говоря, в одном ключе? Так возникла мысль о том, нельзя ли часть дистанции преодолеть преимущественно за счет активного сведения бедер, начатого в полете и продолженного на опоре, до момента вертикали.

Чем же принципиально отличается бег, где ведущим началом является активное сведение бедер (условно назовем его II вариантом), от обычного бега (I вариант)? Прежде всего несколько иной координацией мышечной деятельности в фазе отталкивания.

Подъем бедра маховой ноги осуществляется в основном за счет сил инерции, развитых предшествовавшим активным сведением бедер. Поэтому, как только маховая нога минует мо-

мент вертикали, бегун выключает ее из работы, активно расслабляя сгибатели бедра.

Максимум усилия при проталкивании тела спортсмена вперед приходится на середину фазы отталкивания, да и само это усилие более быстротечно. (В I варианте лик усилия, как известно, смещен к концу этой фазы.)

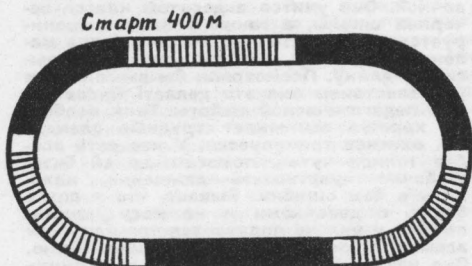
Меняется и внешний рисунок бега. Несколько ниже обычного поднимается бедро, чуть больше «забрасывается» назад раскрепощенная голень. При этом длина шагов немного укорачивается, а частота соответственно возрастает.

Эксперимент был проведен в три этапа на 45 бегунах и многоборцах разной квалификации в возрасте от 17 до 28 лет. Среди них были спортсмены I юношеского разряда — 5 человек. III разряда — 3, II разряда — 14, I разряда — 16, кандидаты в мастера спорта — 4 и мастера спорта — 3, из них двое впервые выполнили мастерский норматив в ходе эксперимента (Н. Пирог — в беге на 200 м, З. Смирнова — в пятиборье).

Для сравнительной характеристики пространственных и временных параметров проводились циклография, спидография, хронометраж бега и замеры рулеткой длины шагов.

После предварительного обучения II варианту (а на это уходило обычно 3—4 занятия) мы приступали к перво-

му этапу исследований, посвященному проверке эффективности II варианта. Спортсмены пробегали, применяя оба варианта, 60 и 100 м с ходу с заданной скоростью (от 95% от максимальной до максимальной). Наблюдения показали, что при II варианте бега с околопредельной скоростью длина шага укорачивается у спринтеров до 13 см, однако это не приводит к падению скорости, поскольку частота шагов — ее второй параметр — соответственно возрастает на 0,2—0,25 шага. Более того, у подавляющего большинства показателей в бегах на 60 и 100 м улучшились в среднем на 0,1 сек.



Убедившись в достаточной результативности II варианта, мы перешли ко второму этапу исследований, связанному с использованием переключения с одной техники бега на другую. Прежде всего выяснилось, что переключение лучше всего дается спортсменам с незаурядной координацией движений, с тонкими двигательными ощущениями и хорошей «школой» расслабления. Но оказалось, что само переключение в процессе бега возможно при одном обязательном условии — предварительном пробегании небольшого отрезка (2—4 беговых шага) «свободным ходом». В противном случае вместо ожидаемого переключения может наступить общая закрепощенность.

Мы сопоставляли результаты бега на 150, 200 и 400 м, преодолеваемых с низким стартом как с переключением, так и без него. Раскладка на отрезке 150 м выглядела следующим образом. В одних пробегах — 70 м бега I вариантом + 10 м «свободного хода» (4 беговых шага) + 70 м бега II вариантом. В других пробегах при таком же начале после 10 м «свободного хода» последние 70 м пробегались вновь I вариантом, то есть переключения на II вариант не было. Раскладка бега на 200 м была аналогичной, с той лишь разницей, что длина первого отрезка составляла не 70, а 100 м, а второго (после «свободного хода») — 90 м.

В бегах на 400 м проверялись три раскладки. При одной из них после выхода с поворота и пробега 10 м «свободным ходом» на каждой прямой проводился бег II вариантом, а повороты пробегались I вариантом. Точнее это можно представить себе так: 400 м = 100 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 70 м (II вар.) + 10 м («своб. ход») + 110 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 90 м (II вар.).

При другой раскладке II вариантом пробегалась часть первого поворота, оставшаяся после стартового разгона, первая половина второго поворота и вторая половина финишной прямой: 400 м = X м (старт. разгон I вар.) + 10 м («своб. ход») + 100 м — X м (II вар.) +

+ 10 м («своб. ход») + 80 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 40 м (II вар.) + 10 м («своб. ход») + 90 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 50 м (II вар.).

Наконец, третья раскладка предусматривала пробегание отрезка 300 м I вариантом, а затем — после 10 м «свободного хода» — 90 м II вариантом.

Эффективность раскладок проверялась сопоставлением с результатами пробега указанных спринтерских дистанций I вариантом при точно таком же расчленении их и сохранении «свободного хода». Анализ полученных результатов выявил заметное преимущество бега с переключением в сравнении с обычным спринтерским бегом. В бегах на 150 и 200 м это улучшение достигло в среднем 0,2 сек. В табл. 1 мы приводим типичные результаты с околопредельной скоростью.

Применение переключений в бегах на 400 м представляется нам особенно перспективным. Наилучший эффект здесь давала вторая раскладка бега, схематично представленная на рис. 1, где черным показаны участки дистанции, пробегаемые I вариантом, белым — «свободным ходом», а штриховкой — II вариантом. Здесь в ряде случаев наблюдалось улучшение результатов до 1 сек.

Спортсмены, применявшие переключения в длинном спринте, считают, что они расширяют возможности тактической борьбы на дистанции, значительно отодвигают усталость и способствуют быстрому финишированию. Видимо, не случайно переключения в ритме бега, почти аналогичные приведенным, широко используются в практике ряда ведущих отечественных и зарубежных спринтеров (Л. Самотесова, А. Баденский и др.).

Третий этап исследований проводился с участием бегунов на средние дистанции. Было опробовано множество различных сочетаний обоих вариантов бега с переключением как на прямых, так и на поворотах. Полученные данные позволяют рекомендовать пробегать средние дистанции с использованием II варианта бега на одном из поворотов каждого круга и на финишной прямой. Вот, например, как выглядит одна из оправдавших себя раскладок в бегах на 1500 м: 320 м (I вар.) + 10 м

(«своб. ход») + 70 м (II вар.) + 10 м («своб. ход») + 310 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 70 м (II вар.) + 10 м («своб. ход») + 310 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 70 м (II вар.) + 10 м («своб. ход») + 190 м (I вар.) + 10 м («своб. ход») + 90 м (II вар.).

Переключение на II вариант желательно применять и в тактических целях, для воздействия на соперника и навязывания ему различных ритмов бега, а также при осуществлении обгона. Хороший результат дает II вариант и на кроссовых дистанциях при бегах на подьеме и по рыхлому грунту.

Положительные результаты переключения в бегах обусловлены не только физическим эффектом изменения структуры мышечной деятельности, но и благоприятной психологической настройкой. Бегун настраивается не на однообразный, подчас изнурительный бег, а выполняет установку пробежать часть дистанции в одном, а часть в другом стиле при несколько ином характере работы мышц.

Для обучения бегу II вариантом нужно применять бег с высоким подниманием бедра и акцентом на активное сведение бедер в полетной фазе. Это упражнение выполняется сначала из исходного положения, при котором спортсмен стоит на левой ноге со свободно поднятой правой (голень «висит»). При этом дается задание — каждый раз, как только после приземления правой левой нога пройдет за вертикаль, максимально ее расслаблять с тем, чтобы дальнейший подъем ноги осуществлялся как бы по инерции. Затем это же упражнение выполняется из исходного положения, стоя на правой ноге. Овладение этим своего рода «аналитическим» упражнением дает тонкую дифференцировку мышечных ощущений, возникающих при бегах.

Следующим упражнением является бег II вариантом после предварительного ускорения, завершаемого несколькими шагами «свободного хода».

Наконец, чрезвычайно полезным будет бег с многократным переключением (каждый раз после «свободного хода») с одного варианта на другой.

г. Люберцы

Александр РЕВЗОН,
Юрий ТРАВИН,
кандидаты педагогических наук

„Лотерея-68“ Июль — финиш

Хотите ли вы побывать на многих интересных международных соревнованиях в ГДР, Югославии, Чехословакии, Болгарии? Или вы любитель быстрой езды на автомобиле, мотоцикле? Удовлетворить ваше желание может новая олимпийская лотерея.

50 миллионов — такова сумма от реализации билетов.
30 миллионов — обладателям билетов: 1800 автомобилей «Волга», «Москвич-408», «Запорожец»; 5000 мотоциклов, 3000 мотороллеров, 10 000 мопедов и мотовелосипедов, байдарки, лыжи, магнитофоны... Любимый выигрыш за 1 рубль. Для любителей путешествий в «Лотерее-68» разыгрывается 11 900 туристских путевок на поездки по Черному морю, Волге и другим маршрутам.

20 миллионов рублей пойдут на строительство новых стадионов и спортивных площадок, плавательных бассейнов и туристских баз. 20 миллионов — это новая спортивная одежда, обувь, высококачественный инвентарь.

Такова новая олимпийская «Лотерея-68».



НА ДИСТАНЦИЯХ 100, 200, 400 м

Заслуженный мастер спорта Борис ТОКАРЕВ.
Заслуженный тренер РСФСР Евгений КУЗНЕЦОВ.

ЧТО ТАКОЕ СПРИНТ!

Короткие, или, как их еще называют, спринтерские, дистанции включают бег на 60, 100, 200 и 400 м. В некоторых странах состязания проводятся не только на метрических, но и на ярдовых дистанциях — 60, 100, 220 и 440 ярдов. Ниже мы приводим таблицу разницы во времени пробегания ярдовых и метрических дистанций. Бег на 60 и 100 м проводится только на прямой дорожке (причем 60-метровая дистанция включается обычно только в программу состязаний детей или в программу соревнований в закрытых помещениях). Бег на 200 м проводится как на дорожке с поворотом, так и по прямой, а на 400 м на замкнутой дорожке с двумя поворотами. Спринтерский бег состоит из стартового ускорения, бега по дистанции и финиша (это деление, конечно, условное). В методике тренировки спринтеров, особенно на 100 и 200 м, много общего, это и позволило нам объединить эти виды в одну группу. Однако прежде чем перейти к рассказу о тренировке в беге на короткие дистанции, попробуем ответить на вопрос, каким должен быть спринтер?

100 ярд.=91,44 м; 100 м=109,36 ярд.+0,9 сек.
220 ярд.=201,17 м; 200 м=218,72 ярд.+0,1 сек.
440 ярд.=402,34 м; 400 м=407,44 ярд.+0,3 сек.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ СПРИНТЕР!

История легкой атлетики знает много выдающихся бегунов на короткие дистанции, добившихся высоких результатов и славных побед и отличавшихся друг от друга и ростом, и весом, и физическим развитием. Маленький, коренастый А. Мэрчисон и высокорослый Г. Карр, среднего роста А. Игнатъев и великан А. Пламер, стройный, сухощавый Л. Беррутти и мощный Р. Хейес, «реактивный» А. Хари и легконогий Д. Оуэнс — какими они были разными! Но все они стали великими спортсменами, потому что были всесторонне развитыми, обладали природной быстротой движений и приобретенными в упорных тренировках качествами, необходимыми спринтеру. Все они отличались большим трудолюбием и волей к победе.

Итак, молодой легкоатлет определил свою спортивную специальность — он будет спринтером. Какие же этапы ему предстоит пройти к достижению мастерства?

НАША ШКОЛА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УЧЕНЫЕ И ТРЕНЕРЫ О СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

«Главная задача спринтера заключается в том, чтобы научиться поддерживать скорость, которую он может развить на коротком отрезке, на всей дистанции. Основным методом воспитания этой способности (специальной выносливости) является повторный бег на длинных отрезках, проводимый с околорепродуцированной и предельной скоростью...»

Работа над развитием и поддержанием специальной выносливости продолжается и на протяжении всего соревновательного периода. Она может уменьшаться только тогда, когда спринтер принимает участие в большом количестве соревнований. Ослабление внимания к развитию специальной выносливости приводит к тому, что спортсмен оказывается в состоянии удержать спортивную форму лишь очень короткое время». Владимир ФИЛИН (СССР)

«Мы знаем, что спринтер доводит свою скорость до максимальной приблизительно в течение 6 сек., а затем может удержать максимальную скорость еще 15 ярдов или около того. После этого наступает замедление бега, и, чтобы свести к минимуму потерю скорости, спринтер применяет свободный шаг. Эта наиболее трудная часть бега имеет важное значение в соревнованиях на 220 и 440 ярдов... Спринтер не должен считать фазу свободного бега замедлением. Это скорее уменьшение напряженности. Оно облегчает удержание скорости на уровне максимальной. Эти небольшие изменения техники редко осознаются бегуном. Его руки слегка опускаются, а в тазобедренных суставах возникают более интенсивные раскачивания, являющиеся результатом большого расслабления мышц, непосредственно не участвующих в работе...»

Эрик БРУМ (Великобритания)



фотограф Е. Волкова

На финише

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРА

Спортивный путь спринтера можно условно разделить на три больших периода. Первый период посвящается повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию основных качеств, необходимых бегуну на короткие дистанции, — быстроты, силы, выносливости, ловкости — и изучению рациональной техники бега. Цель второго этапа — повышение специальной подготовленности. И наконец, третий период — период совершенствования и участия в соревнованиях — продолжается до конца спортивной карьеры бегуна.

Такая последовательность решений основных задач тренировочного процесса в миниатюре сохраняется и на протяжении каждого спортивного сезона как у молодых бегунов, так и у мастеров.

Иными словами, для лучшего распределения основных средств и успешной подготовки к соревновательному сезону тренировочный процесс целесообразно разделить по своей направленности на три этапа.

ПЕРВЫЙ ЭТАП (НОЯБРЬ — МАРТ)

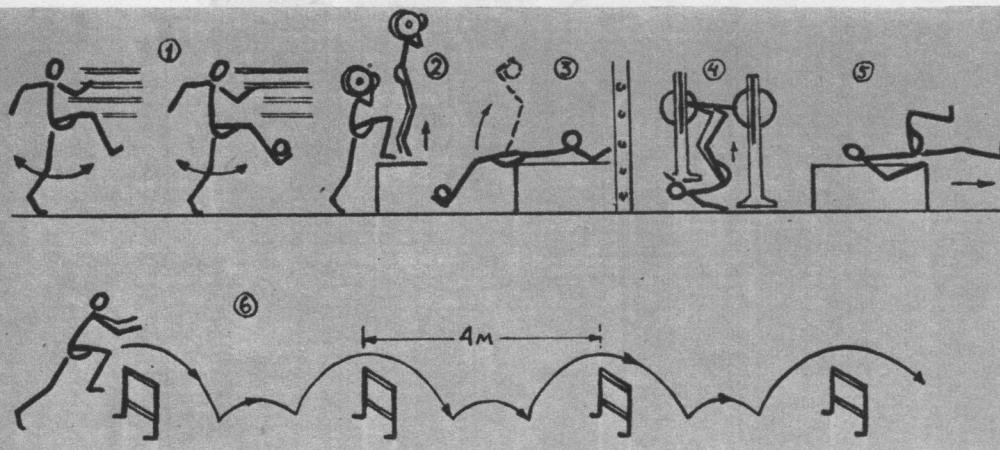
За это время спринтер должен заложить прочный фундамент выносливости, силы и быстроты, который позволил бы ему в конце этапа перейти к развитию основного качества — специальной скоростной выносливости. Вначале занятия должны строиться таким образом, чтобы организм спортсмена постепенно втягивался в работу с возрастающими объемами упражнений, но с небольшой интенсивностью их выполнения. В дальнейшем необходимо наряду с увеличением объема увеличивать и интенсивность.

Развитие общей выносливости. К сожалению, многие спринтеры (особенно это касается бегунов на 100 и 200 м) не уделяют достаточного внимания развитию этого качества, которое улучшает работоспособность и, по сути дела, является основой для перехода к развитию специальной выносливости. На первом этапе улучшению этого качества нужно уделять не менее двух занятий в неделю. Основные средства — плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры (продолжительность таких занятий — 1 час), кроссы в равномерном темпе (5—8 км), силовые (с отягощениями) и прыжковые упражнения с большим числом повторений. Постепенно эти упражнения нужно объединять в своеобразные комплексы — плавание + силовые упражнения, кроссы + силовые упражнения, кроссы + специальные прыжковые упражнения и т. д. Не следует забывать о развитии общей выносливости и в беговых или прыжковых тренировках. Необходимо, чтобы объем бега с невысокой скоростью на таких занятиях достигал 1400—2000 м; здесь параллельно идет работа и над техникой бега. К концу первого этапа общая выносливость должна достигнуть необходимого уровня, и в дальнейшем он поддерживается в течение всего сезона с помощью кроссов, плавания, спортивных игр, которые лучше всего проводить в перерывах между состязаниями.

Развитие силы. Приступая к развитию этого качества, нужно прежде всего помнить, что сила для спринтера — это не просто хорошо развитая мускулатура. Силовые качества бегуна определяются его способностью к выполнению работы большой мощности. Учитывая, что все действия и усилия спортсмена направлены в беге на преодоление «сопротивления» собственного веса, средства и методы силовой подготовки следует подбирать с учетом развития в основном относительной силы (то есть силы по отношению к собственному весу).

Обычно первые 10—12 занятий на первом этапе посвящаются улучшению силовой выносливости, что достигается постепенным увеличением числа повторений упражнений с небольшим весом. На первом этапе тренировки с силовой направленностью проводятся не менее двух раз в неделю и обычно выделяются в отдельные занятия. Для развития силы можно применять: упражнения с отягощениями, с набивными мячами, гимнастические упражнения на снарядах, различные прыжки, бег в гору и т. д.

По мере приближения соревновательного периода время, отводимое на силовую подготовку, уменьшается и эти упражнения применяются в комплексе с упражнениями на выносливость и быстроту. Однако следует помнить, что уровень силовой подготовки быстро снижается, если уделять ей недостаточно внимания. Поэтому силовые упражнения нужно применять на протяжении всего года. Некоторые из них представлены на рисунках.



НАША ШКОЛА ЛЕГНОЙ АТЛЕТИКИ

УЧЕНЫЕ И ТРЕНЕРЫ О СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

«Бег на 400 м проходит в условиях непрерывного кислородного голодания, и на последних метрах бегун мобилизует все оставшиеся силы организма. Все решает воля и психическая устойчивость. Случается, что хорошо тренированный спортсмен, способный показать выдающийся результат, оказывается не в состоянии победить в напряженной борьбе. Вторым по значению качеством четырехсотметровика является умение трудиться упорно, напряженно и систематически. На третье место следует поставить физические качества...»

Герард МАХ (Польша)

«В соревнованиях на спринтерские дистанции до 220 ярдов включительно тактика играет совершенно незначительную роль. Победит тот спринтер, который может поддерживать свою скорость дольше всех и замедлять темп бега меньше всех. Новички, выступающие на 220 ярдов, могут разделить бег на три части: стартовое ускорение (около 60 ярдов), маховый бег или свободный ход (около 100 ярдов) и финишное усилие (около 60 ярдов). Свободный ход означает уменьшение напряженности. Это приводит к поддержанию скорости с наименьшей затратой сил...»

Фред УИЛТ (США)

«Очень важным фактором успеха в спринте является способность и расслаблению. Все хорошие легкоатлеты умеют расслабляться, и всякий рекордный бег оставляет ощущение легкости. Единственный путь к тому, чтобы научить спринтера расслабляться в беге, — это дать ему большое количество беговой работы в $\frac{2}{3}$ и $\frac{3}{4}$ его полной скорости. В период снижения тренировочной нагрузки, который следует после окончания соревновательного периода, я провожу тренировку на длинных отрезках, и не только с целью всесторонней физической подготовки, но и для того, чтобы донаказать спортсмена выгоды расслабления...»

Оливер ДЖЕКСОН (США)

ОСОБЕННОСТИ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

В беге на 200 и 400 м первую «сотметровку» спортсмен преодолевает по повороту, что предъявляет особые требования как к выполнению старта и стартового ускорения, так и к технике самого бега. Следует отметить, что у многих спринтеров естественное желание бежать вблизи внутренней бровки приводит к характерной ошибке — неправильной расстановке стартовых колодок (рис. А). В этом случае бегун вынужден уже на первых шагах наклониться влево, борясь с центробежной силой, что мешает ему набрать необходимую скорость. Чтобы избежать этой ошибки, нужно расположить колодки так, как это показано на рис. Б. Теперь спортсмен первые 8—10 м бежит по прямой, его старт ничем не отличается от старта на 100 м, и он получает возможность на высокой скорости плавно «войти» в бег по повороту.

Техника бега по повороту несколько отличается от техники бега на прямой. Ведь на протяжении 100 м бегуну нужно преодолевать действие центробежной силы. Поэтому спортсмен слегка наклоняется влево-вперед, одновременно несколько увеличивая частоту движений. Левая ступня ставится на грунт развернутой наружу, а правая стопа слегка поворачивается внутрь. Правая рука во время отмашки назад разгибается больше, чем левая, и отходит немного в сторону.

Многие, особенно молодые, спринтеры совершают ошибку при выходе на прямую. Примерно на 100—120-м метре они

1. Маховые движения ног у гимнастической стенки с отягощением.
2. Акцентированное быстрое отталкивание ног, стоящей на возвышении, со штангой 10—15 кг на плечах.
3. Попеременные махи ногами с отягощением, лежа на возвышении у гимнастической стенки.
4. Толчок веса 80—100 кг ногами в положении лежа.
5. Быстрые попеременные сгибания и разгибания ног, лежа на возвышении. Движения должны быть свободными и строго горизонтальными.

Развитие скорости. Для развития этого качества на первом этапе следует применять скоростные пробежки со старта и с ходу на коротких отрезках до 60 м (число повторений — 8—10) в $\frac{3}{4}$ предельной скорости. Такие пробежки включаются в тренировки 2—3 раза в неделю. В дальнейшем полезно применять и так называемый челночный бег на отрезках 30—40 м с постепенно уменьшающимися интервалами отдыха. В марте количество времени, отводимого для развития скорости, увеличивается. Увеличивается и длина отрезков (до 80—100 м). Следует отметить, что работа над техникой бега в это время также проходит на высокой и предельной скорости, для чего в тренировках мы часто используем тяговое устройство, о котором рассказывалось в № 1 «Легкой атлетики» за 1968 г.

ВТОРОЙ ЭТАП (АПРЕЛЬ — 15 ИЮНЯ)

Главной задачей второго этапа является повышение специальной выносливости и дальнейшая работа по совершенствованию техники бега. Тренировочные нагрузки продолжают возрастать, в основном за счет интенсивности пробегания отрезков (40—60 м и 150—200 м) с околоредельной и предельной скоростью.

Развитие специальной выносливости. Высокий уровень развития этого качества характеризуется способностью спринтера поддерживать высокую скорость на всем протяжении основной дистанции. Повышение же уровня специальной выносливости достигается с помощью двух основных методов. Во-первых, повторным пробеганием различных отрезков (20—60 м) с околоредельной и предельной скоростью с постепенно уменьшающимися интервалами отдыха. Во-вторых, пробеганием удлиненных отрезков — 100—250 м с околоредельной скоростью. При этом интервалы отдыха должны быть достаточно большими.

ТРЕТИЙ ЭТАП (15 ИЮНЯ — ОКТЯБРЬ)

Основным содержанием этого этапа является подготовка и участие в состязаниях, а главной задачей — поддержание на высоком уровне спортивной формы. Недельные тренировочные циклы должны быть составлены так, чтобы на конец недели (субботу или воскресенье) приходились состязания. Если на это время не запланированы календарные старты, то спортсмену необходимо принять участие в контрольных соревнованиях. Перерывы между состязаниями нужно использовать для устранения недочетов в общей физической и специальной подготовке.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Выигрыш или достижение высоких результатов нередко зависят не только от уровня физической, специальной или технической подготовленности бегуна, но и от его волевых качеств. Зачастую спортсмен с выдающимися физическими данными проигрывает значительно более слабому сопернику, не сумев мобилизовать волю к победе и подавить волнение перед соревнованиями. Волнение накануне состязаний — удел всех спортсменов, но у некоторых из них оно приводит к сильному нервному перенапряжению уже за день-два до старта, а в день соревнований к апатии, чувству усталости и безразличия к исходу выступления.

Как избежать всего этого? Прежде всего не следует относиться к соревнованию как к событию, от которого «зависит» жизнь. Не нужно ставить перед собой невыполнимых задач. Мысли и стремления атлета должны сводиться к следующему:

- Если я не смогу победить, я приду вторым.
- Если в этом состязании я не могу занять одно из ведущих мест, я постараюсь повторить или улучшить свой личный рекорд.

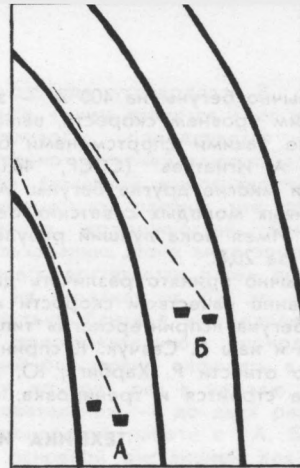
Бегун, который в каждом состязании борется не только с соперниками, но и с самим собой, быстрее станет настоящим спортсменом-бойцом.

ОСОБЕННОСТИ БЕГА НА 400 МЕТРОВ

Бег на 400 м является одним из труднейших видов легкоатлетического спорта. Для того чтобы пробежать эту дистанцию в высоком темпе, нужна не только отличная скорость, но и большая выносливость. Бегун на 400 м должен быть разносторонне развитым легкоатлетом, обладающим скоростью спринтера, выносливостью бегуна на средние дистанции. Он должен гармонично сочетать в себе лучшие качества легкоатлета: силу, скорость, общую и в особенности специальную выносливость.

Было время, когда бег на 400 м рассматривался как бег на средние дистанции. Спортсмены старались пробегать круг в более или менее равномерном темпе, оставляя силы для финиша. В наше время бег на 400 м считается «спринтом на выносливость». Лучшие четырехсотметровики мира обладают высокой скоростью и способны пробегать 100 м в пределах 10,2—10,4 и 200 м лучше 21,0.

Соревнования в беге на 400 м, по выражению Фреда Уилта (США), «характеризуются борьбой за кислород, так как количество кислорода, требуемое для бега, превышает потребляемое». Легкоатлету приходится преодолевать дистанцию в условиях кислородного голодания, когда энергетическое снабжение организма осуществляется преимущественно за счет анаэробных реакций. В связи с этим особое значение здесь приобретают психологическая подготовка бегуна, его волевые качества.



переходят на излишне широкий, маховый шаг, и это сразу снижает темп бега. Поэтому в тренировки следует чаще включать ускорения и бег по повороту на различных его участках, а также пробегания полного поворота с фиксацией времени.

УМЕНИЕ ФИНИШИРОВАТЬ

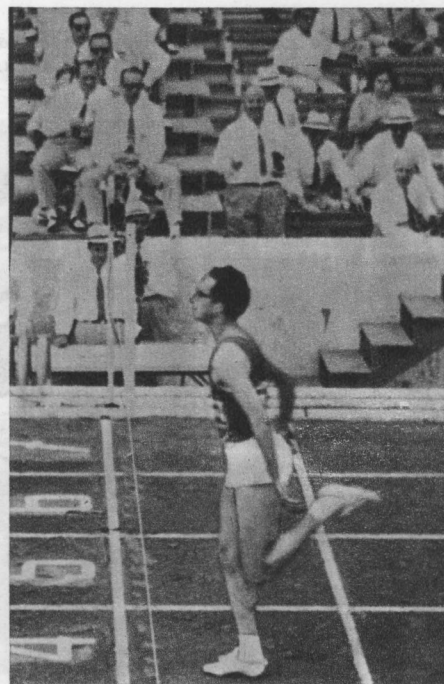
Умение бегуна удержать или даже повысить темп бега на финишном отрезке дистанции тесно связано с развитием у него качества специальной выносливости. Практика показывает, что обычно снижение скорости начинается у спринтера примерно на 70-м метре до финиша в беге на 100 м и на 165—170-м на 200-метровой дистанции. Поэтому в тренировки нужно постоянно включать упражнения, которые помогут научиться правильному финишу:

1. В беге с ускорением на 60—70 м за 10—15 м нужно сделать глубокий вдох и усилить работу руками.

2. Пробегая длинные отрезки (100—250 м) в повторном беге в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы, сделать ускорение за 20—25 м до финиша.

3. На дистанции 150 м пробегать последние 20 м (а в дальнейшем и 30 м) с предельной скоростью и с фиксацией времени.

Зачастую молодые спортсмены заранее специально готовятся к финишному броску. Обычно это приводит к закреплению, скованности движений на последних метрах дистанции и к проигрышу. Не следует «ломать» ритм бега на финише. Лишь в самый последний момент нужно сделать быстрый наклон вперед с одновременным отведением рук назад (см. фото).



НАША ШКОЛА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Обычно бегуны на 400 м — это рослые, атлетически сложенные легкоатлеты с высоким уровнем скорости, выносливости и отличными волевыми качествами. Именно такими спортсменами были Р. Харбиг (Германия, 46,0), У. Карр (США, 46,2), А. Игнатьев (СССР, 46,0), О. Дэвис (США, 44,9), К. Кауфман (ФРГ, 44,9) и многие другие бегуны. А вот физические данные одного из наиболее талантливых молодых советских бегунов на 400 м А. Братчикова: рост 184 см, вес 79 кг. Имея пока лучший результат на 400 м 46,6, он 100 м пробегает за 10,5 и 200 м за 20,8.

Обычно принято различать два типа бегунов на 400 м: обладающих преимущественно качеством скорости и отличающихся большой выносливостью. Примером бегуна «спринтерского» типа был У. Карр, является таким четырехсотметровиком и наш Б. Савчук. К спринтерам с преобладающим качеством выносливости можно отнести Р. Харбига, Ю. Литуева. Естественно, что в зависимости от типа бегуна строится и тренировка, определяется тактика бега по дистанции.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА БЕГА НА 400 М

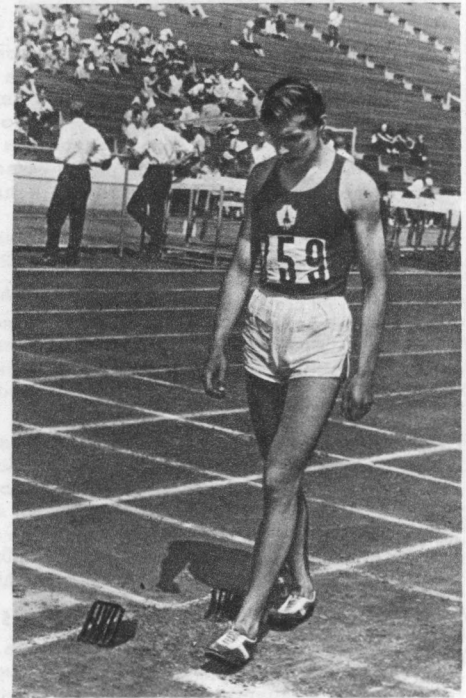
Техника бега на 400 м несколько отличается от техники спринтера, специализировавшегося на дистанциях 100 и 200 м, и диктуется необходимостью пробежать круг с наименьшими потерями энергии. Движения четырехсотметровика отличаются общей свободой, расслабленностью и ритмичностью. Во всех фазах бега они слитны, как бы вытекают одно из другого и сравнительно с бегом на 100 м выполняются с относительно меньшей интенсивностью. Плечи слегка опущены, руки расслаблены и держатся несколько ниже, чем у спринтера.

Стопа бегуна на 400 м ставится на грунт мягким, как бы гладящим движением, что сводит к минимуму тормозящую роль реакции опоры. Шаг свободный и широкий. Техника бега по повороту почти не отличается от техники бегуна на 200 м.

В технике бегуна на 400 м особое значение приобретает свобода и непринужденность движений, так как в противном случае он не сможет поддерживать нужную скорость на всей дистанции. Эта свобода достигается как несколько более низким положением рук, большей плавностью движений, так и умением максимально расслаблять мышцы, непосредственно не участвующие в беге. Обычно бегуну не удается сохранить одну и ту же технику бега

на протяжении всей дистанции. Если на первых 300 метрах техника изменяется незначительно, то на последних 100 метрах прогрессирующее утомление ухудшает технику. В то же время при выходе на финишную прямую бегуны больше сгибают руки, стараются возможно выше поднять бедра и энергичнее проталкиваться вперед.

Стартовое ускорение бегуна на 400 м не должно быть длинным. Оно заканчивается через 20—25 метров, когда спортсмен набирает нужную скорость. Обычно первые 100 м пробегаются быстро, но с минимальным напряжением и медленнее, чем вторые 100 м (это объясняется естественной потерей времени на старте). Несколько медленнее преодолеваются третьи 100 м и еще хуже четвертые. Нельзя пробегать первую половину дистанции с максимальной скоростью. Однако бегуны, показывающие выдающиеся результаты на 400 м, преодолевают первые 200 м лишь на 0,7—0,8 сек. хуже своего рекордного достижения. Что касается вторых 200 м, то они пробегаются значительно медленнее первых. Эта разница во времени у бегунов, обладающих хорошей выносливостью, достигает 2 сек. У четырехсотметровиков спринтерского типа она соответственно увеличивается. Так, при установлении мирового рекорда Рудольф Харбиг про-

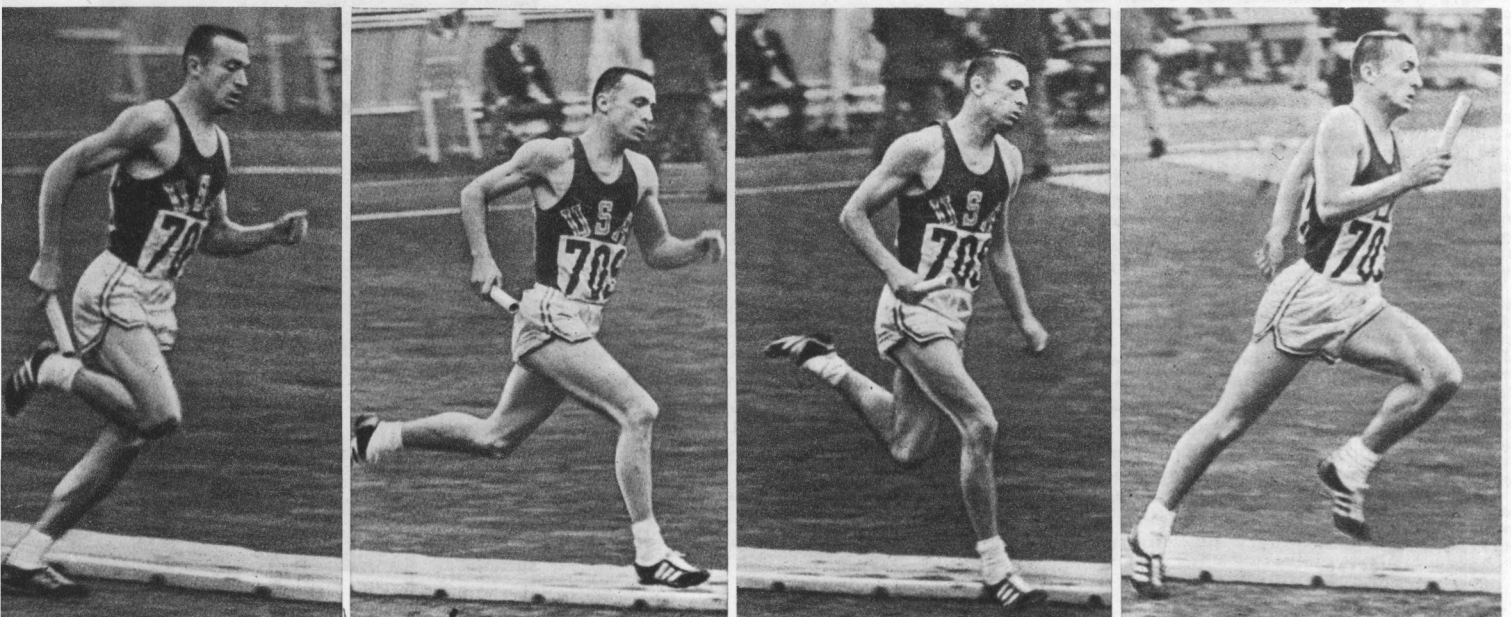


На старте Александр Братчиков

бежал первые 200 м за 22,0 и вторые за 24,0. На Олимпийских играх в Риме Карл Кауфман преодолел первую половину дистанции за 21,6 и вторую за 23,3.

Исходя из опыта бегунов на 400 м можно предложить следующую примерную раскладку — (см. график) скорости для спортсменов различной квалификации (см. стр. 15. внизу).

«...спортсмен слегка наклоняется влево-вперед. Левая ступня ставится на грунт развернутой наружу, а правая слегка поворачивается внутрь. Правая рука во время отталкивания назад разгибается больше, чем в беге по прямой, и отходит немного в сторону».



ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА 400 М

Подготовка бегуна на 400 м — это длительный многолетний процесс, и форсирование тренировки в этом виде легкой атлетики недопустимо. Для участия в соревнованиях на 400 м легкоатлет должен получить не только основательную спринтерскую подготовку, но и выработать специальную выносливость, достигнуть которой можно лишь при отличном уровне функционального состояния внутренних органов и систем организма спортсмена.

Вот почему период с 12 до 16 лет должен посвящаться в основном всесторонней физической подготовке будущего бегуна, без специальной тренировки в беге на 400 м. Занимаясь различными видами легкой атлетики, юный спортсмен должен обратить особое внимание на совершенствование быстроты, прыгучести, гибкости, координации движений. Очень полезен в этот период, как, впрочем, и впоследствии, барьерный бег.

В этот период чрезвычайно важно укрепить основные группы мышц, создать так называемый мышечный «корсет». Для этого нужно широко использовать такие средства, как акробатические упражнения, штанга, набивные мячи, упражнения на гимнастических снарядах: канате, перекладине, брусьях. Спортсмен должен заниматься и другими видами спорта — плаванием, греблей, лыжами, коньками, спортивными играми.

Второй этап подготовки бегуна на 400 м охватывает период с 17 до 20 лет. Основная задача этого периода — приобретение спортсменом беговой выносливости за счет пробегания значительного количества километров и подготовка организма к специальной тренировке в длинном спринте. В это время бегун участвует преимущественно в соревнованиях на более коротких дистанциях и не ставит перед собой цели во что бы то ни стало добиться рекордного результата.

Третий этап подготовки четырехсотметровика посвящается специальной тренировке. Интенсивность нагрузок возрастает до максимальной. Перед спортсменом ставится цель достигнуть высокого результата в беге на 400 м.

Общая выносливость — это важнейшее качество бегуна на 400 м является основой для выработки специальной выносливости. Нельзя стать хорошим четырехсотметровиком не имея высокого уровня функциональных возможностей организма. Известно, что человек может поддерживать максимальную скорость лишь на 150—180 м. Между тем дистанцию 400 м необходимо пробегать почти с максимальной скоростью. Вот почему ни один вид бега не предъявляет столь высоких требований к органам дыхания и к общей выносливости спортсмена.

Главным средством воспитания общей выносливости является длительный бег на местности — кросс. Кроссовый бег хорошо готовит сердечно-сосудистую систему и органы дыхания легкоатлета к бегу на длинную спринтерскую дистанцию. Особенно большое место занимает кроссовый бег в октябре и ноябре, когда его необходимо включать в тренировку до трех раз в неделю. Продолжительность бега от 30 мин. до одного часа.

Длительный бег на местности, правда в меньшем объеме, применяется и весной, и даже в соревновательном периоде для поддержания общей выносливости и как средство активного отдыха обычно на следующий день после соревнований. Для совершенствования выносливости следует применять и переменный бег на отрезках 150—200 м со средней скоростью. Количество повто-

рений 15—20, между отрезками бег трусцой на ту же дистанцию. Общая выносливость совершенствуется и путем применения более коротких отрезков. Например, мы часто пользовались повторным бегом 5×70—80 м с интервалами отдыха в полминуты. Следует помнить, что уровень выносливости спринтера должен повышаться с увеличением длины спринтерской дистанции. Следовательно, для бегуна на 400 м выносливость еще важнее, чем для бегуна на 100 и 200 м.

Специальная выносливость. Специальной выносливостью бегуна на 400 м мы называем его способность поддерживать максимальную скорость на протяжении большей части дистанции. Как мы видели выше, практически это невозможно и скорость четырехсотметровика падает уже на второй половине дистанции, и в особенности на последних 100 метрах. Однако путем совершенствования специальной выносливости эти потери в скорости могут быть сведены к минимуму.

Известно, что в беге на короткие дистанции энергетическое снабжение организма осуществляется преимущественно за счет анаэробных реакций, то есть за счет физиологических процессов, непосредственно связанных с использованием внутримышечных источников энергии. Этим источником энергии может быть алактатный, связанный с расщеплением креатинфосфата, и лактатный, связанный с процес-

сом распада углеводов. В длинном спринте, каким является бег на 400 м, выносливость определяется преимущественно энергией гликолиза и является лактатной выносливостью. Физиологами установлено, что совершенствование возможностей бегуна по использованию этого вида энергии лучше всего достигается путем повторного бега на отрезках от 200 до 600 м со скоростью, близкой к предельной.

В подготовительном периоде повторный бег нужно включать в тренировку до трех раз в неделю, а в соревновательном — до двух раз. В моей тренерской работе с А. Братчиковым основной дистанцией для повторного бега был отрезок 200 м. Количество повторений в середине зимы достигло 10—15, отдых между отрезками равнялся 5 мин. С приближением соревновательного периода мы постепенно уменьшали число повторений до 4—5, сокращая интервалы отдыха до 2—3 мин.

Повторный бег на 300 м в подготовительном периоде проводился с числом повторений до 5—6 и отдыхом 6—8 мин. Отрезки 400, 500 и 600 м пробегались 2—3 раза со скоростью несколько выше средней, отдых между пробежками достигал 8—10 мин. Тренировочный же бег на 100 м мы применяли обычно непосредственно перед соревновательным периодом с числом повторений 6—8 и со скоростью, близкой к предельной.

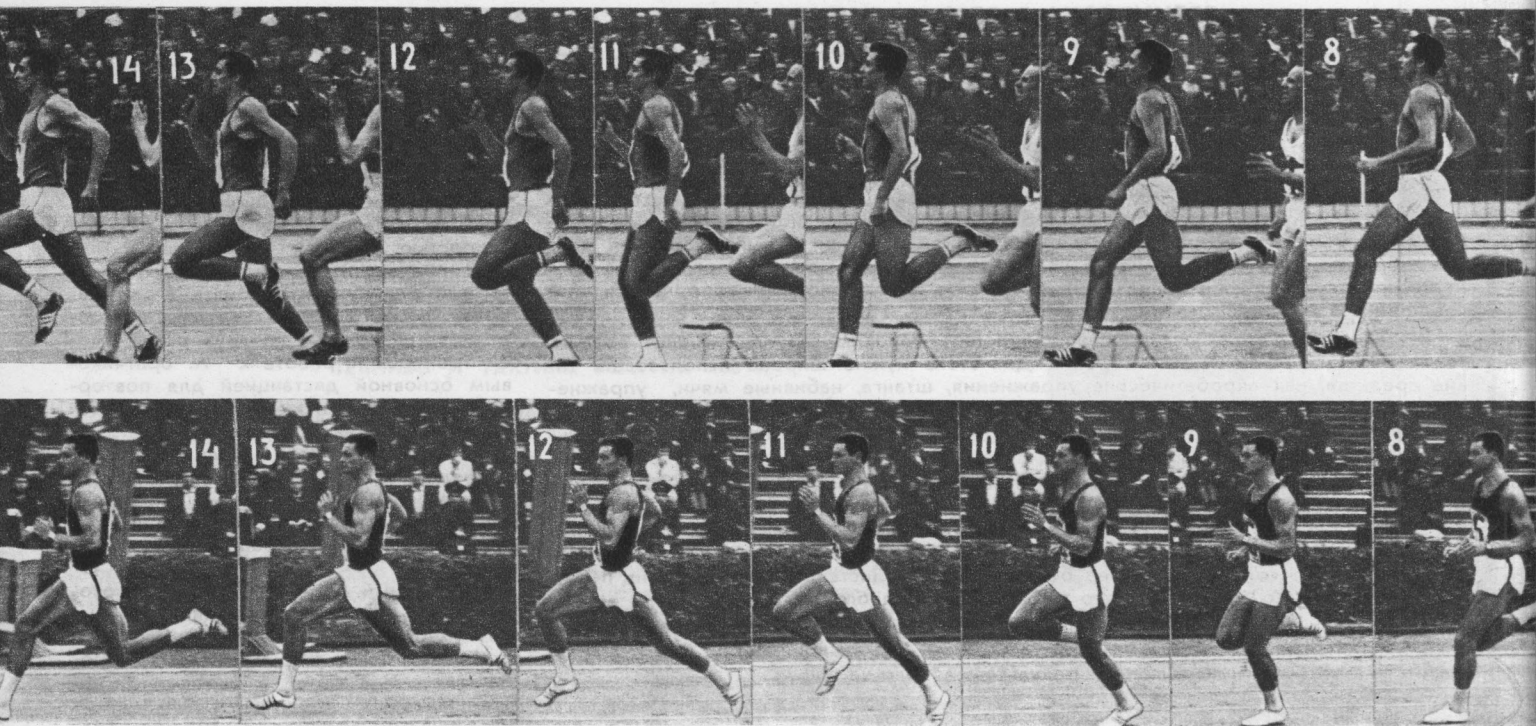
Практика показала, что как повторный, так и переменный бег следует выполнять сериями, что позволяет значительно увеличить объем тренировочной работы. Необходимым методом повышения специальной выносливости является прогрессивное сокращение интервалов отдыха как между отдельными пробежками, так и между сериями.

Как контролировать уровень специальной выносливости бегуна на 400 м? Я применяю для этого весьма простой способ — предлагаю спортсмену 2 раза пробежать 300 м с максимальной скоростью и отдыхом 15 мин. При достаточно высоком уровне специальной выносливости разница в результатах не будет превышать 1 сек. Например, 34 и 35 сек. или 35 и 36 сек. Разница в 3 сек. и больше будет свидетельствовать о недостаточном высоком уровне специальной выносливости. Контрольной дистанцией может быть и 200 м. Но в этом случае бег повторяется 3 раза. Если разница в результатах не превышает 0,5 — 1,0 сек., то всё в порядке.

Сила и скорость бегуна на 400 м. Развитие силы и совершенствование скорости являются неотъемлемой частью подготовки бегуна на 400 м. Спринт требует отличного развития силы, высокого уровня мощности. Бегун на 400 м должен иметь сильные мышцы всего тела, и в особенности ног и верхней части туловища. Скоростная и силовая подготовка бегуна на 400 м мало чем отличается от подготовки бегуна на 100 и 200 м, о которой мы говорили выше. Для улучшения скоростных качеств применяются бег со старта от 50 до 150 м, ускорения, бег с ходу; для увеличения силы — упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах и т. д.

Раскладка бега на 400 м сильнейших бегунов мира

Спортсмен	100 м	200 м	300 м	400 м
У. Карр (США)	10.9	22.1	33.8	46.2
Р. Харбиг (Германия)	11.3	22.0	33.6	46.0
А. Игнатъев (СССР)	11.1	23.6	33.3	46.0
М. Киндер (ФРГ)	11.4	22.2	33.6	45.9
Л. Джонс (США)	10.8	21.8	33.3	45.2
О. Дэвис (США)	10.9	21.5	32.4	44.9
К. Кауфман (ФРГ)	11.1	21.6	33.3	44.9



ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Итак, тренер может пользоваться для воспитания бегуна на 400 м разнообразными средствами скоростно-силовой и беговой подготовки. Как же применять эти средства на отдельном занятии, расположить их в годовом и месячном плане, недельном цикле? Общие принципы планирования тренировки должны быть известны каждому тренеру. Это постепенное, ступенчатое увеличение нагрузок, разносторонность и вариативность тренировочного процесса. Что же касается выбора тренировочных средств, их сочетания в отдельном занятии и недельном цикле — это творческий процесс, успешность которого зависит от опыта и умения тренера. В связи с этим я ограничусь лишь некоторыми общими замечаниями по планированию тренировки.

Итак, о годовом планировании. **Октябрь и ноябрь** должны посвящаться работе над выносливостью и совершенствованием физических качеств бегуна. Это период кроссов, когда спортсмен должен иметь возможность много и спокойно побегать. В **декабре и январе** количество занятий увеличивается до 5—6 в неделю. Продолжается работа по повышению общей физической подготовленности бегуна. Однако в **январе** увеличивается удельный вес повторного бега. **Февраль** — этот месяц участия в соревнованиях в закрытом помещении. Нагрузка уменьшается. Спортсмен имеет возможность проверить уровень своей подготовленности. **Март** целиком посвящается тренировочной работе большого объема. Сравнительно с январем нагрузка увеличивается. **Апрель** — весенний, переломный месяц, который характеризуется уменьшением объема, но увеличением интенсивности занятий. В **мае**, несмотря на первые летние соревнования, объем тренировочных нагрузок значителен и приближается к мартовскому. На **июнь** обычно падает значительное число соревнований. Однако они не являются основными и не должны нарушать тренировочного процесса. Тренировка все больше интенсифицируется. Паузы отдыха между пробежками сокращаются. Наконец, **июль, август и сентябрь** — это время ответственных соревнований. Перед бегом стоит задача достижения высшей спортивной формы и ее удержания. Поэтому в перерывах между соревнованиями проводятся занятия в лесу за городом. Беговая тренировка строится на беге в заданных темпах.

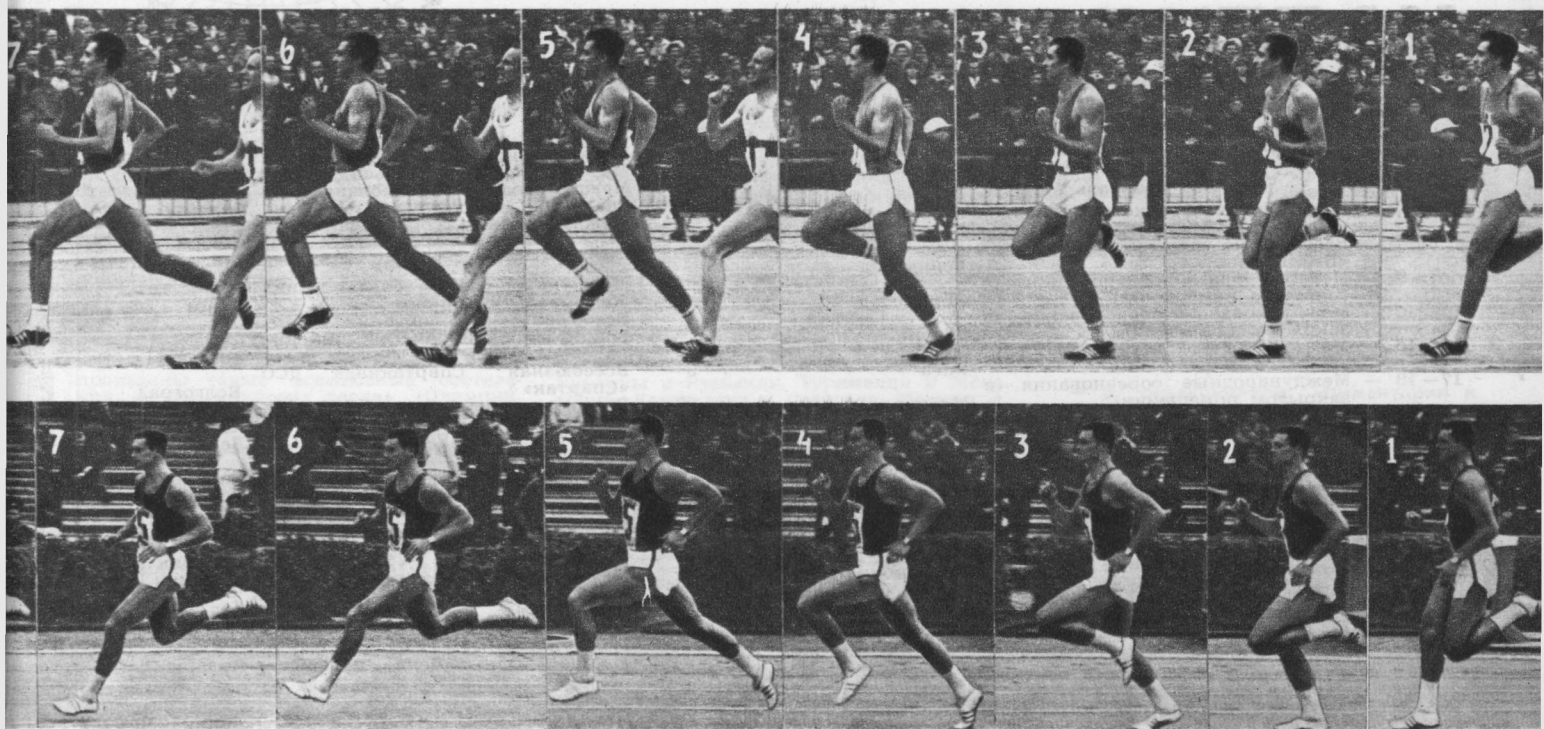
Необходимо придерживаться определенных принципов и в месячном планировании. В тренировке Братчикова первую и четвертую неделю месяца мы отводили занятиям со средней нагрузкой. На вторую и третью недели падала большая

нагрузка. Вариативность и ступенчатость нагрузок следует сохранять и в недельном цикле тренировки. Понедельник посвящается большой, но спокойной работе. На вторник и среду падают наибольшие нагрузки в повторном и переменном беге. В четверг совершенствуются отстающие качества средствами ОФП. В пятницу спортсмен отдыхает, а в субботу занимается плаванием или лыжами.

С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ БЕГАТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ!

Итак, основным средством тренировки бегуна на 400 м является повторный бег сериями на различных отрезках. С какой же скоростью пробегать на тренировках эти отрезки? За основу можно взять следующий расчет: отрезки 200 м лучше всего пробегать на 12—13 сек. медленнее своего рекордного результата; 300 м — на 15 сек. и 500 м — на 20 сек.

Естественно, что с приближением соревновательного периода скорость пробегания отрезков будет увеличиваться, а число повторений уменьшаться. Вот, например, как будут выглядеть эти изменения на двухсотметровом отрезке для бегуна, пробегающего 400 м в пределах 48,0—49,0: декабрь — 34,0—35,0, 10—12 повторений; январь — 32,0; февраль — 30,0; март — 27,0 (в эти месяцы количество повторений остается примерно прежним); апрель — 26,0, число повторений до 8; май — 24,0, 5—6 повторений. Наконец, в течение летних месяцев число повторений уменьшается до 3—4, а скорость увеличивается до 23,5. Подобным же образом можно рассчитать темп бега в различные периоды тренировки и на других дистанциях.



НА ДИСТАНЦИИ Ж.-К. НАЛЛЭ и Б. САВЧУК

В соревнованиях на Кубок Европы в сентябре прошлого года в Киеве французский бегун Жан-Клод Наллэ одержал две победы — на дистанциях 200 и 400 м. На приводимой кинограмме мы видим бег Наллэ на заключительном отрезке (до финиша 40 м) 400-метровой дистанции, которую он закончил за 46,3. Несмотря на то что позади осталось уже 360 м, бег француза оставляет впечатление большой непринужденности и свободы движений — плечи опущены, руки расслаблены, мышцы шеи не напряжены.

Постановка стопы на грунт (кадры 1, 2) носит ярко выраженный «глядящий» характер, причем скорость движения голени при этом чрезвычайно высока. Такой способ постановки ноги позволяет свести к минимуму тормозящую бег реакцию опоры. Главной же особенностью бега Наллэ является рациональное сочетание движений маховой и опорной ног в отталкивании, где толчковая нога производит основное рабочее движение, проталкивающее бегуна вперед (кадры 3—4 и 10—12).

Обращает на себя внимание отличное динамическое равновесие, достигнутое бегуном в момент приземления. В результате согласованных движений в фазе полета проекция о.ц.т. находится очень близко к вертикали, проходящей через точку опоры (кадр 2). В этот момент голень опорной ноги вертикальна, а движение маховой ноги способствует правильному выполнению отталкивания. При выносе бедра голень максимально приближена к нему, что укорачивает расстояние от ц.т. ноги до точки вращения ее в тазобедренном

суставе и ускоряет движение маховой ноги в целом.

Подъем бедра у французского бегуна относительно невысок (кадры 4, 14). При этом опорная нога полностью не выпрямляется в колене, но зато в отталкивании активное участие принимает стопа. Совокупность этих движений (кадры 4—6) приводит к длинному, быстрому и мощному проталкиванию вперед.

К недостаткам техники бега Наллэ следует отнести излишний прогиб в поясничной части позвоночника, который приводит к некоторому отклонению плеч назад (кадр 6). Однако эта техническая погрешность не может существенно повлиять на общий рисунок бега, который характерен плавным чередованием опорных и полетных фаз, что, по нашему мнению, является одним из основных условий достижения высоких результатов в беге на 400 м.

В том же забеге принимал участие и советский бегун Б. Савчук, который был пятым с результатом 47,2. На кинограмме мы видим его бег примерно на 80-м метре дистанции. Бег Савчука привлекает внимание прежде всего мощностью движений. Безусловно, это очень талантливый бегун, которому под силу показывать результаты лучше 46,0.

Техника бега Савчука отличается большой «экономностью» маховых движений. Нога ставится на грунт с передней части стопы (кадр 1), причем бедра к этому моменту уже почти сведены, что свидетельствует о высокой активности движений в полетной фазе. Голень маховой ноги пронесется над землей относительно низко, без высоко-

го «забрасывания» стопы вверх-назад (кадры 2—4), что можно отнести к положительным сторонам техники нашего спортсмена.

Однако в технике Савчука надо отметить и ряд существенных недостатков, которые снижают эффективность мощных беговых движений. Основной недостаток Бориса — чрезмерное затягивание полетной фазы, которое происходит вследствие пассивного опускания маховой ноги (кадры 5—7). По нашему мнению, необходимая длина бегового шага должна достигаться за счет мощного и быстрого отталкивания при оптимальной длительности полетных фаз. Искусственная же задержка маховой ноги в полете кроме снижения темпа бега приводит и к ряду сопутствующих ошибок: голень маховой ноги излишне «выхлестывается» вперед (кадры 6, 7), что компенсаторно вызывает ненужный отклон верхней части туловища бегуна назад. Это, в свою очередь, приводит к большому напряжению мышц плечевого пояса и рук. Закрепощенность мышц рук легко обнаружить по неподвижным, выпрямленным пальцам и кистям, которые при свободном беге должны быть слегка расслабленными и немного согнутыми.

Кроме того, задержка опускания маховой ноги приводит к слишком далекой постановке стопы на грунт от вертикали, проходящей через о.ц.т., что вызывает снижение имеющейся поступательной скорости, создает предпосылки для отталкивания больше вверх, чем вперед (кадры 10—12), и ведет к «прыгающему» бегу.

Евгений КУЗНЕЦОВ,
заслуженный тренер РСФСР

КАЛЕНДАРЬ ГОДА



Календарь крупнейших республиканских, всесоюзных и международных соревнований 1968 г. (проект)

Февраль

2-5	— Всесоюзные соревнования юниоров (1948—1949 гг.)	Ленинград
6-7	— Всесоюзные соревнования СДСО «Буревестник»	Ленинград
8-9	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	Ленинград
11-12	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	Таллин
14-15	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	Рига
17-18	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	Москва
20-21	— Всесоюзные зимние соревнования (в закрытом помещении)	Москва
23-24	— Чемпионат СССР по кроссу (взрослые и юниоры)	Ессентуки
25	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	ГДР

Март

9-10	— Европейские игры (в закрытом помещении)	Испания
15-16	— Международные соревнования (в закрытом помещении)	Югославия

Апрель

2	— Международный кросс «Юманите»	Париж
3-6	— Всесоюзные юношеские соревнования (1950—1953 гг.)	Сочи
26-28	— Матч команд олимпийского резерва (1948—1949 гг.)	Сочи

Май

9-10	— Весенние соревнования в союзных республиках	
17-21	— Традиционные международные соревнования «Динамида»	Венгрия
19	— Международные соревнования по марафону	ГДР
25-26	— Международные соревнования по ходьбе	Румыния
	Традиционные весенние матчи республик:	
28-29	— Центральная зона (РСФСР, УССР, Москва, Ленинград)	Киев, Таллин, Кишинев, Ташкент
30-31	— Остальные три зоны	

Июнь

1-2	— Международные соревнования газеты «Народна младеж»	Болгария
2	— Международные соревнования студентов СССР, Франции и Италии	Италия
9	— Традиционный 30-километровый пробег на приз газеты «Труд»	Москва
16	— Международные соревнования	Югославия
17-18	— Международные соревнования	Венгрия
19	— Международные соревнования «Олимпийский день»	ГДР
19-20	— Матч Эстонская ССР — Норвегия (мужчины)	Осло
19-20	— Международные соревнования «Кубок Риги»	Рига
21-23	— Международные соревнования по бегу на призы газеты «Правда»	Тбилиси
24-27	— Всесоюзные соревнования школьников «Олимпийская весна»	Гомель
29-30	— Матч СССР — ГДР (десятиборье и пятиборье)	Таллин

29-30	— Мемориал Кусочинского	Варшава
	— Матч Латвийская ССР — Швеция	Рига
	— Матч Ленинград — Хельсинки	Ленинград
	— Международные соревнования легкоатлетов Казахстана и Сенегала	Сенегал
	— Международные соревнования	Финляндия
		Швеция

Июль

3-4	— Международные соревнования Мемориал Рошицкого	Прага
3-7	— Всесоюзные соревнования пионеров и школьников «Олимпийские надежды»	Одесса
7-9	— Всесоюзная Спартакиада ДСО «Спартак»	Волгоград
8-10	— Всесоюзное первенство СДСО «Буревестник»	Ленинград
13-14	— Матч СССР — ГДР — Польша	Ленинград
15-18	— Первенство СССР среди юношей (1950—1953 гг.)	Киев
20-21	— Мемориал братьев Знаменских	Ленинград
20-21	— Матч Белорусская ССР — Болгария (юниоры)	София
26-30	— Первенство СССР среди юниоров (1948—1949 гг.)	Нальчик
28	— Матч СССР — Франция (юниоры)	Франция
	— Матч Эстонская ССР — Финляндия (женщины)	Таллин
	— Международные соревнования	Румыния
	— Международные соревнования юношей «Олимпийские надежды»	Польша

Август

11-16	— Чемпионат СССР	Ленинград
17-18	— Матч Белорусская ССР — Болгария	София
23-25	— Европейские игры юниоров	Лейпциг
	— Международные соревнования по ходьбе	Чехославия

Сентябрь

9-10	— Кубок СДСО «Буревестник»	Ялта
22	— Международные соревнования по бегу на приз газеты «Руде право»	Прага
	— Матч Туркменская ССР — Монголия	Монголия
	— Международные соревнования по ходьбе на Кубок Лувано	
	— Международные соревнования	Югославия
	— Международные соревнования по бегу на приз газеты «Правда Украины»	

Октябрь

3-6	— Всесоюзные соревнования сельских спортсменов	Нальчик
6	— Традиционный «Марафон мира»	Кошице
11-14	— Всесоюзные соревнования на приз XIX Олимпийских игр	Ялта
15-22	— XIX Олимпийские игры	Мехико
19-20	— Всесоюзные эстафеты на приз «Советского спорта»	Ставрополь
19	— Международные соревнования	Югославия
27	— Финал всесоюзного профсоюзно-комсомольского кросса	Краснодар
	— Международные соревнования юниоров	Румыния
		Югославия

Ноябрь

3-5	— Всесоюзные соревнования ДЮСШ (финал)	Краснодар
	— Международные соревнования	Куба



Перед вами проект календаря крупнейших республиканских, всесоюзных и международных соревнований 1968 г. Ознакомившись с ним, редакция обратилась к заместителю председателя Федерации легкой атлетики СССР А. С. Герчинову с просьбой ответить на ряд вопросов.

— Существенны ли отличия публикуемого проекта календаря от календарей предыдущих лет?

— При составлении календаря крупнейших состязаний Федерации легкой атлетики СССР руководствуется двумя основными принципами. С одной стороны, календарь должен быть традиционным и стабильным, а с другой — он должен способствовать успешному решению специфических задач того или иного года. В данном случае мы стремились к тому, чтобы календарь состязаний помог нашим легкоатлетам лучше подготовиться к Олимпийским играм в Мексике. Внешне календарь 1968 года мало

чем отличается от своих предшественников. В нем сохранены все основные традиционные соревнования. Однако мы решили несколько сместить периоды наиболее напряженных состязаний. В 1968 году таких периодов, или циклов, будет два.

Первый — активный подготовительный период, включающий серию республиканских, ведомственных и, наконец, международных состязаний в закрытых помещениях, начнется в январе и завершится в конце февраля — начале марта всесоюзными зимними соревнованиями и III Европейскими играми в закрытом помещении.

После этого наши легкоатлеты будут иметь почти двухмесячный перерыв для тренировочной работы. Состязания будут проводиться, но не столь интенсивно, как зимой, и спортсмены смогут восполнить те пробелы, которые обнаружатся у них в ходе серии зимних соревнований.

В конце мая состоятся традиционные весенние матчи команд союзных республик, Москвы и Ленинграда, которыми откроется второй соревновательный период. Это будет время активнейшего участия наших легкоатлетов в состязаниях — всесоюзных и международных. Завершится период традиционным Мемориалом братьев Знаменских. После Мемориала вновь наступит перерыв, во время которого спортсмены смогут лучше подготовиться к чемпионату Советского Союза.

— Первенство СССР будет последним состязанием перед XIX Олимпийскими играми?

— Да, но из этого вовсе не следует, что олимпийская команда будет комплектоваться только по итогам чемпионата страны. На одном состязании всегда могут произойти неожиданности, порой совершенно неоправданные. Поэтому никакой случайный «взлет» на первенстве страны, даже если атлет станет чемпио-

ном, не гарантирует этому спортсмену места в олимпийской команде, если он не проявил себя с лучшей стороны на протяжении всего сезона. На Олимпиаду поедут спортсмены, имеющие наиболее стабильные результаты в течение всего года.

После чемпионата страны сезон будет продолжен. Ведь олимпийский год — не только для олимпийцев. Состоится состязания для всех возрастных групп, пробеги, кроссы, эстафеты.

— Вы упомянули о состязаниях для различных возрастных групп. Есть ли изменения в календаре соревнований юношей и юниоров?

— В нынешнем году состоится зимнее и летнее первенство страны для юношей, причем это состязания для двух возрастов — 15—16 и 17—18 лет. Для еще более молодых спортсменов будут проведены также всесоюзные состязания — «Олимпийская весна», «Олимпийские надежды», соревнования пионеров и школьников и т. д. Словом, в орбиту крупных всесоюзных и даже международных состязаний будут вовлечены юные легкоатлеты начиная с 13-летнего возраста. Впервые мы планируем и международный матч. Наши юноши встречаются со своими сверстниками из Франции.

В конце прошлого года впервые были проведены всесоюзные соревнования среди ДЮСШ. Решено эти состязания сделать традиционными. На сей раз они пройдут в несколько этапов и продлятся с января по ноябрь. Финальные соревнования, к которым будут допущены 15 лучших ДЮСШ, состоятся в начале ноября в Краснодаре.

Значительно более насыщен календарь молодежных соревнований. Для юниоров вводится новое состязание — впервые состоится матч команд олимпийского резерва. Кроме того, наши молодые спортсмены выступят в большом количестве международных соревнований, которые пройдут как по линии Федерации легкой атлетики СССР, так и федераций союзных республик.

— В каких международных состязаниях смогут выступить команды легкоатлетов республик?

— Календарь международных состязаний для легкоатлетов наших республик весьма разнообразен. Помимо таких традиционных матчей, как Белорусская ССР — Болгария, Эстонская ССР — Финляндия, Ленинград — Хельсинки, состоятся соревнования между легкоатлетами Латвии и Швеции, Эстонии и Норвегии, Украины и Румынии, Туркмении и Монголии, Казахстана и Сенегала, Москвы и Туниса, Азербайджана, Грузии и Индии. Словом, ныне в международных состязаниях и матчах выступают легкоатлеты всех союзных республик.

Хочется обратить внимание на одно важное обстоятельство. Увеличение количества ответственных соревнований не следует рассматривать как чисто механическое расширение календаря. Мы стремимся к тому, чтобы вместе с увеличением количества изменялось и качество состязаний, чтобы напряжение соревнований непрерывно нарастало.

— В прошлые годы нередко были случаи совпадения различных состязаний, в частности всесоюзных и местных. Порой имели место переносы соревнова-

ний на другие сроки и в другие города. Что предпринимает Федерация легкой атлетики СССР с целью стабилизации календаря?

— Составляя календарь 1968 года, мы старались избежать совпадения всесоюзных и местных соревнований.

Что же касается совпадения соревнований всесоюзных и местных, то это происходит из-за несогласованности действий. В основе планирования календаря соревнований республики, области или спортивного общества должен лежать календарь всесоюзный, его основные принципы и периоды. Кроме того, при составлении местного календаря следует руководствоваться и календарями центральных советов спортивных обществ и ведомств, так как именно здесь совпадения наиболее часты.

— В редакционном комментарии к проекту календаря 1967 года, опубликованному в № 1 нашего журнала за прошлый год, было высказано предложение об учреждении соревнований на Кубок СССР для клубных команд, организованных по принципу Кубка Европы. Каково мнение руководства Федерации легкой атлетики СССР по поводу организации этих состязаний?

— Предложение несомненно заслуживает внимания. И хотя президиум Федерации легкой атлетики СССР не занимается обсуждением этого вопроса, думается, что предложение редакции состязание вполне может занять место в календаре всесоюзных соревнований легкоатлетов. Но осуществить это можно будет не ранее как в будущем году.

Познакомьтесь

Тыну Лепик

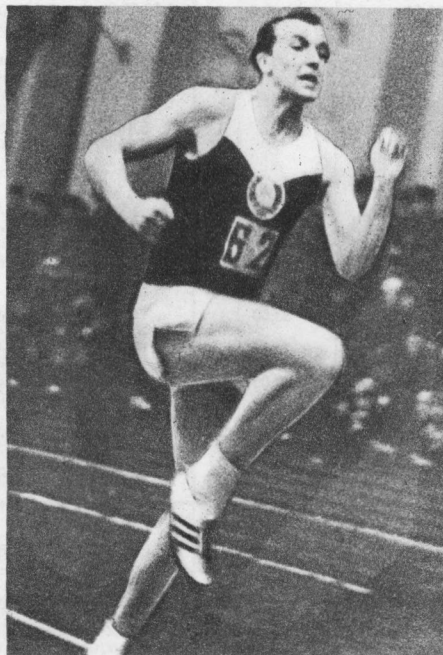
Представьте себе юношу, рост которого 192 см, вес 85 кг, а объем легких немногим менее 6 тысяч кубических сантиметров. Он быстр и силен, отлично координирован. Об этом свидетельствуют его результаты: 100 м — 11,2, 400 м — 52,3 110 м с/б — 16,0, прыжки в высоту — 2,03, шест — 3,80, тройной — 14,42. Казалось бы, типичный десятиборец. Но мы не назвали результата юноши еще в одном виде — прыжках в длину. 8,03!..

Таков Тыну Лепик — четвертый наш прыгун в длину, преодолевший восьмиметровый рубеж. Итак, прыжки в длину! Но это стало ясным далеко не сразу.

Детство Тыну прошло в Таллине, где молодежь любит спорт. Ребята с его улицы сами, без всякой подсказки со стороны взрослых, сражались в футбол, устраивали соревнования по прыжкам и бегу. Стадион был совсем рядом с домом, и, подражая взрослым, Тыну начал бегать по гаревой дорожке. Именно здесь, на стадионе, его заметил известный тренер А. Чикин. Это было в 1959 г., когда Лепику едва исполнилось 13 лет.

— Вот что, дружище, — сказал Чикин, — если ты хочешь стать настоящим спортсменом, то приходи ко мне на тренировку... — И Тыну начал заниматься легкой атлетикой. Однако окончательный выбор еще не был сделан. Дело в том, что с III класса он посещал теннисную секцию спортивного общества «Калев», а кроме того, играл в баскетбол.

Но все-таки наступил момент, когда нужно было сделать выбор. И если этот спор между легкой атлетикой и баскетболом был решен в пользу первой, то определить «свой» вид в легкой атлетике оказалось совсем не просто. В первое время Тыну обязательно хотел стать прыгуном в высоту, и для этого у него были все основания — прежде всего высокий рост и отличная прыгучесть. В 1958 г., выступая на школьном первенстве Таллина по младшей возрастной группе, он прыгнул на 1,55. В следую-



щем году ему покорилась высота 1,65, еще через год — 1,70, затем — 1,75 и, наконец, в 1963 г. на первенстве ЦС «Трудовые резервы» — 1,85! Этот результат принес ему первую медаль чемпиона.

Переломным годом для Тыну Лепика стал год 1964-й. Он окончил училище, поступил работать на радиотехнический завод и окончательно решил посвятить себя легкой атлетике. Собственно, только с этого года и начались настоящие тренировки — кроссы, гимнастика, занятия со штангой. Шагнули вперед достижения. Это был удивительно удачный год. Тыну сумел достигнуть в прыжках в высоту 1,97, установить всесоюзный юношеский рекорд в восьмиборье — 4983 очка. До этого его результаты в прыжках в длину были очень скромными: 5,80 в 1960 г., 6,02 в 1962 г. и 6,85 в 1963 г. Теперь же ему удалось прыгнуть на 7,42.

Но все-таки что же? Высота, длина или десятиборье? Пока и то, и другое, и третье. В 1965 г. Тыну прыгает в высоту на 1,95, в длину (на матче юниоров в

Италии) — 7,45 и на первенстве Эстонии становится мастером спорта в десятиборье, набрав 6993 очка.

В наше время мастеру спорта трудно, а порой и просто невозможно совмещать тренировку в нескольких видах. Если в первое время разностронняя подготовка может стать хорошей школой для начинающего атлета, то наступает момент, когда он должен выбрать одну цель, одну ясную и прямую дорогу. Это непреложный закон современного спорта.

И осталась только длина. Этому выбору помогла травма, которую Тыну получил прыгая в высоту. После этого он долго не мог выполнять ступорный толчок, характерный для этого вида. И вот Мемориал Знаменских в 1966 г. принес ему результат 7,57 и звание мастера спорта в прыжках в длину. Затем он прыгает на 7,72, становится чемпионом Эстонии, чемпионом Вооруженных Сил. Но самый большой успех пришел на последнем соревновании сезона. В Ленинкане, в последней попытке, Тыну Лепик прыгнул на 8,03!

В 1967 г. от Лепика ждали новых выдающихся результатов. Серия его зимних прыжков была действительно превосходна. Выступая в турне четырех мажорней, он прыгнул: в Таллине на 7,64, в Риге — 7,77 и в Москве — 7,81. Но как это нередко бывает в спорте, за этим последовала серия неудач. На зимнем первенстве Европы Лепика считали одним из основных претендентов на золотую медаль. В квалификационных соревнованиях в первой попытке он показал 7,60, но во второй попытке неудачно оттолкнулся. В воздухе его закрутило, пришлось резко выбросить вперед ноги, и, приземляясь, он сильно ударил себя коленом в грудь.

Вечером Лепик не мог подняться с постели. Однако на следующий день нашел в себе силы участвовать в финале. Результат 7,68 принес ему четвертое место. А ведь он был готов к восьмиметровым прыжкам, собирался бороться с олимпийским чемпионом Дэвисом.

Всем памятно выступление Тыну Лепика на IV Спартакиаде народов СССР 1967 г., когда неудача в квалификации лишила его возможности выступать в основных соревнованиях. Такие срывы нередко выводят спортсменов из строя, лишают их уверенности в своих силах. С Лепиком этого не произошло. Осенью он сумел дважды показать результат 8,02. Это было на матче олимпийских команд в Ленинкане и на первенстве Дружественных армий в Сочи.

Владимир СОЛОВЬЕВ

ЕДИНАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ 1969—1972 гг. (проект)

Разрядные нормы
[мужчины]

В и д ы	Мастер спорта СССР международ. класса	Мастер спорта СССР	Кандидат в мастера спорта	Разряды			Юношеские		
				I	II	III	I	II	III
Бег									
60 м				6,9	7,1	7,5	7,8	8,2	8,6
100 м	10,2	10,4	10,6	11,0	11,5	12,2	12,6	13,0	13,4
200 м	20,6	21,3	21,8	22,6	23,6	25,2	25,8	26,5	27,5
400 м	45,8	47,4	48,5	50,5	53,5	57,0	1,00,0	1,04,0	1,10,0
800 м	1,46,5	1,49,0	1,52,0	1,57,0	2,04,0	2,14,0	2,20,0	2,30,0	
1000 м			2,26,0	2,31,0	2,43,0	2,53,0	3,10,0		
1500 м	3,39,0	3,46,0	3,52,0	4,00,0	4,18,0	4,40,0	5,00,0		
3000 м			8,20,0	8,45,0	9,30,0	10,50,0	12,00,0		
5000 м	13,35,0	14,05,0	14,25,0	15,00,0	16,00,0	17,15,0	18,30,0		
10 000 м	28,40,0	29,35,0	30,20,0	31,45,0	33,45,0	36,30,0			
Эстафетный бег									
4×100 м			41,2	43,5	46,0	48,5	50,0	52,0	53,5
4×400 м			1,25,0	1,29,0	1,34,0	1,41,0	1,43,0	1,46,0	1,50,0
4×200 м			3,14,0	3,22,0	3,34,0	3,48,0	4,00,0	4,16,0	4,40,0
Барьерный бег									
110 м (106,7 см)	13,6	14,2	14,6	15,5	16,6	18,0	18,6	18,5	
110 м (100 см)				15,0	15,8	16,6	17,5		
110 м (91,4 см)				14,2	15,4	16,2	17,0	17,8	18,5
200 м	22,8	23,6	24,0	25,0	26,3	28,0	29,0		
400 м	50,0	52,4	53,5	56,0	60,0	1,06,0			
1500 м с/п			4,10,0	4,20,0	4,40,0	5,30,0			
3000 м с/п	8,32,0	8,50,0	9,05,0	9,30,0	10,10,0	11,15,0			
Марафонский бег		2:25.00.0	2:32.00.0	2:50.00.0	3:25.00.0	2:10.00.0			
Шоссе 30 км				1:45.00.0	1:54.00.0				
Кросс									
14 км				46,00,0	46,40,0	47,40,0			
8 км				26,30,0	28,50,0	31,55,0	35,00,0		
5 км				15,50,0	16,45,0	17,45,0	19,00,0		
3 км				9,00,0	9,40,0	11,10,0	11,40,0		
2 км				5,45,0	6,00,0	6,20,0	6,40,0	7,00,0	
1 км				2,45,0	2,53,0	3,05,0	3,15,0	3,25,0	
800 м						2,20,0	2,25,0	2,35,0	
Прыжки									
В высоту	2,16	2,05	2,00	1,90	1,75	1,60	1,55	1,45	1,35
В длину	8,00	7,60	7,40	7,00	6,40	5,60	5,40	5,10	4,80
Тройной	16,50	15,80	15,40	14,60	13,80	12,70	12,00	11,00	10,00
С шестом	5,10	4,80	4,60	4,20	3,80	3,20	3,00	2,60	2,20
Метания									
Диск 2 кг	61,00	55,00	53,00	47,00	40,00	32,00	30,00	26,00	22,00
Диск 1,5 кг				55,00	48,00	40,00	36,00	30,00	25,00
Копье 800 г	83,00	75,00	72,00	65,00	55,00	42,00	38,00	34,00	30,00
Копье 600 г				70,00	60,00	48,00	44,00	40,00	35,00
Молот 7,257 кг	68,00	63,00	60,00	54,00	45,00	33,00	36,00	30,00	
6 кг				60,00	52,00	40,00	36,00	30,00	
5 кг						46,00	43,00	40,00	35,00
Ядро 7,257 кг	19,20	17,50	16,80	15,00	13,00	10,00	9,00	7,00	5,00
6 кг				17,00	15,00	12,00	10,50	8,50	6,50
5 кг				18,50	16,50	13,50	11,50	9,50	7,50
Граната 700 г				75,00	65,00	55,00			
Граната 500 г							50,00	40,00	35,00
Многоборья									
Десятиборье	7800	7000	6600	5800	4800	3800			
Десятиборье юношеское									
(100 м, длина, ядро 6 кг, высота, 400 м, 110 м с/б, диск 1,5 кг, шест, копье, 1500 м)		6900	6500	5700	4900	3800	3400	3000	2600
Восьмиборье (высота, 110 м с/б, шест, 100 м, длина, диск, копье, 800 м)				4800	4000	3000	2600	2200	
Шестиборье (100 м, длина, диск, 110 м с/б, ядро, шест)				3800	3000	2400	2000	1800	
Пятиборье (длина, копье, 200 м, диск, 1500 м)		3600	3300	2700	2400	2000	1400		
Четырехборье (100 м, длина, диск, копье)				2600	2200	1800	1400	1200	
Троеборье (длина, ядро 5 кг, 100 м)				2400	2000	1500	1200	900	
Многоборья школьников (с оценкой по таблице очков сдачи норм комплекса БГТО и ГТО):									220
а) 60 м, длина, граната 500 г, высота, кросс, 500 м									
б) 100 м, длина, ядро 5 кг, высота, кросс, 800 м								300	
Четырехборье пионерское (60 м, мяч, длина, высота)							270	260	230

(по таблице подсчета очков в пионерском четырехборье)

ОБСУЖДАЕМ ПРОЕКТ НОВОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

ВАШЕ МНЕНИЕ, ЧИТАТЕЛЬ?

ЖДЕМ ПИСЕМ С ОТКЛИКАМИ!

Виды	Мастер спорта СССР международного класса	Мастер спорта СССР	Кандидат в мастера спорта	Разряды			Юношеские		
				I	II	III	I	II	III
Ходьба									
3 км				23.30,0	14.30,0	16.00,0	17.00,0	18.00,0	19.00,0
5 км				47.30,0	25.30,0	27.30,0	29.00,0	31.00,0	33.00,0
10 км				1:40.00,0	53.00,0	58.00,0	1:00.00,0	1:05.00,0	
20 км	1:34.00,0		1:36.00,0	2:40.00,0	1:48.00,0	2:00.00,0			
30 км	2:29.00,0		2:32.00,0	2:50.00,0	2:50.00,0	3:05.00,0			
50 км	4:25.00,0		4:32.00,0	4:45.00,0	5:00.00,0	5:20.00,0			
Женщины									
Бег									
60 м				7.7	8.0	8.5	8.8	9.2	9.6
100 м	11.4	11.7	11.9	12.3	12.8	13.6	14.0	14.5	15.0
200 м	23.5	24.4	24.8	25.8	27.0	28.5	29.5	30.5	31.5
400 м	53.5	55.5	56.5	58.5	1:02.5	1:06.0	1:08.0	1:12.0	1:16.0
800 м	2:03.0	2:08.0	2:11.0	2:18.0	2:25.0	2:35.0	2:50.0		
1000 м	4:16.0			3:05.0	3:15.0	3:30.0	3:45.0		
1500 м		4:24.0	4:33.0	4:47.0	5:05.0	5:25.0			
Эстафетный бег									
4×100 м		45.5	46.5	48.5	51.0	54.5	56.5	58.0	60.0
4×200 м		1:37.0	1:39.0	1:43.5	1:49.0	1:56.0	2:00.0	2:04.0	
Барьерный бег									
80 м	10.5	10.9	11.2	11.7	12.5	13.5	14.0	14.5	15.0
100 м	13.0	13.4	13.7	14.2	15.0	16.0	16.5	17.0	
200 м	26.8	28.1	29.7	32.0	34.5	38.0			
Кросс									
2 км					7.30.0	8.10.0			
1 км					3.30.0	3.45.0	4.00.0	4.20.0	
500 м					1.30.0	1.42.0	1.45.0	1.50.0	1.55.0
Прыжки									
В высоту	1.76	1.66	1.63	1.55	1.45	1.35	1.25	1.20	1.15
В длину	6.50	6.10	5.90	5.60	5.10	4.50	4.20	3.80	3.50
Метания									
Диск 1 кг	56.00	51.00	49.00	45.00	38.00	30.00	28.00	24.00	20.00
Копье 600 г	57.00	52.00	50.00	46.00	40.00	32.00	28.00	26.00	24.00
Ядро 4 кг	17.00	15.50	15.00	13.50	11.50	9.00	8.00	7.00	6.00
Ядро 3 кг				15.00	13.00	10.50	9.50	8.50	7.50
Граната 700 г				40.00	40.00	35.00			
Граната 500 г							35.00	30.00	25.00
Многоборья									
Пятиборье	4800	4550	4350	3900	3400	2700	2500	2200	2000
					2700	2300	1900	1760	1600

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мастер спорта СССР международного класса — занять 1—6-е места на Олимпийских играх, или 1—3-е места на первенстве Европы, или первое место на Кубке Европы (финал) или

выполнить разрядную норму на чемпионате СССР, чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда первенствах СССР для юниоров и юношей, первенствах Центральных советов ДСО и ведомств.

Мастер спорта

1. Марафонский бег — занять 1—6-е места на чемпионате СССР или 1—3-е места на чемпионате РСФСР.

2. Ходьба на 50 км — занять 1—6-е места на чемпионате СССР.

3. Кросс на 5 и 14 км (мужчины) и на 3 км (женщины) — занять 1—6-е места на чемпионате СССР или 1—3-е места в финале всесоюзного профсоюзно-комсомольского кросса. Кросс на 3 и 5 км (юниоры) и на 2 км (юниорки) — занять 1—3-е места на чемпионате СССР или 1-е место в финале всесоюзного профсоюзно-комсомольского кросса.

4. Пробег на приз газеты «Труд» — занять 1—3-е места. Для подтверждения разряда — выполнить те же нормы и требования.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗРЯДНЫХ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ

1. Звание мастера спорта и разряд кандидата в мастера присваиваются спортсменам, показавшим результаты на соревнованиях:

а) не ниже городского масштаба (в столицах союзных республик и в Москве и Ленинграде),
б) во всех остальных случаях — не ниже областного масштаба.

2. В марафонском беге и ходьбе на 20, 30 и 50 км звание мастера спорта присваивается только в том случае, если в составе судейской коллегии есть судья всесоюзной комиссии по ходьбе или представитель Всесоюзной коллегии судей.

3. Юношеские разряды присваиваются спортсменам с 13 лет.

4. Звание мастера спорта в беге на 100 м (мужчины и женщины) и 80 м с/б присваивается спортсменам, выполнившим разрядные нормы мастера спорта

не менее двух раз в течение одного года. 5. Разрядные нормы засчитываются при условии, если спортсмен в течение года участвовал не менее чем в следующем количестве соревнований:

В беге на 5000 м, 10 000 м, 3000 м с/п, в ходьбе на 20 км для получения звания мастера спорта легкоатлет должен принять участие минимум в 5 соревнованиях за год и для получения звания кандидата в мастера спорта и спортсмена I разряда — в 4 соревнованиях.

В остальных видах легкой атлетики (за исключением десятиборья, марафона, ходьбы у мужчин, бега на 800, 100 и 1500 м у женщин) для получения звания мастера спорта нужно участвовать в 15 соревнованиях и для получения звания кандидата в мастера — в 12 соревнованиях.

Кроме того, разрядные нормативы будут установлены в четырехборье — 100 м, 80 м с/б, высота, ядро (II р. — 2100 очков, III р. — 1500 очков, II юн. разр. — 1350 и III юн. разр. — 1200 очков); в многоборьях школьников с оценкой по таблице очков ВГТО и ГТО и в пионерском четырехборье по таблице очков в пионерском четырехборье.

СБОРНАЯ ПОЛУВЕКА

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ
СССР
ЗА 50 ЛЕТ

(Окончание. Начало см. № 12 за 1967 г., № 1 за 1968 г.)

110 м с барьерами

По мнению читателей, в беге на 110 м с/б два спортсмена имеют наибольшие шансы войти в символическую сборную полувека. Оба они неоднократные чемпионы и рекордсмены страны. Это Анатолий Михайлов и Евгений Буланчик.



Заслуженный мастер спорта, воспитанник прославленной ленинградской школы В. И. Алексеева, **Анатолий Михайлов** получил подавляющее большинство голосов. В его активе 10 золотых медалей чемпиона страны в беге на 110 м с/б и еще 2 — за победы на 200-метровой барьерной дистанции. Кроме того, А. Михайлов был чемпионом и в эстафетном беге 6 раз имя этого спортсмена вписано в таблицу рекордов Советского Союза в беге на 110 м с/б и 1 раз — в беге на 200 м с/б. С 1959 по 1966 г. Михайлов — бессменный победитель Мемориалов братьев Знаменских. В 1962 г. он стал чемпионом Европы, в 1963 г. победил в матче СССР — США, а в 1964 г. завоевал бронзовую медаль на XVIII Олимпийских играх.

А предшественником Михайлова был заслуженный мастер спорта **Евгений Буланчик**. Именно киевлянин первым из наших барьеристов добился успехов на международной арене, став чемпионом континента 1954 г. 8 раз Буланчик становился чемпионом СССР в беге на 110 м с/б и трижды — рекордсменом страны на этой дистанции.

400 м с барьерами

Как и на предыдущей барьерной дистанции, были названы имена двух спортсменов, один из которых стал преемником другого. Но в отличие от бега на 110 м с/б на сей раз победителем оказался представитель старшего поколения. Заслуженный мастер спорта **Юрий Литувев** набрал более 80% общего количества поданных голосов.

Юрий Литувев — один из наиболее заметных спортсменов в истории отечественного, да и мирового легкоатлетического спорта. 9 раз выигрывал он звание чемпиона Советского Союза в барьерном беге на 200 и 400 м и неоднократно стартовал в составе эстафетной команды 4×400 м, побеждавшей на первенствах

страны. Литувев был чемпионом континента и дважды завоевывал серебряные награды. Его спортивный путь — яркий пример завидного долголетия. В 1950 г. он стал призером первенства Европы, через два года финишировал вторым на XV Олимпийских играх, а в 1958 г. сделал победный дубль — выиграв чемпионаты континента и Советского Союза. Юрий Литувев был рекордсменом Европы и мира и 10 раз вносил поправки в таблицу всесоюзных рекордов в барьерном беге.

Когда Литувев установил свой последний рекорд, его преемник, 15-летний **Василий Анисимов**, делал только первые шаги в спорте. И понадобилось 11 лет, прежде чем киевский армеец сумел обновить на 0,1 рекорд своего предшественника, который, кстати, к этому времени стал тренером Василия Анисимова.

Анисимов отобрал рекорд у Литувева, и помог ему в этом сам Юрий Литувев. С тех пор Анисимов еще трижды вписал свое имя в список рекордсменов страны, став первым нашим бегуном, пробежавшим 400 м с/б быстрее 50 секунд. Кроме того, при его участии был установлен целый ряд всесоюзных рекордов в эстафетном беге 4×400 м. В активе спортсмена 13 золотых медалей чемпиона страны в барьерном и эстафетном беге, три памятные медали Мемориалов братьев Знаменских и много других почетных наград.

3000 м с препятствиями

Советские бегуны на 3000 м с/п имеют давние и славные традиции. В числе первых претендентов на включение в сборную полувека названы и те, кто эти традиции создавал, — бегуны старшего поколения, и их преемники — нынешние продолжатели победных традиций.

И первым в списке поставлено имя лучшего нашего бегуна последних лет, киевского армейца **Виктора Кудинского**. Он, несмотря на молодость, неоднократный чемпион Советского Союза 1965—1967 гг., чемпион Европы 1966 г., победитель многих всесоюзных и международных соревнований в беге на длинные дистанции и в кроссах, наконец, трехкратный рекордсмен страны в беге на 3000 м и 3000 м с/п.



Второе место занял пятикратный чемпион Советского Союза, победитель целого ряда различных состязаний, призер Олимпийских игр 1960 г. **Семен Ржищин**. Он был рекордсменом мира и страны.

Бронзовый призер — заслуженный мастер спорта, популярный в 50-е годы стайер и стипльчезист московский динамовец **Владимир Казанцев**. 8 раз побеждал он в чемпионатах страны в беге на 5000, 10000 м и 3000 м с/п, завоевал серебряную медаль на XV Олимпийских играх, первым из советских спортсменов пробежал 3000 м с/п быстрее 9 минут.

На четвертом месте два спортсмена, один из которых наибольшим успехом добился в предвоенные годы, а второй — на 20 лет позже. Это московский армеец, четырехкратный чемпион страны и пятикратный рекордсмен **Петр Степанов** и его киевский одноклубник **Григорий Таран**. Он не был чемпионом страны, а рекорд на его счету один. Но это был мировой рекорд.



Прыжки в высоту

У большинства читателей не было сомнений по поводу того, кто лучший прыгун в высоту. Трудно найти человека, даже совсем неискушенного в спорте, который бы не знал о замечательном таланте **Валерия Брумеля**.

Мастерство, воля к победе, умение мобилизовать все силы — физические и моральные — в самый напряженный момент — словом качества, отличающие выдающегося спортсмена, снискали Брумелю славу во всем мире. Недаром же он трижды подряд был назван лучшим спортсменом года в мире. 3 раза, в 1961—1963 гг., Брумель был чемпионом СССР и 10 раз его имя значится в таблице рекордов страны. Именно благодаря его усилиям рекорд вырос на 12 сантиметров 1962 г. и победитель XVIII Олимпийских игр 1964 г.

Велики заслуги Брумеля в прогрессе легкой атлетики, но истинные любители и ценители спорта помнят и о тех спортсменах, которые были первыми, о тех, кто создавал отечественную школу прыжков. Это первый советский прыгун, преодолевший двухметровый рубеж, **Николай Ковтун**, первый наш рекордсмен мира, двукратный чемпион страны **Юрий Степанов**, первый наш прыгун, завоевавший олимпийскую медаль, также двукратный чемпион СССР — **Игорь Кашкаров**, первый олимпийский чемпион **Роберт Шавланадзе**.



Прыжки в длину

В конце нынешнего спортивного сезона на предолимпийских состязаниях в Мехико московский аспирант **Игорь Тер-Ованесян** установил новый рекорд СССР и Европы и повторил рекорд мира. А когда были подведены итоги нашего конкурса, то оказалось, что Тер-Ованесян добился и еще одного своеобразного достижения: он единственный из всех наших легкоатлетов собрал 100% голосов.

Тер-Ованесян — обладатель редкой по разнообразию и объему коллекции спортивных трофеев. Двенадцатикратный чемпион Советского Союза по прыжкам в длину (с 1962 г. бессменно) и эстафетному бегу, двукратный чемпион Европы 1958 и 1962 гг., обладатель двух бронзовых олимпийских медалей, победитель шести Мемориалов братьев Знаменских, Всемирных студенческих игр, открытого первенства США и многих других состязаний. 11 раз Тер-Ованесян устанавливал рекорды Советского Союза и в том числе дважды мировые.

Прыжки с шестом

Победителем в спорте 6 лучших прыгунов с шестом стал заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, профессор Центрального института физкультуры **Николай Озолин**. Ныне Николай Георгиевич — один из виднейших специалистов в области спорта, председатель Главного тренерского совета страны, а в 30—40-е годы был одним из лучших прыгунов Европы.

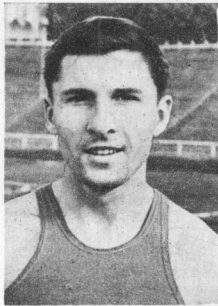
Почти 30 лет продолжалась спортивная карьера этого выдающегося атлета. В 1928 г. Николай Озолин выиграл 1-е место на Всесоюзной спартакиаде, а в последний, 12-й раз он победил в чемпионате страны 1950-го года. Кроме того, на счету Озолина есть и еще один титул чемпиона страны — в 1935 г. он выиграл первенство СССР по прыжкам... с трамплина. 10 раз Николай Озолин устанавливал рекорды Советского Союза, причем последний из них продолжался в таблице 12 (!) лет.

Геннадий Блинецов — представитель наиболее молодого поколения наших шестовиков. И его заслуга не только в том, что он четырежды побеждал на чемпионатах Советского Союза.



13 раз улучшал рекорд страны, увеличив его в общей сложности почти на полметра, побеждал на Всемирных студенческих играх и многих других международных состязаниях. Ближайшие по первым из наших прыгунов сумел укротить своенравие фиброгласового шеста.

На третье место участники конкурса поставили победителя первого матча легкоатлетов СССР — США, чемпиона страны 1957 г., обладателя 4 всесоюзных рекордов **Владимира Булатова**. А последующие места поделили три спортсмена: пятикратный чемпион Советского Союза 1924, 1927, 1931, 1936 и 1945 гг. и восьмикратный рекордсмен страны, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР **Владимир Дьячков**, двукратный чемпион страны и обладатель 5 всесоюзных рекордов, заслуженный мастер спорта **Гавриил Раевский** и чемпион СССР 1959, 1961 и 1962 гг., экс-рекордсмен страны **Игорь Петренко**.



Тройной прыжок

В прыжках с шестом, как вы уже знаете, пальму первенства читатели присудили Николаю Озолину, а в тройном прыжке лучшим был признан его ученик — заслуженный мастер спорта, московский динамовец **Леонид Щербаков**. Причем за него было подано почти вдвое больше голосов, чем за остальных четырех спортсменов, названных в этом виде. Леонид Щербаков — одна из наиболее заметных фигур в истории отечественной легкой атлетики. Семикратный чемпион Советского Союза и двукратный чемпион Европы 1950 и 1954 гг., обладатель серебряной медали XV Олимпийских игр 1952 г. и автор 8 всесоюзных рекордов, он первым из советских мастеров тройного прыжка преодолел границу

16 метров.

На втором месте — экс-рекордсмен страны, а ныне тренер сборной команды СССР по тройному прыжку **Витольд Креер**. Динамовец из Подмосквья дважды — в 1960 и 1961 гг. — побеждал на чемпионатах СССР, дважды — в 1956 и 1960 гг. — становился бронзовым призером Олимпийских игр, а его рекорд простоял почти 6 лет.

Лишь на пять голосов меньше подали читатели за другого воспитанника Н. Озолина — **Олега Федосеева**. Этот спортсмен одинаково успешно выступал как в прыжках в длину, так и в тройном прыжке. Он трижды был чемпионом страны и столько же раз устанавливал рекорды СССР в этих двух видах прыжков, причем в тройном прыжке ему принадлежал мировой рекорд. На XVIII Олимпийских играх 1964 г. Федосеев завоевал серебряную медаль.

Александр Золотарев еще не был чемпионом Советского Союза, а первый свой всесоюзный рекорд установил лишь в прошедшем году. Но зато это выдающийся результат — второй в истории мирового легкоатлетического спорта. Прежний, порядком уже застоявшийся, рекорд Креера Золотарев улучшил сразу на 21 сантиметр. И замыкает список претендентов в этом виде экс-рекордсмен СССР и пятикратный чемпион страны, первый советский прыгун тройным, которому удалось преодолеть рубеж 15 метров, москвич **Борис Замбриборц**.

Толкание ядра

Толкатели ядра вели напряженную борьбу до самого финиша конкурса. Претендентов было 8, и нет ничего удивительного в том, что победителя и второго призера в итоге разделили всего 1,5 очка. А первым читатели назвали **Виктора Липниса**. Он трижды — в 1960—1962 гг. — завоевывал звание чемпиона Советского Союза и 8 раз улучшал всесоюзные рекорды. Липнис первым из наших толкателей ядра преодолел рубеж 19 метров.

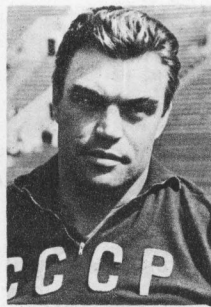
Второе место занял преемник Липниса на посту рекордсмена страны — инженер из Подмосквья **Эдуард Гушин**. Он не был пока чемпионом СССР, но трижды устанавливал всесоюзные рекорды, причем последний из них является и рекордом Европы.

Если Гушин еще ни разу не был чемпионом страны, то его постоянный соперник, четырежды чемпион Советского Союза, призер первенства Европы и Всемирных студенческих игр московский армеец **Николай Карасев** не устанавливал всесоюзных рекордов. Но уверенные выступления Карасева на международных состязаниях самого высокого уровня вывели его на третье место в конкурсе.

Эстонец **Хейно Липп** был одним из наиболее разносторонних атлетов страны. Он выступал в нескольких видах легкой атлетики и во всех добивался рекордов и медалей чемпиона. Липп 6 раз был чемпионом страны в толкании ядра, 4 раза — в метании диска и дважды — в десятиборье. В этих трех видах он 13 раз устанавливал всесоюзные рекорды.

Еще более разнообразны были интересы **Александра Канани**. О его пути — жизненном и спортивном — не раз рассказывалось на страницах нашего журнала. Этот мужественный человек был незаурядным спортсменом. 9 раз Канани был чемпионом страны в барьерном беге и десятиборье, толкании ядра и метании молота. В этих же видах он 11 раз улучшал всесоюзные рекорды.

На шестом месте — нынешний тренер метателей сборной команды страны, трехкратный чемпион СССР и двукратный рекордсмен, первый наш атлет, толкнувший ядро за 17, заслуженный мастер спорта **Отто Григана**. Последующие места разделили два спортсмена, в свое время носившие звание и чемпиона и рекордсмена страны, хотя один выступал на 30 лет позже другого. Это **Дмитрий Марков** и **Адольфас Варанукас**.



Метание диска

В этом виде наши спортсмены редко радуют своих почитателей новыми рекордами и победами. И то обстоятельство, что воспитанник школы ленинградского «Зенита» **Владимир Трусов** в 1962 г. установил мировой рекорд, а затем стал чемпионом Европы, сыграло решающую роль в определении победителя. Более половины читателей отдали свои голоса четырехкратному чемпиону страны и обладателю трех рекордов СССР Владимиру Трусову.

На второе место вышел заслуженный мастер спорта, ашхабадский динамовец **Сергей Ляхов**. О нем мы также писали не раз, поэтому только напомним о том, что он 10 раз выигрывал первенство страны в толкании ядра, метании диска и молота и 25 раз устанавливал всесоюзные рекорды в этих видах.

Об **Отто Григале** было сказано выше. Но он был не только сильным толкателем ядра, но и отличным метателем диска. В этом виде он пятикратный чемпион страны и обладатель 4 всесоюзных рекордов.

Четвертое место поделили: чемпион СССР 1959 и 1963 гг., двукратный рекордсмен страны, первый наш спортсмен, метнувший диск за 59 метров, московский армеец **Ним Буханов** и нынешний чемпион Советского Союза **Витаутас Ярас**.

Метание копья

Как и в предыдущем виде метаний, на сей раз названы имена 5 спортсменов, но победитель финишировал, заметно опередив своих коллег. А победителем стал **Янис Лусис**. В 1961 г. рижанин добился первого успеха, став призером чемпионата страны. А на следующий год Лусис завоевал свою первую золотую медаль чемпиона. С тех пор он еще четырежды побеждал на первенстве страны, стал чемпионом Европы 1962 и 1966 гг., завоевал бронзовую награду на XVIII Олимпийских играх. А в прошедшем году Лусис метнул копье за 90 метров, заняв 2-е место в списке лучших копьеметателей мира всех времен.

Лусис еще и не помышлял о спортивной карьере, когда киевлянин **Виктор**

Цыбуленко установил свой первый всесоюзный рекорд. Это было в 1950 г. С тех пор имя этого спортсмена не единожды вписывалось в список рекордсменов страны. Цыбуленко — пятикратный чемпион Советского Союза, чемпион XVII Олимпийских игр 1960 г. и призер XVI Олимпийских игр 1956 г., победитель многих всесоюзных и международных состязаний копьеметателей.

Имя ленинградского копьеметателя **Анатолія Решетникова** хорошо известно читателям нашего журнала. Он был основателем славных традиций советских копьеметателей. Он был первым рекордсменом Советского Союза, а последний его рекорд, установленный в 1925 г., продержался 11 лет. Решетников 5 раз выигрывал первенство страны в метании копья и 1 раз — в толкании ядра.

На четвертом месте по набранному очкам два спортсмена — основатель знаменитой «школы чемпионов» ленинградского «Зенита» заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР, пятикратный чемпион страны и шестикратный рекордсмен страны **Виктор Алексеев** и обладатель 4 золотых медалей чемпиона страны, кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта **Владимир Кузнецов**.

Метание молота

В этом виде соперничество развернулось между учителем и учеником — **Михаилом Кривоносовым** и **Ромуальдом Климом**. Наибольшее количество очков набрал **Ромуальд Клим**, ставший достойным продолжателем побед белорусских метателей молота. Спортивный путь Клима довольно сложен и далеко не всегда усыпан розами. Медленно, но неуклонно шел он к вершинам мастерства. И его упорство было вознаграждено. Ныне Клим один из лучших метателей мира за всю историю легкоатлетического спорта. Он чемпион СССР 1966 и 1967 гг., победитель XVIII Олимпийских игр 1964 г., чемпион Европы 1966 г., победитель многих крупных международных состязаний. Читатели нашего журнала признали его лучшим легкоатлетом страны 1966 г.

Михаил Кривоносов ныне тренирует метателей сборной команды страны, а десятилетие назад он был одним из сильнейших атлетов мира. Шестикратный чемпион СССР — он 11 раз устанавливал всесоюзные рекорды, в общей сложности переставив рекордный флаг более чем на 8 метров. Он был призером XVI Олимпийских игр и чемпионом Европы. За свои выдающиеся достижения Кривоносов был награжден орденом Ленина.

Третий призер тоже из плеяды белорусских молотобойцев, хотя наибольших успехов **Василий Руденков** (а речь идет о нем) добился уже переехав в Москву. Здесь он стал трехкратным чемпионом СССР, рекордсменом страны, чемпионом XVII Олимпийских игр 1960 г.

На четвертом месте — **Александр Канани**, которого мы уже представляли как претендента в толкании ядра. Следует только добавить, что киевлянин был трехкратным чемпионом СССР и шестикратным рекордсменом страны в метании молота.



25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР 1967 Г.

(Продолжение. Начало см. № 1)

1000 м

- 2.22,6 (1) Лопатин Виктор (41) Симферополь, Б Симферополь 11.6
- 2.23,1 (1) Шестаков Геннадий (44) Ленинград, Б Ленинград 25.8
- 2.23,4 (1) Паукшенс Мартин (42) Рига, СА Батуми 21.7
- 2.23,5 (1) Калясьев Валерий (41) Москва, С Москва 11.5
- 2.23,7 (1) Васин Александр (39) Горловка, А Горловка 19.7
- 2.23,8 (1) Колесников Владимир (46) Москва, Д Москва 15.7
- 2.23,8 (1) Сошин Юрий (41) Москва, Д Москва 27.7
- 2.23,8 () Стариков Григорий (47) Кутаиси, Г Батуми 17.9
- 2.23,8 (1) Мусинов Рудольф (40) Вологда, У Грозный 23.9
- 2.23,8 (1) Попов Борис (45) Ростов-на-Дону, СА Таганрог 15.10
- 2.23,8 (1) Грибов Виктор (43) Баку, СА Рига 4.12
- 2.23,9 (2) Шергин Валентин (46) Москва, Д Москва 11.5
- 2.23,9 (1) Пьявкин Александр (45) Моск. обл., Б Москва 24.7
- 2.23,9 (2) Рыбаков Сергей (38) Крым, С Грозный 20.8
- 2.23,9 (2) Сабанин Игорь (42) Моск. обл., Б Москва 23.9
- 2.23,9 (1) Ткаченко Валерий (39) Киев, Л Харьков 12.11
- 2.24,4 (1) Тэлп Рейн (41) Таллин, СА Таллин 10.6
- 2.24,4 (3) Калниньш Мартин (38) Валка, ВП Рига 20.7
- 2.24,8 (2) Кулаков Вячеслав (48) Москва, Д Москва 27.7
- 2.25,4 (2) Касесалу Арво (41) Таллин, К Таллин 10.6
- 2.26,0 (1) Илющенко Иван (45) Волгоград, СА Волгоград 14.5
- 2.26,0 (1) Митрофанов Ремир (40) Ростов-на-Дону, СА Ставрополь 28.10
- 2.26,2 (1) Симбирцев Станислав (41) Москва, Б Ленинград 4.2
- 2.26,2 (2) Харечкин Николай (39) Ставрополь, Д Ставрополь 28.10
- 2.26,5 (2) Конеv Александр (47) Волгоград, Б Волгоград 22.6

В помещении на деревянной дорожке

- 2.24,1 (1) Симбирцев Станислав (41) Москва, Б Москва 2.3
- 2.24,4 (2) Крутолапов Николай (41) Москва, Д Москва 2.3
- 2.25,2 (3) Желобовский Михаил (46) Минск, Б Москва 2.3
- 2.25,4 (4) Булышев Валерий (39) Ленинград, СА Москва 2.3

1500 м

- 3.40,4 (1) Потапченко Игорь (39) Ленинград, Д Киев 9.9
- 3.40,6 (2) Райко Олег (45) Ленинград, СА Киев 9.9
- 3.41,8 (1) Желобовский Михаил (46) Минск, Б Киев 4.9
- 3.42,2 (3) Курьян Анатолий (42) Иркутск, Т Киев 4.9
- 3.43,4 (1) Верлан Анатолий (43) Кемерово, Т Нальчик 9.9
- 3.44,0 (1) Абабков Геннадий (39) Курган, Т Нальчик 17.5
- 3.44,0 (2) Харечкин Николай (39) Ставрополь, Д Ленинград 4.7
- 3.44,2 (1) Макаров Юрий (44) Фрунзе, Б Москва 19.7
- 3.44,3 (1) Якубовс Янис (41) Рига, Д Котбус 18.6
- 3.44,6 (2) Крутолапов Николай (41) Москва, Д Москва 19.7
- 3.45,0 (1) Симбирцев Станислав (41) Москва, Б Ленинград 20.5
- 3.45,0 (2) Макаров Анатолий (39) Свердловск, СА Котбус 18.6
- 3.45,2 (2) Лебедев Евгений (40) Ленинград, Т Новороссийск 8.10
- 3.45,3 (2) Пантелей Владимир (45) Харьков, СА Ленинград 20.5
- 3.45,3 (2) Михайлов Вадим (38) Ленинград, З Нальчик 9.9

- 3.45,5 (1) Рубезис Улдис (45) Рига, СА Волгоград 16.8
- 3.45,8 () Тюрин Юрий (37) Москва, Д Осло
- 3.46,0 (3) Васьюк Василий (40) Моск. обл., Нальчик 9.9
- 3.46,3 (3) Вильт Март (35) Кохтла-Ярве, К Карл-Маркс-штадт 11.6
- 3.46,5 () Шопша Иван (39) Краснодар, Д Ленинград 3.7
- 3.46,6 (3) Голубцов Михаил (43) Ленинград, Т Новороссийск 8.10
- 3.46,8 (5) Пуклаков Николай (45) Свердловск, Д Ленинград 4.7
- 3.46,9 () Казанцев Виктор (40) Киров, Д Ленинград 3.7
- 3.47,0 (6) Абонин Евгений (37) Киев, А Ленинград 20.5
- 3.47,0 () Сулима Владислав (40) Ижевск, Б Ленинград 3.7
- 3.47,0 (4) Козлов Евгений (39) Томск, Т Нальчик 9.9

3000 м

- 7.52,8 (1) Кудинский Виктор (43) Киев, СА Киев 4.7
- 7.59,2 (1) Шашмулин Владимир (41) Минск, ТР Осло 13.6
- 7.59,8 (1) Шарафетдинов Рашид (43) Ленинград, Д Ленинград 12.5
- 8.01,6 (1) Морозов Александр (39) Моск. обл Ленинград 20.5
- 8.03,6 (2) Лебедев Евгений (40) Ленинград, Т Ленинград 20.5
- 8.04,8 (3) Хармац Александр (43) Харьков, СА Ленинград 20.5
- 8.04,8 (1) Гайлис Марис (38) Рига, Д Рига 21.7
- 8.09,6 (4) Алесашин Юрий (41) Москва, Б Ленинград 20.5
- 8.09,6 (1) Петросян Валерий (41) Ереван, Б Сухуми 22.6
- 8.09,8 (5) Ширяев Григорий (42) Киев, Б Ленинград 20.5
- 8.11,6 (1) Сирман Виталий (37) Киев, Б Киев 9.9
- 8.13,0 (4) Нурмекиви Антс (41) Тарту, К Осло 13.6
- 8.14,4 (1) Вадранков Анатолий (41) Алма-Ата, Б Таллин 23.7
- 8.16,0 () Сергеев Василий (40) Челябинск, Т Пятигорск 28.8
- 8.16,0 (1) Смуров Федор (37) Киев, Д Киев 18.7
- 8.16,8 (6) Голубцов Михаил (43) Ленинград, Т Ленинград 20.5
- 8.17,2 (1) Васильев Евгений (38) Волгоград, Д Волгоград 14.5
- 8.17,6 (3) Хлыстов Геннадий (44) Рига, СА Киев 9.9
- 8.17,8 (1) Чернов Александр (46) Таллин, ТР Рига 20.5
- 8.18,0 (4) Хасамутдинов Равиль (35) Киев, А Киев 9.9
- 8.18,2 (2) Ефимов Борис (35) Луганск, А Киев 18.7
- 8.18,6 (1) Вильт Март (35) Кохтла-Ярве, К Гагры 27.2
- 8.19,0 (2) Варрак Маргус (44) Таллин, К Рига 20.5
- 8.19,0 (5) Драчев Николай (41) Севастополь, Б Киев 9.9
- 8.19,4 (3) Волков Юрий (38) Кривой Рог, А Киев 18.7

В помещении на деревянной дорожке

- 7.59,0 (2) Шарафетдинов Рашид (43) Ленинград, Д Прага 12.3
- 8.02,2 (4) Вильт Март (35) Кохтла-Ярве, К Прага 12.3
- 8.03,0 (2) Якубовс Янис (41) Рига, Д Москва 1.3
- 8.04,0 (3) Тюрин Юрий (37) Москва, Д Москва 1.3
- 8.06,2 (5) Народицкий Лазарь (38) Ленинград, СА Москва 1.3
- 8.06,4 (6) Абонин Евгений (37) Киев, А Москва 1.3
- 8.07,8 (7) Алексеюнас Адольфас (37) Вильнюс, Л Москва 1.3
- 8.08,8 (8) Рыбаченко Юрий (43) ГСВГ Москва 1.3
- 8.14,2 (10) Байдюк Степан (41) Киев, СА Москва 1.3
- 8.14,6 (11) Дудин Владимир (41) Каунас, СА Москва 1.3
- 8.15,6 (12) Голубцов Михаил (43) Ленинград, Т Москва 1.3
- 8.16,0 (13) Томс Атис (40) Рига, Дг Москва 1.3
- 8.17,0 (15) Драчев Николай (41) Севастополь, Б Москва 1.3
- 8.20,4 (16) Васьюк Василий (40) Моск. обл., Москва 1.3
- 8.21,4 (17) Корнейчук Арнадий (42) Тбилиси, Л Москва 1.3

5000 м

- 13.34,8 (1) Макаров Анатолий (39) Свердловск, СА Киев 4.9
- 13.36,4 (2) Микитенко Леонид (44) Алма-Ата, Д Киев 4.9
- 13.39,2 (1) Хлыстов Геннадий (44) Рига, СА Москва 3.8
- 13.39,6 (3) Свиридов Николай (38) Ворснеж, С Киев 4.9
- 13.41,8 (4) Шарафетдинов Рашид (43) Ленинград, Д Киев 4.9
- 13.42,4 (1) Аланов Владислав (39) Свердловск, Д Осло 13.6
- 13.42,4 (2) Байдюк Степан (41) Киев, СА Киев 23.8
- 13.45,6 (2) Тюрин Юрий (37) Москва, Д Осло 13.6
- 13.47,2 (2) Орантас Кестутис (39) Вильнюс, Д Москва 8.7
- 13.49,4 (3) Ефимов Борис (35) Луганск, А Москва 8.7
- 13.50,4 (1) Шопша Иван (39) Краснодар, Д Ленинград 30.6
- 13.50,6 (2) Пуклаков Николай (45) Свердловск, Д Ленинград 30.6
- 13.50,8 (3) Дутов Николай (38) Моск. обл., СА Ленинград 21.5
- 13.55,0 (4) Папанов Виктор (40) Ленинград, З Ленинград 21.5
- 13.55,0 (4) Козлов Евгений (39) Томск, Т Ленинград 30.6
- 13.55,6 (5) Везделов Анатолий (40) Моск. обл., Д Москва 8.7
- 13.56,0 (5) Райко Олег (45) Ленинград, СА Ленинград 21.5
- 13.56,2 (1) Томс Атис (40) Рига, Дг Рига 19.6
- 13.58,0 (1) Кузин Виктор (39) Ульяновск, Т Гроссето 13.6
- 13.58,0 (2) Гайлис Марис (38) Рига, Д Рига 19.6
- 13.59,2 (7) Лебедев Евгений (40) Ленинград, Т Москва 3.8
- 14.00,0 (6) Казанцев Виктор (40) Киров, Д Ленинград 30.6
- 14.00,8 (2) Иванов Евгений (43) Рига, Д Рига 14.7
- 14.01,2 (3) Бригманис Эрикс (43) Рига, Д Рига 14.7
- 14.01,2 (1) Кузин Виктор (39) Ульяновск, Т Нальчик 8.9

Сборная полувека (окончание)

Десятиборье



Претендентов в этом виде трое, но явный фаворит только один. Сравниться с заслуженным мастером спорта **Василием Кузнецовым** трудно не только десятиборцам, но и лучшим представителям других видов легкой атлетики. 10 раз побеждал Кузнецов на чемпионатах страны, трижды — в 1954, 1958 и 1962 гг. — выигрывал первенство континента, дважды становился обладателем бронзовых медалей Олимпийских игр 1956 и 1960 гг., неоднократно побеждал в матчах СССР — США и множестве других состязаний, наконец, он был первым нашим десятиборцем, покорившим заветный рубеж 8000 очков.

Медалей и рекордов у эстонского спортсмена **Рейна Ауня** пока значительно меньше, чем у Кузнецова. Но и спортивный путь его тоже заметно короче. В последний раз Кузнецов стал чемпионом страны в 1963 г., а Аун только на следующий год поднялся на пьедестал почета первенства СССР. Однако вскоре Аун завоевал серебряную олимпийскую медаль, а в прошедшем году стал чемпионом страны и установил новый всесоюзный рекорд.

И замыкает список лауреатов нашего конкурса экс-рекордсмен СССР и Европы, чемпион Советского Союза 1961 г. льеvский армеец **Юрий Кутенко**.

10 000 м

28.27,8 (1)	Хлыстов Геннадий (44) Рига, СА	Москва 30.7
28.34,8 (2)	Минитенко Леонид (44) Алма-Ата, Д	Москва 30.7
28.37,4 (3)	Свиридов Николай (38) Воронеж, С	Москва 30.7
28.42,8 (4)	Байдюк Степан (41) Киев, СА	Москва 30.7
28.43,6 (5)	Безделов Анатолий (40) Моск. обл., Д	Москва 30.7
28.44,4 (6)	Аланов Вячеслав (39) Свердловск, Д	Москва 30.7
28.47,2 (3)	Дутов Николай (38) Моск. обл., СА	карл-маркс-штадт 10,6
28.49,0 (7)	Кузин Виктор (39) Ульяновск, Т	Москва 30.7
28.58,6 (3)	Макаров Анатолий (39) Свердловск, СА	Киев 16,9
29.02,4 (8)	Ефимов Борис (35) Луганск, А	Москва 30.7
29.06,0 (9)	Шопша Иван (39) Краснодар, Д	Москва 30.7
29.07,2 (10)	Иванов Леонид (37) Фрунзе, ТР	Москва 30.7
29.08,6 (11)	Андреев Павел (44) ГСВГ	Москва 30.7
29.15,2 (12)	Волков Юрий (38) Кривой Рог, А	Москва 30.7
29.16,4 (2)	Телепун Николай (36) Киев, Б	Киев 28,6
29.18,8 (13)	Шашмулин Владимир (41) Минск, ТР	Москва 30,7
29.20,2 (2)	Орентас Кестутис (39) Вильнюс, Д	Берлин 28,5
29.25,2 (1)	Нурмекиви Антс (41) Тарту, К	Тарту 6,10
29.26,0 (4)	Хузин Фаиз (34) Пермь, Б	Ленинград 4,7
29.28,2 (1)	Скрыпник Анатолий (37) Горловка, А	Ялта 25,3
29.28,2 (1)	Папанов Виктор (40) Ленинград, З	Ленинград 10,6
29.28,6 (1)	Салов Рудольф (39) Москва, ЦСКА	Москва 13,5
29.29,8 (2)	Новиков Сергей (39) Москва, Л	Москва 13,5
29.30,0 (5)	Норкин Владимир (45) Пермь, Б	Ленинград 4,7
29.31,4 (3)	Сухарьков Анатолий (38) Москва, Л	Москва 13,5

20 000

1:00.42,0 (1)	Баранов Анатолий (40) Вильнюс, Д	Вильнюс 6,11
1:00.46,9 (1)	Телепун Николай (36) Киев, Б	Ленинград 21,5
1:00.50,0 (2)	Сухарьков Анатолий (38) Москва, Л	Ленинград 21,5
1:00.51,4 (3)	Игуменьшев Владимир (39) Москва, С	Ленинград 21,5
1:00.54,8 (4)	Маурин Юрий (43) Ленинград, Б	Ленинград 21,5
1:01.03,0 (5)	Попов Юрий (38) Ленинград, Д	Ленинград 21,5
1:01.49,0 (2)	Буддыгеров Юрий (37) Вильнюс, Л	Вильнюс 6,11
1:01.53,0 (6)	Пахомов Геннадий (32) Ленинград, Б	Ленинград 21,5
1:01.54,0 (7)	Заварзин Виктор (41) Ленинград, СА	Ленинград 21,5
1:01.54,0 (8)	Партионов Николай (37) Йошкар-Ола, С	Ленинград 21,5
1:02.16,0 (1)	Трубинов Владимир (37) Свердловск, Т	Подольск 20,5
1:02.16,0 (9)	Коробков Василий (40) Ленинград, Б	Ленинград 21,5
1:02.30,0 (10)	Попов Сергей (30) Ленинград, Л	Ленинград 21,5
1:02.32,0 (1)	Медведев Борис (37) Минск, С	Врест 12,4
1:02.36,0 (1)	Скрыпник Анатолий (37) Донецк, А	Ялта 2,4
1:02.45,0 (2)	Шестаев Виктор (40) Челябинск, Т	Подольск 20,5
1:02.48,0 (1)	Мухамедзянов Дамир (41) Алма-Ата, Б	Рига 21,5
1:02.48,0 (11)	Селюгин Анатолий (42) Киев, А	Ленинград 21,5
1:02.58,0 (12)	Пособилов Николай (44) Ленинград, Б	Ленинград 21,5
1:02.59,0 (3)	Кочерягин Леонид (29) Челябинск, Т	Подольск 20,5
1:03.15,0 (4)	Щапов Юрий (40) Челябинск, Т	Подольск 20,5
1:03.17,0 (1)	Балтрунькис Янис (44) Рига, СА	Елгава 9,5
1:03.20,0 (5)	Абрамов Николай (33) Пенза, Т	Подольск 20,5
1:03.24,0 (6)	Петров Юрий (38) Уфа, Т	Подольск 20,5
1:03.27,0 (7)	Дворников Геннадий (35) Свердловск, Т	Подольск 20,5

30 000

1:34.04,6 (1)	Конов Лев (36) Смоленск, Б	Ленинград 10,9
1:35.16,0 (2)	Маурин Юрий (43) Ленинград, Б	Ленинград 10,9
1:35.38,0 (1)	Салов Рудольф (39) Москва, СА	Волгоград 8,9
1:35.45,0 (1)	Сизяков Владимир (39) Иваново, Т	Москва 24,9
1:35.45,0 (2)	Бураков Иван (20.5.41) Ташкент, СА	Москва 24,9
1:35.50,0 (3)	Соколов Павел (37) Узловая, С	Москва 24,9
1:36.17,0 (4)	Партионов Николай (37) Йошкар-Ола, С	Москва 24,9
1:36.34,0 (5)	Михайлов Анатолий (43) Петрозаводск, С	Москва 24,9
1:36.45,0 (2)	Прокопкин Евгений (41) Моск. обл., СА	Волгоград 8,9
1:36.50,0 (6)	Строфилов Владимир (38) Ленинград, С	Москва 24,9
1:36.56,0 (7)	Кернер Вадим (44) Моск. обл., Б	Москва 24,9
1:37.00,0 (8)	Медведев Борис (37) Минск, СА	Москва 24,9
1:37.03,0 (9)	Игуменьшев Владимир (39) Москва, С	Москва 24,9
1:37.06,0 (3)	Пахомов Геннадий (32) Ленинград, Б	Ленинград 10,9
1:37.54,0 (4)	Кайгородов Виктор (34) Ленинград, СА	Ленинград 10,9
1:38.00,0 (3)	Байков Виктор (35) Рязань, СА	Сочи 19,11
1:38.11,0 (1)	Баранов Анатолий (40) Вильнюс, Д	Тракай 2,5

1:38.11,0 (1)	Фарунин Николай (42) Саранск, У	Солотча 14,5
1:38.18,0 (2)	Барчус Костас (38) Паневежис, Ням	Тракай 2,5
1:38.25,6 (1)	Скрыпник Анатолий (37) Донецк, А	Краснодар 11,9
1:38.32,0 (10)	Финохин Николай (42) Моск. обл., С	Москва 24,9
1:38.34,0 (3)	Дергачев Борис (40) Баку, СА	Волгоград 8,9
1:38.36,0 (5)	Трунов Борис (39) Ленинград, Б	Ленинград 10,9
1:39.05,0 (11)	Кочкин Лев (31) Москва, С	Москва 24,9
1:39.08,0 (2)	Расщупкин Александр (42) Рязань, У	Солотча 14,5

Марафон

2:17.35,0 (1)	Прокопкин Евгений (41) Моск. обл., СА	Ужгород 22,10
2:18.13,0 (1)	Скрыпник Анатолий (37) Донецк, А	Ужгород 29,10
2:19.48,0 (2)	Зацепин Алексей (42) ГСВГ	Ужгород 22,10
2:19.49,8 (1)	Стрелаловский Леонид (39) Лудза, Вп	Вяндра 17,9
2:19.56,4 (1)	Байков Виктор (35) Рязань, СА	Ленинград 1,7
2:20.18,2 (1)	Баранов Анатолий (40) Вильнюс, Д	Ленинканан 1,10
2:21.19,2 (2)	Горелов Валерий (36) Иваново, Т	Ленинград 1,7
2:21.45,6 (3)	Шестаев Виктор (40) Челябинск, Т	Ленинград 1,7
2:21.53,6 (1)	Дергачев Борис (40) Баку, СА	Баку 4,7
2:22.02,0 (2)	Наливайко Михаил (37) Пятигорск, К	Баку 4,7
2:22.16,4 (1)	Горелов Михаил (37) Ульяновск, Д	Москва 2,8
2:22.22,4 (2)	Трубинов Владимир (39) Свердловск, Т	Москва 2,8
2:22.28,0 (3)	Петров Николай (38) Орел, С	Ленинканан 1,10
2:22.32,0 (1)	Маурин Юрий (43) Ленинград, Б	Ленинград 13,6
2:22.36,4 (3)	Сухарьков Анатолий (38) Москва, Л	Кошице 1,10
2:22.45,6 (3)	Помыткин Александр (38) Минск, СА	Ужгород 22,10
2:22.46,8 (5)	Петухов Геннадий (42) Уфа	Ленинград 1,7
2:22.57,0 (6)	Саков Алексей (35) Красноярск, К	Ленинград 1,7
2:23.07,0 (2)	Иноземцев Николай (40) Тюмень, Т	Вяндра 17,9
2:23.07,0 (3)	Гаврилов Виктор () Ярославль, Т	Вяндра 17,9
2:23.07,0 (4)	Смирнов Валерий (42) Львов, СА	Ужгород 22,10
2:23.10,0 (2)	Строфилов Владимир (38) Ленинград, С	Ленинград 13,6
2:23.10,0 (4)	Чанов Федор (38) Моск. обл., СА	Ленинканан 1,10
2:23.23,0 (5)	Карпов Николай (32) Ульяновск, Б	Ленинканан 1,10
2:23.26,0 (4)	Якунин Анатолий (39) Кемерово, Т	Вяндра 17,9
2:23.26,0 (5)	Щербаков Владимир (38) Новокузнецк, Т	Вяндра 17,9

110 м с/б

13,8 (1)	Балихин Виктор (38) Брест, СА	Ленинканан 30,9
13,9 (1)	Скоморохов Вячеслав (40) Луганск, А	Ялта 1,4
13,9 (1)з	Чистяков Валентин (39) Москва, С	Нальчик 9,9
13,9 (2)	Подтергеря Юрий (46) Новосибирск, ТР	Ленинканан 30,9
14,0 (1)	Михайлов Анатолий (36) Ленинград, З	Хожув 1,7
14,0 (1)	Синицын Александр (46) Киев, СА	Волгоград 16,8
14,1 (1)	Степаненко Олег (39) Москва, Д	Москва 24,7
14,1 (1)	Морозов Александр (46) Ростов-на-Дону, С	Нальчик 9,9
14,2 (1)	Касьянов Валерий (46) Ленинград, ТР	Ленинград 11,6
14,3 (2)	Близнецов Геннадий (41) Харьков, Б	Ялта 1,4
14,3 (1)	Козырец Владимир (37) Запорожье, А	Харьков 28,5
14,3 (2)	Юкиш Виктор (43) Ленинград, Б	Ленинград 11,6
14,3 (3)	Пицулин Борис (45) Ленинград, Л	Ленинград 11,6
14,3 (2)	Силаев Виталий (46) Львов, Б	Тарту 2,7
14,3 (1)	Юркатамм Калью (41) Тарту, Э	Гомель 26,8
14,3 (1)пф	Горский Юрий (47) Гомель, С	Нальчик 9,9
14,3 (1)з	Осечкин Валерий (43) Краснодар, Т	Нальчик 10,9
14,3 (1)з	Вондаренко Анатолий (43) Харьков, А	Ленинград 11,2
14,4 (1)п	Демус Александр (47) Полтава, СА	Севастополь 5,4
14,4 (1)з	Щербатых Владимир (45) Моск. обл., СА	Москва 23,5
14,4 (1)	Русанов Юрий (39) Моск. обл., Б	Ленинград 11,6
14,4 (1)з	Шустин Борис (43) Ленинград, З	Киев 28,6
14,4 (1)з	Дегтярь Анатолий (40) Киев, С	Киев 28,6
14,4 (3)	Мазепа Евгений (49) Одесса, Д	Киев 28,6
14,4 (1)з	Сийм Яак-Олев (43) Тарту, К	Нальчик 9,9

(Продолжение следует)

НАСЛЕДНИКИ ХАРИ



Дело было года два назад. Давно опустел стадион, а мы сидели и не собирались уходить. Мой собеседник — призер Токийской олимпиады, один из сильнейших легкоатлетов Европы и мира.

Очень приятный, безусловно интеллигентный парень, студент-медик был напичкан предрассудками и вздорными представлениями похуже любой малограмотной бабки. Зная ревностное отношение западногерманских деятелей к политическим взглядам своих спортсменов и сознавая собственное официальное положение журналиста, я не собирался навязывать свое мнение оппоненту. Но у юноши был пылкий ум, он отдавал себе отчет в том, что многого не знает и не понимает.

Да, их держат очень крепко, не забывая, впрочем, постоянно говорить о свободе и даже позволяя кое-какие нарушения режима. Солдафонский дух при некоторой внешней развязности, великогерманское презрение к соседям и едва скрываемая жажда мести за сорок пятый год — вот, чем вскормлены многие из этих парней. А их боссы — заправила западногерманского спорта, постоянно твердящие о независимости спорта от политики и столь же часто ориентирующие свою политическую линию в зависимости от нюансов боннского курса, вот-вот готовы на весь мир пропеть: «Дойчланд, Дойчланд юбер аллес!»

Таковы печальные традиции в спорте ФРГ. Но надо отдать должное немцам. Есть в этой стране высокая культура проведения и организации соревнований, умение методично и очень грамотно готовить спортсменов высокого класса, широко и со знанием дела прививать людям интерес к спорту вообще, и легкой атлетике в особенности. Эти традиции зародились еще в прошлом веке. Недаром Германия дала столь большое число выдающихся легкоатлетов в предвоенные годы. Достаточно вспомнить имена олимпийских чемпионов Л. Радке, первой выигравшей дистанцию 800 м, копьеметателя Г. Штека, Х. Хайна (молот), Г. Вельке (ядро), знаменитой дискотолки Г. Маурмайер, копьеметательницы Т. Фляйшер, чемпионов Европы Р. Харбига, В. Лейхума, К. Хайна, Г. Зиверта и других. Всего же Германия на девяти предвоенных Олимпиадах завоевала 6 золотых, 11 серебряных и 19 бронзовых медалей, а на 2 предвоенных чемпионатах Европы — 17 золотых, 13 серебряных и 10 бронзовых наград. В то же время на четырех послевоенных Играх легкоатлетам ФРГ достались 3 золотые, 10 серебряных и 10 бронзовых медалей, а на четырех чемпионатах Европы — 12 золотых, 20 серебряных и 23 бронзовые медали.

Наиболее яркая фигура в западногерманской легкой атлетике — Армин Хари, обладатель двух золотых олимпийских медалей и двух золотых медалей чемпиона Европы, первый спринтер мира, пробежавший 100-метровую ди-

станцию за 10,0. Вскоре после Олимпийских игр в Риме Хари ушел из спорта и занялся бизнесом. Сейчас он является маклером по продаже земельных участков и недвижимости. Примерно в одно время с Хари выступала целая плеяда выдающихся спринтеров. Это Хайнц Фюттерер, двукратный чемпион Европы 1954 г., экс-чемпионы Европы Манфред Гермар и Мартин Лауэр, экс-рекордсмен мира, олимпийский призер Карл Кауфман, призер Мельбурнской олимпиады Карл-Фридрих Хаас.

Равных им мастеров в ФРГ не появилось до сих пор. Правда, западногерманская школа спринта продолжает поставлять сильных бегунов. Можно даже с уверенностью сказать, что такие спринтеры, как Хартмут Вильке (10,2; 20,8), Герд Метц (10,3), Мартин Еллингхауз (20,8; 46,6), Инго Рёпер (46,0), Фриц Родерфельд (46,3), Дитер Эндерлайн (10,4), а также барьеристы Хинрих Ион и Вернер Тржмилль (оба 13,8) имеют отличные шансы выйти в олимпийские финалы и в то же время — очень мало надежд на призовые места. Свидетельством высокой культуры подготовки легкоатлетов в ФРГ является тот факт, что почти все сильнейшие мастера этой страны не обладают выдающимися природными данными. Высокие результаты западногерманских легкоатлетов — это итог большой и серьезной тренировочной работы, а также умелой психологической подготовки. Это, разумеется, относится не только к спринтерам, но и к представителям едва ли не всех видов легкоатлетического спорта, в первую очередь — к многоборьям.

Десятиборцы ФРГ уже в течение нескольких лет успешно соперничают с сильнейшими мастерами разных стран. В настоящее время им принадлежат три главных титула — олимпийского чемпиона (Вилли Холддорф), чемпиона Европы (Вернер фон Мольтке) и рекордсмена мира (Курт Бендлин). Холддорф оставил спорт и не будет защищать свой титул в Мехико. Мольтке ничем не блеснул

в прошедшем сезоне и с 7220 очками занимает десятое место в списке сильнейших своей страны. Правда, этот ветеран способен на яркую вспышку в ответственных соревнованиях, так что сбрасывать его со счетов рановато. Сенсацией сезона был мировой рекорд Курта Бендлина — 8319 очков (10,6-7,55-14,50-1,84-47,0-14,8-46,31-4,10-74,85-4,19,4).

В отличие от других десятиборцев ФРГ Бендлин выступает довольно редко и не очень ровно. Он часто страдает от травм, в основном из-за повреждения локтевого сустава. В позапрошлом году Бендлин по этой причине ни разу не выступал по полной программе десятиборья. А до того он улучшал свои достижения удивительно быстро. Так, в 1964 г он превысил все свои личные рекорды. То же самое произошло и на следующий год. Интересно, что при установлении мирового рекорда Бендлин недобрал до своих личных достижений в прыжках в длину (7,56), толкании ядра (14,87), метании копья — своем любимом виде (77,42) и беге 1500 м (4,18,0). Это свидетельство немалых резервов десятиборца. Бендлин родился в мае 1943 г, его рост 183 см, вес 85 кг, многоборьями начал заниматься в 1959 г., до этого много играл в гандбол, он студент Кёльнского института физкультуры. Бендлин — обладатель мирового рекорда в пятиборье — 4016. Но он ни разу не участвовал в больших международных турнирах. Если во время Олимпийских игр он будет здоров и в хорошей форме, то сможет успешно бороться за золотую медаль. Среди других десятиборцев ФРГ стоит отметить бронзового призера Токийских игр Ханса-Йоахима Вальде, который набрал в прошлом году отличную сумму — 7992 очка, Йорга Маттейса (7774), Хорста Бейера (7712), юного Ханса Нерлиха (7636) и ветерана Мольтке.

Еще один козырь западногерманской легкой атлетике — Лизель Вестерман, первая женщина, метнувшая диск за 60 м. Она родилась 2 ноября 1944 г.,

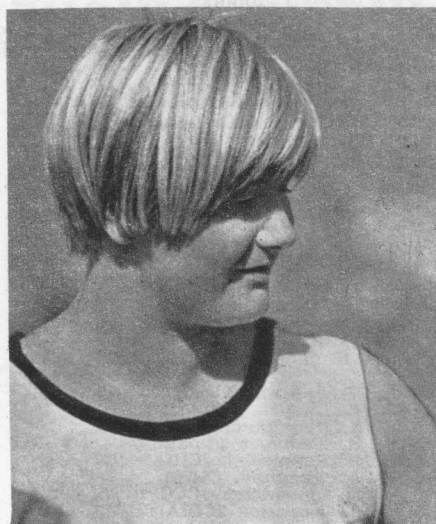


Бег ведет Бодо Тюмлер

рост — 172 см, вес — 73 кг, метаниями начала заниматься в 15-летнем возрасте. Вот как росли ее результаты в метании диска: 1959—30,06; 1960—38,21; 1961—41,27; 1962—45,55; 1963—51,70; 1964—52,70; 1965—55,81; 1966—57,38; 1967—61,26. Интересно, что свое первое звание чемпионки страны Вестерман завоевала не в метании диска, а в составе эстафетной команды 4×100 м. Это было в 1964 году, а в прошлом году команда 4×100 м, за которую выступала Вестерман, заняла на чемпионате ФРГ второе место. В 1966 г. Лизель была второй на чемпионате Европы в Будапеште (57,38), а в предолимпийском сезоне снискала славу сильнейшей дискоболки мира. Она выступала в 1967 г. 29 раз, из них 27 раз была первой. Самая крупная неудача сезона — четвертое место в киевском финале Кубка Европы (53,78). Это говорит о том, что Вестерман не всегда может совладать со своими нервами. И тем не менее блестящий итог предолимпийского сезона (5 бросков за 59 м, 6 за 58 м, 4 за 57 м и 4 за 56 м) дает все основания считать ее претенденткой № 1 на золотую олимпийскую медаль.

Иной характер у Ингрид Беккер. Это опытный и волевой турнирный боец. Достаточно вспомнить ее захватывающую борьбу с Татьяной Талышевой и Мэри Рэнд в финале Кубка Европы. От попытки к попытке Беккер улучшала свой результат и в пятом прыжке достигла 6,63 — личный и национальный рекорд, лучший прыжок предолимпийского года в мире. К тому же Беккер возглавила мировой список в пятиборье, вплотную приблизившись к пятидесятичному рубежу — 4953 очка. Учитывая превосходные бойцовские качества Беккер, ее следует считать основным фаворитом олимпийских состязаний по прыжкам в длину, а также и в пятиборье.

Собранность, целеустремленность и уверенность в себе отличают Уве Бейера. Никому не известный метателем молота отправился он на Олимпиаду в Токио, а вернулся домой бронзовым призером. Впереди его были лишь Ромуальд Клим и Дьюла Живоцки. Точно так же распределились места на чемпионате Европы в Будапеште, и в финале Кубка континента. В прошлом году Бейеру удалось несколько раз опередить Живоцкого. Бейеру в апреле исполнится 23 года, его рост 190 см, вес — около 100 кг. Помимо метания молота



Лизель Вестерман — первая женщина, метнувшая диск за 60 м

он увлекался многими видами спорта. До 1964 года много играл в футбол и в гандбол, занимался боксом. Отец Уве, бывший член сборной страны по десятиборью, привил ему любовь к многоборьям, где юноша добился немалых успехов. Он прыгал в высоту на 1,86, с шестом — 3,80, пробегал 100 м быстрее 12 сек.

Редким разнообразием спортивных интересов отличается и Карин Кесслер. Она была отличной гандболисткой, 12 лет назад завоевала звание чемпионки страны среди девушек по прыжкам в длину (5,52), была одной из сильнейших пятиборок ФРГ (лучший результат — 4258 очков), пробегала 100 м за 11,7; 200 м — за 26,4, а 400 м — за 56,0. Дистанцию 800 м она впервые пробежала осенью 1965 г. в возрасте 26 лет. Карин показала тогда результат 2.15,9. Всего через год она достигла 2.06,5. Наибольших успехов Кесслер добилась в предолимпийском году. Она выиграла зимний чемпионат Европы (2.08,2), а летом показала отличный результат — 2.03,6, пятый в мире и второй в Европе за год. Это достижение даст Карин право бороться за один из олимпийских призов.

Большие надежды возлагают в ФРГ на двух средневиков — Франца-Йозефа Кемпера, одного из сильнейших бегунов

мира на 800 м, и чемпиона Европы на 1500 м Бодо Тюммлера. В пользу последнего говорят его три победы на трех предолимпийских неделях в Мехико, хотя лучший результат у Тюммлера в сезоне довольно скромнен — 3.40,5. Откровением предолимпийского года стал барьерист Герхард Хенниге. Он блестяще выступил в финале Кубка Европы, победив с результатом 50,2 на 400 м с/б. Хенниге уже 27 лет, но в большой спорт он пришел совсем недавно. Довольно стабильны лучшие шестовики ФРГ Хайнфрид Энгель (5,12) и Клаус Ленрц (5,10).

В истекшем году сборная страны пополнилась двумя отличными метателями — дискоболом Хайном-Диреклом Ноем (61,51) и толкателем ядра Трауготтом Глэкклером (19,31). Спортивный путь Глэкклера довольно типичен, и с ним стоит познакомиться поближе. Родился он в январе 1944 г., легкой атлетикой начал заниматься в 10-летнем возрасте, длительное время уделял многоборьям. Первый успех 10-летнего Трауготта — третье место на окружных школьных соревнованиях по тиреоборью. Он пробежал 50 м за 8,6, прыгнул в длину на 3,60, метнул мяч на 32 м. Постепенно росли результаты, расширялся диапазон юного атлета. В 15-летнем возрасте он начал толкать ядро, по-прежнему занимаясь многоборьями. Специализация началась для Глэкклера лишь в 1963 г. Но зато результаты стали улучшаться очень быстро: 1963—16,53; 1964—17,64; 1965—18,32; 1966—18,38. Зимой он провел несколько месяцев в Лос-Анжелесе, тренируясь вместе с Перри О'Брайеном. Плоды этой работы сказались в прошлом сезоне, когда Глэкклер, вес которого 105 кг и рост 193 см, достиг внушительного результата 19,31.

На Олимпийских играх в Мехико сборная команда ФРГ будет достаточно сильна. Но вместе с тем есть немало факторов, очень мешающих легкоатлетам. Речь идет прежде всего о махинациях руководителей западногерманского спорта, направленных на подрыв отношений со спортсменами ГДР и других социалистических стран. Но тем, кто идет в кильватере политики Бонна, давно пора понять, что попытки использовать спорт в грязных политических целях не могут принести ни славы, ни успеха.

Семен БОРИСОВ

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА 1967 г.

Мужчины 100 м

10,0	Д. Хайнс (США)
10,0	В. Тёрнер (США)
10,0	Э. Фигерола (Куба)
10,1	Г. Холдсворт (Австралия)
10,1	П. Нэш (ЮАР)
10,1	Ч. Грин (США)
10,1	Х. Джером (Канада)
10,1	Д. Вraith (США)
10,1	Л. Миллер (Ямайка)
10,1	Х. Урибе (Колумбия)

200 м

20,0	Т. Смит (США)
20,1	В. Тёрнер (США)
20,2	Д. Карлос (США)
20,2	Д. Хайнс (США)

20,3	Л. Миллер (Ямайка)
20,4	П. Нэш (ЮАР)
20,4	О. Форд (США)
20,4	Я. Вернер (Польша)
20,4	Д. Брайт (США)
20,4	Р. Ровере (США)
20,4	Р. Бамбюк (Франция)

400 м

44,5	Т. Смит (США)
44,9	Л. Ивенс (США)
45,0	В. Метьюс (США)
45,3	Т. Воджесс (США)
45,4	Д. Кемп (США)
45,5	Э. Стинсон (США)
45,5	Д. Рудиша (Кения)
45,6	Э. Тейлор (США)
45,6	М. Мондейн (США)
45,6	С. Карсон (США)

800 м

1.45,0	У. Белл (США)
1.45,2	У. Кипругут (Кения)
1.46,2	Ф.-И. Кемпер (ФРГ)
1.46,3	Д. Карр (США)
1.46,4	Л. Келли (США)
1.46,5	Д. Райан (США)
1.46,5	У. Крозерс (Канада)
1.46,7	А. Д'Эртож (Бельгия)
1.46,7	Д. Боултер (Великобритания)
1.46,7	Р. Дабелл (Австралия)

1500 м

3.33,1	Д. Райан (США)
3.36,7	К. Кейно (Кения)
3.38,4	Ж. Ваду (Франция)
3.39,3	У. Хёгберг (Швеция)
3.39,5	А. Д'Эртож (Бельгия)
3.39,6	А. Гэрдеруд (Швеция)

БЕЛЫМ — СТАДИОНЫ, ЧЕРНЫМ — ТЮРЬМЫ

Двенадцатилетний Джек Уайт, школьник из Солсбери, возвратился домой в отвратительном настроении. Он швырнул свой портфель в старую няню-негритянку и сразу же прошел в кабинет отца — крупного чиновника военного министерства Южной Родезии. Спустя несколько секунд мальчишка уже изливался перед папашей Уайтом:

— Ты представляешь, па, сегодня на состязаниях меня перегнала эта черная образина, паршивый Джошуа, сын вонючего мусорщика, который каждый день убирает нашу улицу. И все из черномасой школы радовались его победе. Скажи, до каких пор вы, взрослые, будете позволять туземцам так издеваться над нами?

Мистер Уайт, стопроцентный родезийский белый гражданин, кипел негодованием ничуть не меньше, чем его сын. Конечно, мусорщик будет немедленно уволен. Этого Джошуа, как сказал сын, уже избili белые ребята, но вот как сделать, чтобы подобные факты не повторялись? Когда на следующий день Уайт и несколько других достопочтенных белых обратились в министерство просвещения с запросом, почему в школах разрешаются соревнования белых и черных, им ответили: «Готовится новый закон, который пре-секает подобные безобразия».

И вот закон увидел свет (именно в связи с его рекламой и прославлением южнородезийская печать и рассказала историю о возмущенном мистере Уайте). Что же это за закон? Прежде всего несколько слов о том, как он появился.

Группа родезийских деятелей пред-варительно побывала в Южно-Африканской Республике и познакомилась с законами апартеида, царящими в державе Форстера. В результате в Солсбери родился свой расистский законопроект.

Сейчас этот пресловутый «закон о расовой сегрегации в общественных местах» уже проведен через парламент.

«Спорт в загородном понимании этого слова существует только для белых граждан. Он свидетельствует о высокой степени развития. Нецивилизованные темнокожие еще не доросли до соответствующего уровня, и следует пресекать любую их попытку сравняться с белыми в этом отношении. Черный человек должен трудиться, а не прохладжаться, бегая на стадионе или гоня мяч», — такое заявление сделал недавно премьер-министр Родезии расист № 1 Ян Смит.

Подобное отношение расистов к спорту и было осящено законодательным образом.

Новый закон категорически запрещает африканцам пользоваться одними и теми же бассейнами, беговыми дорожками, спортивными площадками, кортами, стадионами, местами купания с белыми гражданами. За нарушение — суровое наказание, несколько лет тюремного заключения. Если раньше бывали случаи, когда школьники-африканцы и дети белых граждан участвовали в совместных спортивных состязаниях, то теперь сурово карается и это.

Министр просвещения Артур Смит совершил поездку по всем школам страны и провел с директорами соответствующие инструкторские беседы. Вернувшись из поездки, Смит заявил: «Я доволен нашими белыми школами. Новый закон встретил полное понимание и одобрение всех белых граждан. Теперь туземцы не смогут находиться на соревнованиях белых ребят даже в качестве зрителей. А если негритянские мальчишки попробуют нарушить закон, то их, так же как и взрослых, ожидает тюрьма».

За подобными словами тут же по-

следовали дела. Несколько негритянских парней, смотревших состязания белых легкоатлетов, просидели по две недели в тюрьме и были оштрафованы, а негр, обнаруженный на теннисном корте, был посажен за решетку на два месяца «за нарушение общественного порядка».

Свирепый расизм в спорте Южной Родезии царил и до принятия вышеупомянутого закона. Но теперь он еще более усилился. Южная Родезия оказалась в свое время, по существу, единственной страной, которая открыто и официально осудила решение Международного олимпийского комитета об отлучении расистов из ЮАР от олимпийских игр. Именно от южнородезийских деятелей сейчас исходит предложение организовать чисто расистские олимпийские игры, в которых приняли бы участие «белые спортсмены из ЮАР, Южной Родезии, Португальской Гвинеи, Анголы, Мозамбика и других стран, где честь и достоинство белого человека сохраняется на должной высоте». О том, что это предложение не просто прожект, говорит тот факт, что родезийский расистский спортивный союз уже подготовил команды по футболу, легкой атлетике, теннису, боксу, плаванию, которые могли бы выступить на играх «белых граждан».

В общем, расисты делают все возможное, чтобы проводить сегрегацию во всех областях жизни, в том числе и в спорте. Они всячески препятствуют развитию физической культуры среди африканцев, понимая, что это одна из форм пробуждения местного населения к общественной жизни. Но никаким сметам и иже с ними не остановить справедливой борьбы коренного населения Южной Родезии за свои права.

Альфред ГУРКОВ

Мария Гоммерс

Нидерланды давно уже славятся своими бегуньями на средние и длинные дистанции. Достаточно назвать имена Герды Краан, Янни ван Эйк, Илии Ламан, Хильды Сламман. Теперь и ним прибавилась еще одна выдающаяся легкоатлетка — Мария Гоммерс, мировая рекордсменка на новой дистанции 1500 м.

Мария Гоммерс родилась в сентябре 1939 г. в деревне, расположенной недалеко от Лимбурга. Ее рост 162 см, вес 53 кг. Она является чемпионкой Голландии 1967 г. в беге на 800 и 1500 м. Лучшие результаты Гоммерс по годам: 400 м — 62,5 (1962 г.); 62,3 (1963 г.); 60,1 (1964 г.); 60,1 (1965 г.); 58,6 (1966 г.); 56,4 (1967 г.); 800 м — 2,32,0 (1962 г.); 2,18,0 (1963 г.); 2,15,8 (1964 г.); 2,15,3 (1965 г.); 2,12,9 (1966 г.); 2,06,1 (1967 г.); 1500 м — 4,15,6 (1967 г.).

Легкой атлетикой девушка начала заниматься очень поздно — лишь в 23-летнем возрасте. Но сразу же добилась заметных успехов. Тем не менее в течение нескольких лет специалисты Гоммерс уделяли мало внимания. Только после того как дистанция 1500 м приобрела

Олимпийские претенденты



международное признание, Гоммерс сумела вписать свое имя в списки рекордсменок страны. В конце апреля 1967 г. она впервые выступила на новой дистанции, добившись результата 4,39,8. Это был рекорд Голландии. Затем она дважды обновляла это достижение, показав в мае — 4,35,6, в сентябре — 4,22,3, а в октябре завоевала звание чемпионки страны (4,31,0).

Неплохо выступила Мария и на более короткой дистанции. Впервые стартуя в международных соревнованиях (это был полуфинал Кубка Европы), она с результатом 2,06,4 заняла третье место вслед за Вальтрауд Пёлиц (ГДР, 2,05,1) и Жужей Сабо-Надь (Венгрия, 2,06,2). В августе в матче Голландия — Франция она была второй (2,06,1) вслед за Маривон Дююпер (2,05,5).

Самый большой успех Гоммерс — выступление 24 октября в Ситтарде, где она улучшила мировой рекорд англичанки Энн Смит на 1500 м (4,17,3). Мария пробежала дистанцию за 4,15,6. Ее время по кругам — 63,0; 71,0; 69,0; 52,6.

Тренировка Гоммерс состоит из 45-минутной интенсивной разминки, 4—5 отрезков по 100 м и еженедельного кросса на 10—15 км. Поскольку дистанция 1500 м станет олимпийской лишь с 1972 года, Мария готовится выступить в Мехико на 800 м. С результатом быстрее 2,04,0 она рассчитывает подняться на пьедестал почета.

Ник ЛЕММЕНС

Гаага

Из олимпийского дневника

Заслуженный мастер спорта Игорь ТЕР-ОВАНЕСЯН

До Мексики дорога дальняя, лететь много часов подряд. Лучше всего не спать в дороге, прилететь туда, выспаться как следует и начать жить по-новому. Так быстрее привыкнешь.

Уютные кресла «Боинга», теплые пледы располагают к откровенной беседе. Мы собираемся в салоне самолета и болтаем о том, о сем. Не говорить о предстоящих соревнованиях, об Олимпийских играх, о проблемах, волнующих каждого, мы не можем, тем более что многие из нас первый раз летят в Мексику и ребят волнует вопрос о том, как они будут чувствовать себя на высоте, в условиях среднегорья. Больше всех обеспокоены бегуны.

— Николай Георгиевич, я столько читал статей, столько страхов наслушался о соревнованиях в Мексике... Может быть, вы мне объясните, в чем же все-таки дело? — спрашивает профессора Озолина стайер Николай Свиридов.

— Должен сказать вам всем сразу, что хотя и существуют физиологические основы приспособляемости, есть еще и колоссальный психологический фактор. Вот видишь, ты говоришь напуган статьями. Как же ты можешь успешно выступить? Это абсолютно исключено.

Теперь, когда доказано, что высота не представляет опасности для здоровья спортсменов, мы верим, что она явится только препятствием к установлению рекордов в беге на средние и длинные дистанции. Человек способен преодолевать трудности, которые встают перед ним, ибо он еще далеко не достиг пределов своих возможностей.

— Что ж, выходит, вся проблема только и сводится к тому, боишься ты или нет?

— Нет, далеко не только к этому. Лишь один фактор снижения атмосферного давления, а следовательно, и парциального давления кислорода, в воздухе Мехико оказывает, по данным ученых, такое же воздействие на работоспособность спортсмена без предварительной акклиматизации, как, скажем, потеря около полулитра стаканов крови. На предстоящих соревнованиях и на Олимпийских играх вы будете бороться не только друг с другом, против вас выступит и гипоксия. С гипоксией мы сталкиваемся не только в горах. Весьма озабочены этой проблемой и специалисты, которые изучают возможность выхода человека в космос. Но об этом вам лучше расскажет профессор Коробков. Анатолий Витальевич, присоединяйтесь!

В разговоре вступил директор ВНИИФКа доктор биологических наук А. В. Коробков.

— Человек действительно не может обойтись без кислорода. Без пищи можно существовать много дней, а без кислорода — несколько минут. Даже при полном покое мы каждую минуту потребляем 250 миллилитров кислорода, а при физической и умственной работе — еще больше.

С кислородной недостаточностью связаны многие заболевания: бронхиальная астма, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертония. При длительных интенсивных физических нагрузках, когда потребность организма в кислороде увеличивается, возникает так называемая функциональная гипоксия — содержание кислорода в артериальной крови, питающей ткани, может упасть на 15—20 и даже более процентов.

— А правда ли, что в условиях гипоксии человек теряет способность логически и трезво мыслить?

— По моему, у многих людей это случается не только в горах, но довольно часто и на уровне моря, — пошутил профессор.

— Нет, не смейтесь, вопрос задан очень серьезный. Это действительно так. Правда, такое чаще случается в условиях высокогорья. Не только человек неискушенный, но даже сами исследователи в условиях гипоксии теряют способность трезво мыслить. Известен, например, трагикомичный случай, происшедший с одним видным английским ученым. Он отравился угарным газом (а в результате такого отравления наступает кислородное голодание, так как гемоглобин крови лишается способности связывать кислород). Понимая, что дела его плохи, он, вместо того чтобы открыть незапертую дверь и выйти на свежий воздух, уселся за стол и начал писать завещание.

— Для чего создавать так много трудностей в подготовке к Олимпийским играм в условиях среднегорья? Не проще ли было бы перенести хотя бы те виды спорта, которые связаны с проявлением выносливости, на более низкую высоту?

— Такие предложения были. В частности, на симпозиуме, который проходил в швейцарском городе Магглингене и был посвящен вопросу «Спорт в среднегорье», многие участники ставили аналогичные вопросы.

В связи с этим известный английский бегун, экс-рекордсмен мира в беге на одну милю, а ныне врач, Роджер Баннистер внес предложение направить в МОК подготовленную им рекомендацию о переносе соревнований, требующих выносливости, в местность, расположенную на более низких высотах. Но его предложение не получило поддержки большинства участников симпозиума.

Сколько же все-таки, по данным науки, нужно времени для акклиматизации?

— Видите ли, на этот вопрос трудно ответить одной фразой. Дело в том, что для адаптации разных систем организма к высоте требуются различные сроки, например, для кровообращения — 2—3 недели. Более глубокое приспособление организма наступает спустя месяцы, а полная акклиматизация — лишь в ре-

Индийский тренер Р. Норрис знакомит советских легкоатлетов с травяным хоккеем
Фото В. Шандрюна



зультате нескольких лет пребывания в горах. В возрасте около 30 лет акклиматизация спортсменов протекает лучше, чем у молодежи. Отмечалось также, что женщины акклиматизируются лучше, чем мужчины.

— Но я хочу еще раз подчеркнуть мысль, — снова вступил в разговор профессор Н. Г. Озолин, — что вы, конечно, должны быть готовы к перенесению трудностей, возникающих на высоте, и в то же время не должны бояться этих затруднений и преувеличивать их.

— Вы говорите о трудностях, которые ожидают бегунов на средние и длинные дистанции, а что ждет нас, метателей, в Мексике? — спрашивает Янис Луис.

— С вами дела обстоят куда проще. Более того, все спринтеры, прыгуны, метатели должны стараться в Мексике бить свои личные, национальные и мировые рекорды. Это не пустые слова. Меньшее атмосферное давление на высоте 2200 м соответствует той помощи, которую оказывает попутный ветер скоростью 1 метр в секунду. Согласитесь, что это не помешает спринтерам и прыгунам. С метателями и того лучше. По предварительным данным американского ученого Т. Брайана, баллистические свойства некоторых спортивных снарядов в разреженном воздухе изменяются. При прочих равных условиях и оптимальных вариантах ядро должно пролететь на 5,8 см дальше, молот — на 53 см, копье — на 69 см, а диск — на 162 см дальше. Так что, Янис, если ты метнешь в Мехико копье на 99 метров, то оно приземлится у 100-метровой отметки.

— Хотел бы, чтобы все было так, как вы говорите.

— Ну ладно, с метателями все ясно. Мало того, что им терпеть и страдать не придется, им еще эта самая высота помогать будет. И чего я связался с ходьбой? — включился в разговор Геннадий Агалов. — Но все равно я эту высоту перехитрю. У меня друг есть. Мы вместе с ним служили в армии. Живет он в горах Тянь-Шаня. Давно в гости приглашает. Вот я и поеду туда и заберусь повыше — на 3000—3500 м. Буду тренироваться, как говорится, с запасом прочности. После такой тренировки спущусь на 2200 и буду чувствовать себя королем, бегом меня не догонят.

— К другу, конечно, съездить можно. А вот насчет активной тренировки на уровне 3500 метров надо подумать. Дело в том, что не у тебя первого возникла подобная идея. Результаты исследований американцев показали, что готовить спортсменов с «запасом прочности» на высоте 3500 м нецелесообразно: после спуска спортсмены снижали результаты. Видимо, это можно объяснить нарушением привычной структуры, темпа, ритма и скорости выполнения движения. Если и забираться повыше, то делать это надо осторожно и постепенно. Сначала, например, 1000 м, потом 2000 м, затем 2500 и т. д. Иначе возможны случаи коллапса (внезапно наступающего состояния резкой слабости) с потерей сознания.

Что это я все говорю! Расскажите и вы мне что-нибудь про Мексику. Кто что знает?

— Если хотите, могу рассказать вам сказку, — предложил Геннадий Близицов.

— Давай, рассказывай.

— Это было много веков назад. С севера Америки шли племена ацтеков на юг и только на юг. Далекий зов бога Уйтсиллопочтли вел людей через леса и горы, реки и пустыни, чтобы исполнить свою великую волю: построить город там, где орел пожирает змею, сидя на кактусе.

Люди шли уже 200 лет, но не встречали видения, предсказанного богом. На грани отчаяния они вдруг услышали чудесное пение птицы с великолепным оперением. «Ти-уй, ти-уй!» («Идите сюда!»), — пела птица и указывала путь уставшим людям.

И вот они увидели вдаль на холме, посреди озера, орла, змею и кактус. Их легендарными вождями в этом трудном походе были Мексита и Теноч. Здесь ацтеки и zaloжили город, назвав его именем одного из вождей — Теночтитлан, а страну назвали в честь другого — Мексикой.

Легенда древних ацтеков нашла свое отражение в национальном гербе Мексиканской Республики: орел сидит на кактусе и пожирает змею.

— А вообще, это интереснейшая страна, — в разговор вступил Игорь Фельд. — Недавно я прочитал про «календарь ацтеков» — уникальный памятник древней мексиканской культуры. Этот «календарь», или, как его называли ацтеки, «камень солнца», представляет собой огромный базальтовый монолит весом около 25 тонн. Лицевая сторона монолита выполнена в форме круга диаметром 3 м 58 см, на котором высечены различные фигуры, обозначающие символику солнечной космогонии, то есть этапы развития вселенной.

«Календарь ацтеков» был найден 17 декабря 1760 г. на территории города Мехико. В 1855 году он был установлен на специальном постаменте.

Ученые считают, что «камень солнца» был сделан в XV веке во времена царствования ацтекского правителя Ауйтсотля. На протяжении 200 лет «камень солнца» привлекал внимание ученых, однако до сих пор никому не удалось полностью расшифровать содержание его символов. Данные получены в результате неполной расшифровки, а также исследований других памятников

На предолимпийских соревнованиях в Мехико выступала эстафетная команда, в которой стартовали спортсменки из разных стран. На снимке: В. Попкова (СССР) передает эстафетную палочку П. Монтандон (Франция)

Фото В. Шандрин



Красива мексиканская столица!

древнеацтекской письменности, свидетельствующих о высоком уровне развития культуры и науки ацтеков.

Древние ацтеки в качестве средства воспитания молодежи использовали разнообразные виды физических упражнений и игр. Наибольшее распространение получил бег на большие расстояния. Мексиканские индейцы — потомки ацтеков — в настоящее время способны без особого напряжения пробежать 100—150 км. Резиновый мяч — также изобретение ацтеков. От них европейцы узнали свойства каучука. Любили ацтеки стрельбу из лука, прекрасно метали боевые бронзовые шарики, дротики и копья.

— Послушай, Игорь, тебе надо менять специальность. Не знаю, хороший ли ты инженер-железнодорожник, но гидом по Мексике я бы тебя взял с собой.

— Да, я действительно много читал про эту страну и мог бы рассказать вам много интересного.

Дело в том, что особые исторические условия существования Мексики наложили отпечаток на развитие мексиканской нации. Самобытная и высокоразвитая культура древних индейских племен Майя, ацтеков, тольтеков и других не получила дальнейшего развития вследствие порабощения Мексики испанскими конкистадорами в XVI—XVII веках.

— А как у них дела со спортом?

— Впервые Мексика приняла участие в Олимпийских играх 1924 года в Париже, однако выступили мексиканцы плохо. Первую олимпийскую медаль завоевал боксер наилегчайшего веса Франсиско Кабанас, занявший второе место на Олимпийских играх 1932 года в Лос-Анжелосе.

— Другая, мы подлетаем! Видите, под нами сколько огней! Трепещите, это Мехико!

И действительно, раздался приятный голос стюардессы, сообщившей, что надо пристегнуть ремни и оставаться на местах. Через несколько минут мы приземлились.

(Продолжение следует)

Нил Стейнхауэр

Олимпийские
претенденты



Аучший результат Нила Стейнхауэра в толкании ядра уступает мировому рекорду Р. Матсона 77 см. Но Стейнхауэр — единственный спортсмен, который сможет конкурировать в Мехико с мировым рекордсменом. После Олимпиады в Токио Матсон в течение двух сезонов ни разу никому не проигрывал. Лишь прошедшим летом ему пришлось вкусить горечь неудачи: Стейнхауэр трижды взломал верх над именитым соперником.

Нил Стейнхауэр родился в Юджине (штат Орегон) в августе 1944 г. Его вес 120 кг, рост 194 см, объем груди 114 см. Впервые Нил взял в руки ядро весной в 1961 г. 16-летний юноша весил тогда 68 кг при росте 187 см. В школе проводились соревнования по легкой атлетике, и Нила попросили выступить за команду класса в толкании ядра. Стейнхауэр одержал первую в своей жизни победу и решил всерьез заняться тренировкой. Целый год он посвящал штанге, и следующим летом послал юношеский снаряд на 16,79. В 1963 г. Стейнхауэр толкнул мужское ядро на 16,00, а год спустя на 17,69, заняв 28-е место в списке лучших США за сезон. Зимой 1965 г. ему впервые удалось перешагнуть 18-метровый рубеж, причем сделал он это в четырех попытках, лучшая из которых равнялась 18,72.

Так Нил Стейнхауэр вошел в число сильнейших ядротолкателей мира. За бурным прогрессом в результатах молодого атлета стоит тяжелая тренировочная работа. «Я не знаю ни одного спортсмена, обладающего таким трудолюбием и упорством», — говорил о Стейнхауэре его тренер Уильям Бауэрмен. Тренируется этот спортсмен шесть раз в неделю по 4—5 часов, большую часть времени уделяя штанге.

Послеолимпийский сезон он завершил победой на студенческом чемпионате страны с результатом 19,05, что вывело его на второе место в мире за год.

Спустя несколько месяцев Стейнхауэру удалось перейти границу 20 м. С результатом 20,37 он оказался вторым в мировом списке лучших за все годы. Стейнхауэр одерживал победу за победой. Но всякий раз, когда на его пути оказывался Матсон, Нил не мог взять себя в руки. В 1966 г. соперники встречались четырежды. И все четыре раза первым был Матсон. На студенческом чемпионате страны рекордсмен мира показал 20,46, а Стейнхауэр — 19,62, на первенстве ААЮ: Матсон — 19,56, Стейнхауэр — 19,52, на международных соревнованиях в Лос-Анжелесе: Матсон — 20,33, Стейнхауэр — 19,56, на соревнованиях в Берлине: Матсон — 20,48, Стейнхауэр — 19,89.

Теперь Нил мечтал только об одном: победить Матсона хоть раз. Несмотря на травму ноги, он тренировался еще упорнее. «Мой девиз: все или ничего!» — говорил Стейнхауэр. — И я добьюсь свое-

го». И добился! Зимой на состязаниях в Сан-Франциско он установил высшее мировое достижение для залов — 20,29, и Матсону пришлось довольствоваться вторым местом (19,62). Через три недели Нил показал отличную серию: 20,37—19,82—20,60—19,95—20,20—20,67. Три результата превышали принадлежавшее ему высшее мировое достижение. Однако Матсон в этих соревнованиях не выступал.

Еще одна встреча сильнейших атлетов мира состоялась в феврале в Сан-Диего. Матсон начал с 19,45. У Стейнхауэра попытка не засчитана. Затем ядро Матсона достигает 19,29. Стейнхауэр отвечает отличной попыткой на 20,17 и выходит вперед. В третьей попытке у Матсона 19,26, у Стейнхауэра — 19,87. В четвертой — 19,92 и 19,71, в пятой — 18,31 и 19,26. Казалось, близка победа. Но Матсон сломить не так-то просто. В шестой попытке он показывает результат 20,38! Стейнхауэр долго готовился к последней попытке. Толчок, но след за ядром из круга высканивает и спортсмен.

В марте на стадионе Сакраменто в отсутствие Матсона Стейнхауэр достиг 21,01. Это его лучший результат и второе достижение в мире за все годы. Интересна серия Нила в этих соревнованиях: 21,01—20,57—0—20,08—20,11—20,58. На следующий день он метнул диск на 56,69, а затем 57,07.

Дуэль Матсон — Стейнхауэр становится «гвоздем программы» соревнований по легкой атлетике. Чаще всего удача сопутствует рекордсмену мира. Он выигрывает студенческий чемпионат страны — 20,65 (Стейнхауэр — 19,65) и первенство ААЮ — 20,39 (19,96). Затем побеждает Стейнхауэр — 20,56 (Матсон — 20,51). Но рекордсмен берет реванш на матче США — страны Британского содружества — 20,44 (Стейнхауэр — 19,49), на Панамериканских играх — 19,83 (19,45), на матчах: Америка — Европа — 20,46 (19,63), Великобритания — США — 20,39 (20,04) и ФРГ — США — 20,66 (20,45). Однако последнюю встречу предоллимпийского сезона (матч Италии и Испании против США) выигрывает Стейнхауэр — 20,03 (у Матсона — 19,96).

В 1966 году Стейнхауэр мечтал хоть раз опередить Матсона. Год спустя он трижды опередил соперника. Сейчас он мечтает выиграть у него в Мехико...

Валерий ХОМУТСКИЙ

Карин Валльгрэн

Волимпийской надеждой Швеции назвал журнал «ФИБ—Актьюельт» эту стройную черноволосяную легкоатлетку, которая за последние два года выдвинулась в число сильнейших в беге на все дистанции от 100 до 800 м. Мало кто из бегуний международного класса обладает таким широким диапазоном, как Карин Валльгрэн. Ей принадлежат рекорды северных стран в беге на 100 и 200 м — 11,5 и 23,8. Но любимой дистанцией Карин остается 400 м. Здесь она добилась наибольших успехов. Ей принадлежит один из лучших результатов в мире прошедшего года — 53,0. Карин была первой на чемпионате Европы в зале с результатом 55,7, достойным внимания даже на дорожке стадиона, а ведь шведская спортсменка добилась его на круге в 180 м.

Скорость и выносливость — вот два основных козыря Валльгрэн. Достаточно сказать, что на зимнем первенстве Европы в Праге она заняла второе место в беге на 50 м, а в полуфинале установила рекорд соревнований — 6,2. Только неудачное распределение финальных стартов — финал на 200 м проводился непосредственно перед финалом на 400 м — помешало ей принять участие в финальном забеге на 200 м.

Карин Валльгрэн впервые вышла на старт крупных соревнований в 1962 г., когда ей было 18 лет, однако до этого

она тренировалась в течение 5 лет в беге на 100 и 200 м. В том же году она была включена в сборную команду страны, но тяжелая травма надолго вывела ее из строя и в течение 1963—1964 гг. имя Валльгрэн не появлялось в протоколах соревнований. Вновь Карин вышла на беговую дорожку весной 1965 г. и быстро стала № 1 в легкоатлетической сборной Швеции. Когда формировалась команда на чемпионат Европы в Будапеште, куда включались только легкоатлеты, имеющие шансы на призовые места, Карин оказалась единственной женщиной в сборной. Еще до отъезда на чемпионат она улучшила шведский рекорд до 55,1 сек., а на первенстве Европы дошла до полуфинала с результатом 54,5.

Сейчас Карин Валльгрэн 23 года. Она живет в Гётеборге и работает в крупнейшей шведской автомобильной фирме «Вольво», где ей представлены возможности для тренировок. Карин считает, что ее скоростные качества являются природными, а вот выносливость она приобрела благодаря напряженной тренировке. В отличие от многих женщин-спринтеров, Карин охотно применяет упражнения со штангой и отягощением. Она тренируется ежедневно по полтора часа, попеременно в лесу и на стадионе. Карин считает, что в течение летнего сезона частое выступление в состязаниях в беге является важным тренировочным средством. В сезоне 1966 г. она выступала в семи крупных международных соревнованиях за рубежом, не считая более двух десятков соревнований внутри страны. В предоллимпийском году благодаря большим успехам в предыдущем сезоне приглашения было еще больше. На вопрос корреспондента журнала «ФИБ—Актьюельт», какой результат нужно показать, чтобы оказаться в числе призеров Олимпийских игр в Мехико



К. Валльгрэн ни на шаг не отстает от В. Николл

на 400 м, Карин ответила, что результат быстрее 53 сек. гарантирует место на пьедестале почта. Несмотря на успехи в беге на 100, 200 и 800 м, Карин готовится выступить в Мехико только на дистанции 400 м.

Игорь ПОЧИТАЛИН

Дела и планы ВИСТИ

Егоит ли говорить, что спортсмену не удастся добиться высоких результатов без современного инвентаря и оборудования. Инженер стал таким же соавтором рекордов, как и тренер, врач, ученый.

Разработками нового инвентаря и оборудования у нас в стране до 1966 года занималось опытно-конструкторское бюро. Учитывая важную роль и ежегодно увеличивающийся объем заказов и работ, было принято решение о преобразовании бюро во Всесоюзный проектно-технологический и экспериментально-конструкторский институт по спортивным и туристским изделиям — ВИСТИ, единственный в своем роде не только у нас в стране, но и в мире. С тех пор уже прошло два года.

Над чем же сейчас работает институт? Что делает его сотрудники для наших легкоатлетов? Рассказать об этом мы попросили директора института тов. Семина.

— Работа нашего института направлена в основном на создание нового и усовершенствование действующего спортивного оборудования, приборов и инвентаря. Время предъявляет нам все большие требования. Высокие показатели физических возможностей человека ставят перед ВИСТИ много проблем.

Одной из наиболее интересных тем, над которыми работает институт, является разработка медико-физиологических приборов. Вместе с лабораторией Академии наук СССР мы разрабатываем телеметрическую аппаратуру для определения линейных ускорений отдельных частей тела при выполнении различных упражнений. В лабораториях ВИСТИ конструируется радиоаппаратура для определения усилий, развиваемых спортсменом в упражнениях с различными снарядами, для снятия электрокардиограмм, пневмограмм, биотонов мышц. Эти приборы позволяют ученым, тренерам, врачам получать объективные оценки состояния спортсменов, они с большой достоверностью смогут показывать, например, степень физической подготовленности и ответственности соревнованиям. В первой половине этого года будут готовы опытные образцы.

Специально для легкоатлетов ВИСТИ отлаживает и готовит к серийному производству тяговое устройство для тренировки спринтеров тбилисских авторов Банрадзе и Гоциридзе. О нем, кстати, журнал рассказал в первом номере за 1968 год. Скоро промышленность должна начать выпуск этих устройств.

В планы института входит также доведение всего отечественного легкоатлетического инвентаря до уровня лучших мировых образцов.

Такова примерная программа работы института по легкой атлетике.

— Что дал институт нашим легкоатлетам за последнее время?

— Мы разработали и подготовили к производству новые модели беговых и кроссовых туфель. Беговая обувь старого образца имела наглухо закрепленные шипы, а подошва была из натуральной кожи. Шипы быстро снашивались, да и вес был слишком большим. В новой модели эти недостатки устранены. Интересно устройство шипов. В подошву запрессовываются небольшие втулки из легких металлов. Шипы ввинчи-

ваются в эти втулки. Их легко заменять в зависимости от условий тренировок или соревнований. Изменилась и сама подошва — в качестве материала для нее теперь используются полиамидные смолы. Туфли стали легче и мягче. Достоинством этой модели является ее универсальность и прочность. Испытания, проведенные в институте физкультуры, показали, что туфли удобны и надежны в эксплуатации. Есть одно но. Подошва недостаточно мягка. Сейчас мы подбираем более эластичные материалы для нее. Следует добавить, что новую беговую обувь уже выпускает московская экспериментальная фабрика, но в небольших количествах. Эти туфли не только для бегунов, но и для прыгунов.

Новая модель кроссовых туфель отличается от старой тем, что у нее ножка и верх, вместо матерчатого. Материалом для подошвы служат резиновые смеси, которые делают ее более прочной, и в то же время уменьшают вес туфли.

Большое внимание уделяет институт новым материалам для легкоатлетической обуви. Они должны выдерживать большие длительные нагрузки и сохранять свои свойства в любых условиях.

Модернизируются и легкоатлетические снаряды. Мы продолжаем совершенствовать фибергласовый шест, планируя копья, работаем над упрощением производства молота.

— С какими трудностями сталкивается коллектив вашего института в своей работе?

— Основная наша проблема — это отсутствие сырья. Так, дальнейшие работы над фибергласовым шестом срываются из-за отсутствия специальных стеклотканей и смол, а Всесоюзное объединение стекловолокна и стеклопластиков Министрства химической промышленности СССР дает эти материалы в небольших количествах. В этом году институту должны были поставить 20 000 метров стеклоткани, а получили мы всего 2700 метров и письмо, в котором нам сообщают, что больше поставок не будет. Другой пример. Для легкоатлетической обуви требуются высокие сорта кожи, легкие, прочные. А Министерство легкой промышленности поставляет только самые низкие сорта.

Кроме того, наша промышленность очень медленно осваивает новые виды спорттоваров. Институту было разработано дюралевое копьё, с хорошими «планирующими» свойствами, не поддающееся вибрации. Техническая документация на изготовление копьё была передана одному из заводов, но до сих пор предприятие не может добиться, чтобы оно обладало необходимыми качествами. Копьё по-прежнему деформируется, вибрирует.

— Это трудности, так сказать, «внешние». А с какими проблемами вы сталкиваетесь внутри института?

— Главное, пожалуй, нет помещений, не хватает квалифицированных специалистов. Невкуда ставить необходимые для работы приборы, мала производственная база для изготовления опытных образцов. Так, в этом году поданы заявки на 102 темы, а выполнить мы сможем только 80.

— Что же делается для устранения этих недостатков?

— В настоящее время уже строится новое здание института. Мы сможем увеличить штат, а это, в свою очередь, позволит создать специальные исследовательские отделы с привлечением инженеров и техников самых различных профилей. Институт сможет работать еще лучше.

„БЕГ“

Мак называется новая учебная кинолента, созданная лабораторией научных и популярных фильмов ВУЗфильм Министерства высшего и среднего специального образования РСФСР. Однако хочется сразу оговориться: «Бег» не похож на обычное учебное пособие для спортсменов, которые, хотя и не так часто, как хотелось бы, выходят из проката. Не случайно авторы — заслуженный тренер РСФСР Е. Ф. Кузнецов и оператор Н. И. Сафронов — назвали его фильмом-задачей.

Казалось бы, какое простое и естественное движение бег! И все же до сих пор на вопрос, какова должна быть правильная техника бега на короткие, сред-

ние и длинные дистанции, разные специалисты, тренеры, ученые дают самые различные ответы. Забегая вперед, скажем, что и фильм прямо не отвечает на этот вопрос. Больше того, он сам состоит из ряда вопросов: можно ли, анализируя кинообраз, оценить технику бега? Каким образом стопа бегунов на короткие дистанции ставится на грунт? Как производится отталкивание? Как выполняется маховое движение бедер во время толчка и их сведение в фазе полета?

После каждого такого вопроса кинолента предлагает зрителям как бы несколько вариантов ответа. Вот схемы движений бегунов во время бега, вот кинограммы различных спортсменов, вот, наконец, материалы «рапидной» кино съемки сильнейших советских и зарубежных бегунов — А. Братчикова, П. Бо-

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

лотникова, В. Рудольф, Р. Хейеса и др. Спортсмены и тренеры имеют отличную возможность сравнить выполнение отдельных технических элементов у этих мастеров бега, увидеть индивидуальные особенности каждого из них и выявить определенные закономерности техники, способствующие росту скорости.

Такой фильм-задача, фильм-раздумье в учебной практике — явление безусловно положительное. Не случайно после просмотра, состоявшегося на стадионе «Буревестник», многие тренеры выразили желание тут же посмотреть его вновь, а такое внимание всегда служит для фильма самой лучшей оценкой.

Евгений ЧЕН, мастер спорта

Главный редактор А. М. Абдуллаев

Редакционная коллегия: С. Л. Аксельрод, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, Б. Г. Фадеев, В. П. Филин

Художественный редактор К. С. Солнцева

Наш адрес: Москва, К-45, Рождественский бульвар, 10/7,

и телефоны: главного редактора — Б 8-96-72; ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировки», «По Советскому Союзу», «За рубежом», «Наука и спорт», «Спорт и здоровье», «Критика и библиография» — Б 3-04-57; отделов — «Легкая атлетика в школе» и иллюстративно-художественного — Б 8-82-72.

Рукописи и фотоснимки не возвращаются

Сдано в набор 29/XII 1967 г. Подписано к печати 22/1 1968 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90¹/₈. Учетно-изд. л. 7,4 п. л.+0,5 п. л. обложка А00673. Зак. 1540. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс 70 482
Цена 30 коп.



70482

Цена 30 коп.

272
2 ЛАЗАРОВСКИ ПЕР.
Д. 9 кв. 45
1 МЕРНИКОВОЙ
1 1.12 АТЛЕТ