

ДЕТСКАЯ ¹⁰ АТЛЕТИКА

ОКТАБРЬ 1981

ежемесячный спортивно-методический



журнал



**ПРИНЦИПЫ
ПОСТРОЕНИЯ
ТРЕНИРОВКИ**

**ТРОЙНОЙ
ПРЫЖОК**

**ПОБЕДА—
ЭТО
ТРУД**

КИНОГРАММА
НА ДИСТАНЦИИ
АЛТАЙ УЛЛС

На проходившем в голландском городе Утрехте чемпионате Европы по легкой атлетике среди юниоров четверо советских спортсменов завоевали титулы сильнейших.

Победителем среди десятиборцев с личным рекордом 7918 очков стал львовский армеец **Михаил Романюк**. Причем рекорд свой он улучшил сразу более чем на 400 очков. Михаил в Утрехте выиграл у сильного десятиборца из ГДР Т. Восса, которому уступил год назад на международных соревнованиях.

В беге на круг первой на финише была **Ирина Жданова** — спартаковка из г. Енакиево Донецкой области — 53,21. В прошлом году Ирина стала чемпионкой страны среди юниорок на дистанциях 100 и 400 м, была второй на «Дружбе», нынешней зимой выиграла матч СССР — ГДР в Зефтенберге. Тренируют Жданову Г. М. Чернецкая и Н. С. Михно.

Одной из самых молодых чемпионкой стала наша **Людмила Судак** (1965 года рождения), в отличном стиле выигравшая дистанцию 3000 м — 8.58,30. В этом году она уже показывала высокие результаты, стала чемпионкой Всесоюзной спартакиады школьников в Вильнюсе. Возраст Люды дает ей право на выступление в следующем юниорском чемпионате континента через два года. Тренирует ее А. А. Якимчук.

Также уверенно победил в тройном прыжке тбилисский студент **Сергей Ахвледиани**, установивший личный рекорд — 16,76. Сергей — победитель зимнего и летнего матчей СССР — ГДР среди юниоров, победитель «Дружбы» нынешнего года, чемпион страны среди юниоров. Тренирует прыгуна М. В. Мухигулашвили.

РЕКОРДЫ «ДРУЖБЫ»

Летом нынешнего года на алустинском стадионе «Спартак» прошли юбилейные, двадцать пятые по счету, международные детские легкоатлетические соревнования по четырехборью «Дружба» среди пионеров социалистических стран. С давних пор эти соревнования пользуются у детворы заслуженной любовью. В этом году расширилась их география: впервые на старт «Дружбы» вышли юные спортсмены Лаоса. Их дебют получился удачным — по итогам соревнований юным лаосцам был вручен кубок «Надежды», учрежденный редакцией газеты «Пионерская правда». А победителями в упорной борьбе со сверстниками из одиннадцати стран вышли юные легкоатлеты Советского Союза.

В начале лета на всесоюзном финале в Евлатории право представлять нашу страну завоевала команда мальчиков из школы № 14 Темиртау и команда девочек из 134-й школы Волгограда. И выступали они дружно, самоотверженно поддерживая друг друга. Наградой стала для них победа в общекомандном зачете и целый каскад новых рекордов в этих соревнованиях: мальчики набрали в сумме 2073 очка, девочки — 2072. С новыми рекордами первенствовали в личном зачете Саша Высоцкий — 473 очка (60 м — 7,2; высота — 175; мяч — 97,20; 800 м — 2.08,0) и Тая Мерзлякина — 429 (60 м — 8,5; высота — 159; мяч — 65,38; 500 м — 1.22,9). Кроме этого пали старые рекорды еще в двух видах программы. В беге на 800 м юный болгарин Иван Самокувлев показал результат 2.05,0, а в метании мяча у мальчиков сразу три участника метнули снаряд дальше рекордной отметки. Самым дальним оказался бросок кубинца Рамиро Гонсалеса — 106 м 62 см. Он первым перешагнул рубеж 100 м.

Быстро пролетели для юных спортсменов эти два дня напряженных поединков на алустинском стадионе под горячим крымским солнцем, пролетел месяц веселой жизни в Артеке. А на старт их уже вызывает очередная «Дружба», международный финал которой на этот раз состоится в гостеприимном Улан-Баторе.

Артек-Алушта А. КОНСТАНТИНОВ

Екатерина Гордиенко, рекордсменка СССР в семиборье



Не верилось, что Валерий Середа, дебютант сборной команды СССР на финале Кубка Европы в Загребе, составит конкуренцию атлетам, чьи имена давно уже утвердились среди сильнейших высотников мира. Причем не только с ними будет бороться наравных, но и убедительно выиграет — 2,30. Посудите сами: лучший результат Валерия в прошлом году равнялся 2,16, с которым он занимал последние строчки в списках пятидесяти лучших прыгунов страны, а у его соперников высоты были значительно весомее. Скажем, в арсенале Г. Ногеля из ФРГ значится результат 2,30, у итальянца Ди Джорджо — 2,29, а у И. Фраймута из ГДР и того выше — 2,31. Вот с такими гроссмейстерами высот 15 августа вышел бороться в сектор загребского стадиона «Динамо» наш Середа. И обыграл их.

Группа таджикских спортсменов, входящих в сборные команды СССР по различным видам спорта, среди которых и мастер спорта СССР международного класса в метании копья Наталья Сипова, обратилась к участницам VII спартакиады женской молодежи Таджикистана, ко всем женщинам и девушкам республики. В обращении, в частности, сказано:

Дорогие женщины, подруги, участницы VII спартакиады женской молодежи Таджикистана! XXVI съезд КПСС определил грандиозную программу социального и экономического развития СССР, всех союзных республик в XI пятилетке, уделит огромное место гармоническому развитию советских людей, предоставит огромные возможности для занятий физической культурой и спортом, подчеркивая, что «забота о здоровье людей неотделима от развития физической культуры и спорта».

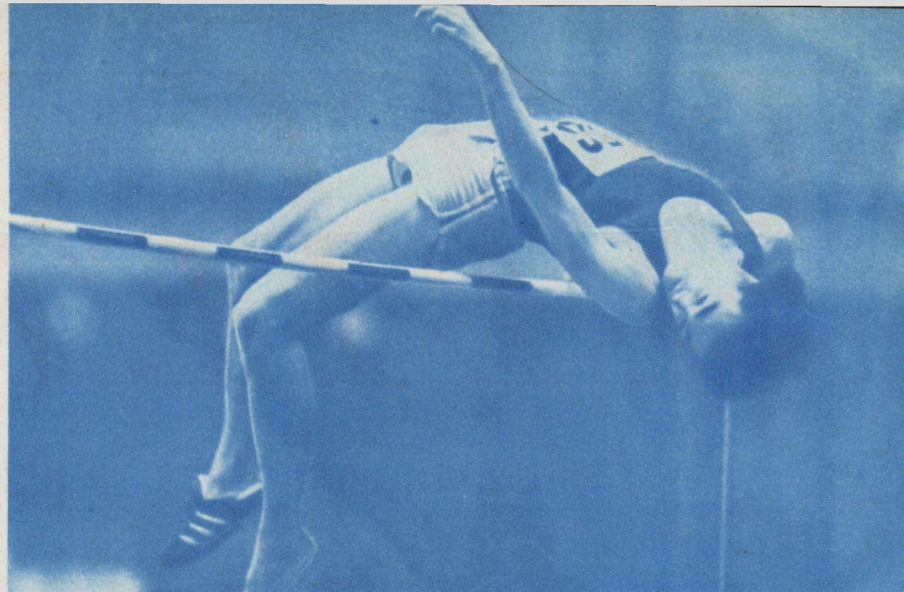
Нам, девушкам солнечного Таджикистана, предоставляется почетное право защищать честь нашей великой Родины на международных соревнованиях, высоко нести победоносное знамя советского спорта. Быть членом сборной команды СССР нелегко — это упорный труд, самоотверженная работа. И очень приятно, что сборные команды страны ежегодно пополняются представителями из нашей республики.

VII спартакиада женской молодежи республики, организованная Цент-

Валерий Середа, победитель Кубка Европы-81 в прыжке в высоту — 2,30.

ральным комитетом комсомола республики и Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров Таджикистана — свидетельство огромной заботы о нас, девушках. Смотрите на спорт глазами гражданина своей земли; земля, которая воспитала много славных женщин. Мы с вами должны направлять свою силу, энергию, энтузиазм, комсомольский задор на дальнейшее развитие физкультурного движения в нашей республике, чтобы превратить его в общенародное.

Копье олимпийского чемпиона, победителя соревнований на Кубок мира-81 Дайниса Кулы нацелено на мировой рекорд. Такой вывод можно сделать из слов его тренера Мариса Гривы. — В будущем году, — говорит Грива, — Дайнис выйдет на качественно новый уровень, и к чемпионату Европы в Афинах дальность его метаний должна возрасти примерно на 5 метров. Он продолжает совершенствовать технику, которая у него уже сейчас одна из лучших в мире. К тому же Кула имеет резерв в силовой подготовке.





№ 10, 81 [317] октябрь
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

В Центральном Комитете КПСС
и Совете Министров СССР 1

Верхошанский Ю.
Принципы построения тренировки
легкоатлетов высокой квалификации 6

Максименко Г., Демерков С.
Микроциклы тренировки юных спринтеров 10

Узлов Г.
Тройной прыжок — «загребаяще — силовой»
или «прыжково-беговой»? 12

Андреев В.
Познакомьтесь 14

Маслаков В., Папанов В.
На дистанции Аллан Уэллс 16

Мотылянская Р.
Проблемы решенные и нерешенные 18

Богуславский М.
Фанфары... при пустых трибунах 20

Минаева В.
Придет ли зритель на стадион? 20

Кондратьева Л.
Победа — это труд 22

Бирюков А.
Массаж. Аппаратные методы 24

Внимание, арбитры! 26

Бег на 400 метров 30

Иванов Н.
Рекорд в 18 лет 31

Дмитриев Н.
Не так, как все 32

Чен Е.
Спринт: от Архипова до Борзова

В ЦЕНТРАЛЬНОМ КОМИТЕТЕ КПСС И СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

В постановлении отмечается, что в стране проведена значительная работа по развитию массовой физической культуры, повышению мастерства советских спортсменов, расширению международных спортивных связей. Масштабность физкультурного движения является одним из важных достижений социализма.

Как показывает опыт, регулярные занятия физкультурой и спортом оказывают эффективное влияние на производственные показатели трудовых коллективов, способствуют уменьшению потерь рабочего времени, укреплению трудовой дисциплины и сокращению текучести кадров.

Вместе с тем Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, министерства и ведомства, а также многие спортивные организации не принимают должных мер к внедрению физической культуры в повседневный быт советских людей, неэффективно используют имеющуюся материальную базу. Физическая подготовленность некоторой части населения еще не в полной мере отвечает требованиям, которые предъявляют к человеку современное производство и служба в рядах Вооруженных Сил СССР. Народное хозяйство несет значительные потери от болезней рабочих и служащих, зачастую связанных с их слабой физической закалкой. Серьезные недостатки имеются в физическом воспитании сельского населения, студентов и школьников. Все еще плохо удовлетворяются возросшие потребности населения, особенно детей и подростков, в спортивном инвентаре.

Комитеты по физической культуре и спорту и советы добровольных спортивных обществ в ущерб массовому развитию физической культуры и спорта среди населения проводят неоправданно большое число всесоюзных, республиканских, краевых и областных соревнований и сборов, на что расходуются огромные средства и значительное количество людей отвлекается от работы и учебы. Ведомственная разобщенность физкультурного движения, несовершенство структуры добровольных спортивных обществ приводят к серьезным недостаткам в организации массовой работы, тормозят дело повышения мастерства советских спортсменов. Неудовлетворительно ведутся научные исследования, особенно по проблемам физкультурно-оздоровительной работы. Про-

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН,
Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО,
В. С. КАЮРОВ (главный редактор), Н. И. ПОЛИТИКО,
В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС,
В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ.

Ответственный секретарь М. П. Бундин
Редакторы: Н. Д. Иванов, В. Н. Калясьев,
Е. В. Масалина, Е. Б. Чен, А. К. Щедченко
Художественное оформление Н. Н. Левитской
Младший редактор Л. И. Тареева

паганда физической культуры и спорта нередко сводится к обзору различных соревнований, недостаточно нацелена на внедрение физической культуры в широкие слои населения.

Местные партийные органы и исполнительные комитеты Советов народных депутатов в ряде случаев слабо осуществляют руководство развитием массовой физической культуры, недостаточно учитывают ее значение в решении экономических, социальных и воспитательных задач коммунистического строительства.

«Забота о здоровье людей,— говорил на XXVI съезде КПСС тов. Брежнев Л. И.— неотделима от развития физической культуры и спорта. Московская Олимпиада наглядно показала замечательные достижения советских спортсменов. Однако нас всегда интересовали не только спортивные вершины, а прежде всего массовость физкультуры и спорта. Успехи в этом деле очевидны. Но все же для большинства людей спорт остается пока лишь зрелищем. Такое положение надо исправлять. Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей».

В условиях развитого социализма физическая культура должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей советских людей, быть действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР обязали ЦК компартий союзных республик, крайкомы, обкомы, окружкомы, горкомы и райкомы партии в соответствии с решениями XXVI съезда КПСС, указаниями тов. Брежнева Л. И. усилить партийное руководство физкультурным движением, повысить ответственность советских, профсоюзных, комсомольских, спортивных и хозяйственных органов за подлинно массовое развитие физической культуры и спорта.

Забота о развитии физической культуры должна обеспечивать создание условий, при которых каждый гражданин СССР мог бы в полной мере использовать гарантированную ему Советской Конституцией возможность заниматься физической культурой, спортом и туризмом.

Разработать и осуществить практические мероприятия по дальнейшему подъему физической культуры и спорта с тем, чтобы занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом уже в ближайшие годы стали повседневной потребностью советского человека, особенно детей и молодежи.

Комитету по физической

культуре и спорту при Совете Министров СССР предложено улучшить руководство работой по внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, обеспечить дальнейшее развитие спорта в стране, совершенствование на основе комплекса «Готов к труду и обороне СССР» системы физического воспитания всех групп населения, повысить уровень подготовки и переподготовки кадров, эффективность международных спортивных связей, координацию деятельности министерств, ведомств, общественных организаций по этим направлениям.

Практическая деятельность Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и его органов на местах должна концентрироваться на массовом развитии физической культуры, спорта, туризма, активного отдыха, на реализации установок XXVI съезда КПСС о внедрении физической культуры в быт каждой советской семьи, осуществляться в тесном контакте с профсоюзами, комсомолом, ДОСААФ СССР, другими общественными организациями, министерствами и ведомствами.

Усиление партийного и государственного руководства физической культурой и спортом в стране должно дополняться дальнейшим развитием общественных начал в физкультурном движении, повышением роли добровольных спортивных обществ и федераций по видам спорта в решении важнейших задач физического воспитания советских людей.

Партийным комитетам рекомендовано улучшить координацию деятельности советских, профсоюзных, спортивных органов и комитетов ДОСААФ СССР по решению наиболее важных задач развития физической культуры и спорта: подготовки и переподготовки кадров, строительства и эффективного использования спортивных сооружений, производства спортивного инвентаря и оборудования, проведения спортивно-массовых мероприятий.

Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания — всемерно способствовать укреплению здоровья советских людей, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, завоеваний социализма, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Советам Министров союзных и автономных республик, исполнительным комитетам краевых, областных Советов народных депутатов, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, министерствам и ведомствам поручено:

улучшить руководство физическим воспитанием населения. Осуществить меры по дальнейшему укреплению материальной базы физкультурного движения на основе плановых заданий; увеличить сеть пунктов проката и магазинов по торговле спортивными и туристскими изделиями, расширить производство указанных товаров на предприятиях местной промышленности;

расширить совместно с профсоюзными и комсомольскими организациями сеть физкультурно-спортивных клубов и физкультурно-оздоровительных комбинатов по месту жительства населения, в том числе на хозрасчетных началах, используя опыт, накопленный в Белоруссии, городах Ленинграде и Пензе.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ с участием заинтересованных министерств и ведомств поручено в 6-месячный срок внести в Совет Министров СССР предложения, предусматривающие упорядочение и совершенствование нормативно-правовых актов об организации физкультурно-массовой работы по месту жительства населения, включая порядок выделения нежилых помещений, их оборудования, содержание спортивных сооружений, финансирование спортивной работы, участие шефствующих организаций в материально-техническом обеспечении.

Госплану СССР по представлению Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР поручено включать, начиная с 1982 года, в проекты государственных планов экономического и социального развития СССР основные показатели развития физической культуры и спорта. ЦСУ СССР учитывать итоги их выполнения в государственной статистической отчетности.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР совместно с ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерством высшего и среднего специального образования СССР, Министерством просвещения СССР, Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию, Спорткомитетом Министерства обороны, Центральным советом Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Динамо» и ЦК ДОСААФ СССР предложено осуществить конкретные меры по упорядочению проведения в стране соревнований и сборов, экономному расходованию средств на эти цели. Спортивные мероприятия в трудовых коллективах и учебных заведениях, городах, районах организовывать только в свободное от работы и учебы время, а окружные, областные и краевые соревнования, — как правило, в суботные и воскресные дни.

Сократить число проводимых в стране всесоюзных, республиканских, краевых и областных соревнований и сборов. Разработать научно обоснованную систему соревнований команд высшей, первой и второй лиг по игровым видам спорта, сократив их разъезды.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР поручено утверждать на каждый олимпийский цикл, начиная с 1981 года, единый календарь основных всесоюзных и международных спортивных соревнований (с учетом предложений добровольных спортивных обществ и ведомств), перечень физкультурно-оздоровительных мероприятий, подлежащих обязательному проведению в трудовых коллективах и учебных заведениях. Сосредоточить главное внимание на привлечении трудящихся, молодежи к занятиям физической культурой и спортом непосредственно на предприятиях, в колхозах, совхозах, в учреждениях, учебных заведениях и по месту жительства населения.

Партийным комитетам, исполнительным комитетам Советов народных депутатов и советам профсоюзов рекомендовано установить контроль за выполнением сводных календарных планов проведения спортивных мероприятий и выездами команд за пределы республики, края и области, привлекать к строгой ответственности лиц, допускающих отвлечение трудящихся от производства на соревнования и сборы, излишества в расходовании государственных и общественных средств на спортивные мероприятия в ущерб массовости физической культуры и спорта.

ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, министерствам и ведомствам предложено обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, направив усилия заводских, фабричных, местных комитетов профсоюзов, комсомольских, спортивных и хозяйственных организаций на создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, укрепление спортивных клубов и коллективов физической культуры, увеличение количества секций ГТО, туризма, общей физической подготовки и групп здоровья.

В целях повышения эффективности производства, укрепления трудовой дисциплины и профилактики заболеваний рекомендовано руководителям предприятий, совхозов, колхозов, учреждений, высших и средних специальных учебных заведений, профессионально-технических училищ вместе с профсоюзными, комсомольскими и спортивными организациями обеспечить внедрение производственной гимнастики на

предприятиях и в учреждениях, где позволяют условия труда и учебы.

ЦК ВЛКСМ поручено повысить ответственность комитетов комсомола за физическое воспитание детей, учащейся, рабочей и сельской молодежи, за состояние физкультурно-массовой работы. Советская молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, здоровой, закаленной, физически крепкой. Добиваться, чтобы каждый пионер, комсомолец, молодой человек был значком ГТО, регулярно занимался физической культурой, спортом, туризмом. Целенаправленно формировать здоровые интересы подрастающего поколения, настойчиво бороться с курением, пьянством и другими вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать молодым людям потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне СССР. Комсомольские и пионерские работники, активисты призваны показывать личный пример в занятиях физической культурой и спортом, быть умелыми организаторами массовой физкультурной работы.

Министерству просвещения СССР, Министерству высшего и среднего специального образования СССР, Министерству здравоохранения СССР, Государственному комитету СССР по профессионально-техническому образованию, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР совместно с ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ предложено:

коренным образом улучшить руководство физическим воспитанием учащейся и студенческой молодежи, обеспечить регулярное проведение внеучебных и факультативных занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, техникумах и вузах в течение всего периода обучения. Соответственно пересмотреть существующие учебные программы по физическому воспитанию;

улучшить физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста, организовать подготовку и переподготовку преподавателей, врачей, воспитателей детских садов по теории и практике физического воспитания; обеспечить проведение во всех общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах утренней гимнастики, подвижных игр во время удлиненных перемен, ежемесячных дней здоровья и спорта, ежедневных занятий по физической культуре в группах продленного дня;

активнее внедрять детские спортивные игры «Старты надежд», соревнования на призы

ЦК ВЛКСМ, а также игры среди учащихся училищ и техникумов, студентов вузов.

Министерству финансов СССР поручено с 1982 года выделять средства на оплату внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательных школах с 30 и более классами в размере полной ставки учителя, а также предусматривать постепенное увеличение норм расходов на физическое воспитание учащейся молодежи.

Министерству просвещения СССР разрешено создать методический совет по физическому воспитанию учащихся.

Министерству просвещения СССР, Министерству здравоохранения СССР, Комитету по физической культуре и спорту совместно с ВЦСПС и ЦК ДОСААФ СССР рекомендовано при наличии материальной базы и кадров расширять сеть спортивно-оздоровительных лагерей, улучшать организацию занятий по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Признано необходимым сосредоточить деятельность детско-юношеских спортивных школ на организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, а школ, имеющих необходимую материальную базу и квалифицированные кадры, — на подготовке спортивных резервов.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ЦК ВЛКСМ, Министерству высшего и среднего специального образования СССР, Министерству просвещения СССР, Государственному комитету СССР по профессионально-техническому образованию, Всесоюзному совету добровольных спортивных обществ профсоюзов, Спорткомитету Министерства обороны и Центральному совету Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Динамо» поручено:

обеспечить дальнейшее развитие олимпийских видов спорта, усилить работу по подготовке спортивных резервов, особенно по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, футболу, хоккею, конькобежному и лыжному спорту. Повысить эффективность работы спортивных школ, центров олимпийской подготовки, школ-интернатов спортивного профиля, укрепить их материальную базу, экономно расходовать средства на учебно-тренировочные цели:

улучшить идейно-воспитательную работу со спортсменами, организовать во всех сборных командах и спортивных школах постоянную целенаправленную политическую учебу, воспитывать молодежь в духе высокого советского патриотизма и пролетарского интернационализма, преданности делу коммунизма, готовности

бороться за победу на мировой спортивной арене, решительно искоренять нездоровые явления в спорте (стяжательство, меценатство, переманивание спортсменов и т. п.);

шире использовать при совместном проведении физкультурных мероприятий, строительстве и ремонте спортивных сооружений кооперирование государственных и общественных средств с согласия и по решению каждой участвующей в данном мероприятии государственной или общественной организации.

Министерству обороны, Министерству внутренних дел СССР, Комитету государственной безопасности СССР, Главному политическому управлению Советской Армии и Военно-Морского Флота рекомендовано осуществить меры по дальнейшему усилению физической подготовки военнослужащих, развитию армейского спорта.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Министерству обороны, ЦК ДОСААФ СССР совместно с ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Министерством высшего и среднего специального образования СССР, Министерством просвещения СССР, Министерством здравоохранения СССР, Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию поручено усилить работу по физической подготовке молодежи допризывного и призывного возрастов, искоренять факты формализма в приеме нормативов комплекса ГТО, повысить внимание к техническим и военно-прикладным видам спорта, особенно к автомобильному, мотоциклетному, парашютному, стрелковому.

При оценке работы спортивных обществ учитывать показатели по прикладным и военнотехническим видам спорта.

Советам Министров союзных и автономных республик, исполнительным комитетам Советов народных депутатов, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ предложено обеспечить эффективное использование спортивных баз независимо от ведомственной принадлежности. Считать одним из главных показателей в оценке деятельности коллективов спортивных сооружений уровень физкультурно-массовой работы среди трудящихся и детей. Предусматривать выделение ежедневно до половины рабочего времени стадионов, спортивных залов, бассейнов и других сооружений для физкультурных занятий с населением.

Госплану СССР, Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Советам Министров союзных республик, министерствам и ведомствам, производящим спортивные товары, Министер-

ству торговли СССР и Центросоюзу с участием ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Центрального совета Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Динамо» и ЦК ДОСААФ СССР поручено предусматривать при подготовке проектов планов экономического и социального развития задания по увеличению производства и улучшению качества спортивных товаров массового спроса, особенно для детей и подростков.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР совместно с Министерством высшего и среднего специального образования СССР, Министерством просвещения СССР, Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию и ВЦСПС предложено улучшить подготовку и переподготовку учителей физической культуры, инструкторов, методистов, тренеров и других физкультурных кадров. Обеспечить переподготовку руководящих работников физической культуры. Организовать подготовку специалистов по массовой физкультурно-оздоровительной работе и туризму. Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ВЦСПС, ЦК ДОСААФ СССР совместно с заинтересованными организациями рекомендовано осуществить в 1982—1984 годах аттестацию всех тренерских кадров.

Партийным комитетам поручено укрепить комитеты по физкультуре и спорту, советы добровольных спортивных обществ специалистами, способными обеспечить дальнейший подъем массовости физической культуры и спорта.

ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, министерствам и ведомствам рекомендовано по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР ввести в программы подготовки и переподготовки руководящих кадров изучение темы «Физическая культура».

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР совместно с Государственным комитетом СССР по науке и технике, соответствующими институтами Академии наук СССР, Академии медицинских наук СССР, Академии педагогических наук СССР и по согласованию с министерствами и ведомствами предложено разрабатывать и утверждать мероприятия по повышению уровня, улучшению планирования и координации научных исследований по важнейшим направлениям развития физической культуры и спорта. Укрепить высококвалифицированными научными кадрами спортивные подразделения, научно-исследовательские и учебные заведения Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

На Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры возложены функции головной организации по координации, проведению и контролю за внедрением результатов научных исследований по проблемам массовой физической культуры в практику физкультурного движения.

Министерству здравоохранения СССР, министерствам и ведомствам СССР, Советам Министров союзных республик предложено улучшить врачебный контроль за состоянием здоровья физкультурников и спортсменов; принять меры к расширению сети врачебно-физкультурных диспансеров, обеспечению их современным оборудованием, аппаратурой и медикаментозными средствами; предусматривать в комплексных

планах санитарно-оздоровительных мероприятий по соответствующим отраслям народного хозяйства более интенсивное осуществление физкультурно-оздоровительной работы в целях усиления профилактики ряда заболеваний.

Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Государственному комитету СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, Государственному комитету СССР по телевидению и радиовещанию, Государственному комитету СССР по кинематографии, Всесоюзному обществу «Знание», редакциям центральных и местных газет и журналов поручено:

улучшить пропаганду физической культуры и спорта, сосредоточив внимание на развитии потребности у людей к еже-

дневным занятиям физической культурой, популяризации комплексов упражнений для различных возрастных групп населения, широком показе лучшего опыта организации физкультурной и спортивной работы; увеличить выпуск и улучшить качество учебников, методической и научно-популярной литературы, документальных и учебных фильмов, плакатов по вопросам массовой физической культуры в пределах выделяемых фондов на бумагу.

В целях поощрения наиболее отличившихся организаторов физкультурного движения, выдающихся ученых и тренеров признано целесообразным учредить почетное звание «Заслуженный работник физической культуры республики».

Советам Министров союзных республик рекомендовано вне-

сти в Президиумы Верховных Советов республик соответствующие предложения по этому вопросу.

На руководящих работников и специалистов комитетов по физической культуре и спорту при Советах Министров автономных республик, исполнительных комитетах краевых, областных, окружных, городских и районных Советах народных депутатов распространены должностные оклады, предусмотренные постановлением ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 24 декабря 1976 года № 1059 для работников соответственно министерств АССР, самостоятельных управлений исполнительных комитетов краевых, областных, окружных, городских и районных Советов народных депутатов.

образованию СССР посвящается

В целях дальнейшего развития физкультурно-массовой и оздоровительной работы среди молодежи, широкого привлечения юношей и девушек к сдаче нормативов комплекса ГТО, улучшения воспитательной работы среди физкультурников и спортсменов и успешной подготовки советских спортсменов к Олимпийским играм 1984 года Секретариат ЦК ВЛКСМ, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и Бюро Президиума ЦК ДОСААФ СССР постановили провести в 1981—1982 годах III Всесоюзные спортивные игры молодежи, посвятив их 60-летию образования Союза Советских Социалистических Республик. Финальные соревнования Игр провести в июле — августе 1982 года. Игры молодежи являются составной частью VIII летней Спартакиады народов СССР.

В постановлении указано на необходимость усилить идейную и политико-воспитательную работу в коллективах физической культуры, спортивных клубах, детско-юношеских спортивных школах, спортивно-технических школах и клубах, в секциях и сборных командах. Воспитывать у спортсменов идейную убежденность, преданность Коммунистической партии, чувства патриотизма, стойкости и самоотверженности в достижении победы на спортивных соревнованиях.

III Всесоюзные спортивные игры молодежи проводятся в 1981—1982 годах в четыре этапа: I этап (1981—1982 гг.) — массовые соревнования по отдельным видам спорта в цехах, отделах, учебных группах, бри-

гадах; спартакиады в коллективах физической культуры предприятий и учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений, в воинских частях и подразделениях, спортивных клубах и по месту жительства; II этап (1981 г.) — районные, городские, областные соревнования; III этап — финальные соревнования республиканских спортивных игр молодежи по срокам, установленным соответствующими спорткомитетами; IV этап (июль 1982 г.) — финальные соревнования III Всесоюзных спортивных игр молодежи.

Финальные соревнования Игр (по 32 видам спорта, не считая технических и военно-прикладных) пройдут в 14 городах страны. Состязания по легкой атлетике состоятся в Ленинграде 15—19 июля. Торжественное открытие III Всесоюзных спортивных игр молодежи состоится 17 июля, закрытие — 31 июля в Москве, в других городах — в сроки проведения соревнований.

В финальных соревнованиях Игр молодежи участвуют сборные коллективы союзных республик (от РСФСР участвуют три коллектива: сборные краев, областей и АССР, Москвы и Ленинграда).

Норматив спортивной подготовки для участников соревнований по легкой атлетике — кандидат в мастера спорта.

Коллективы союзных республик, Москвы и Ленинграда, занявшие в общекомандном зачете с 1-го по 5-е места, награждаются переходящими призами и дипломами Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Команды союзных республик,

Москвы и Ленинграда — победители командных соревнований по отдельным видам спорта награждаются переходящими призами Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и дипломами I степени. Команды, занявшие 2-е и 3-е места по отдельным видам спорта, награждаются дипломами соответствующих степеней. В соревнованиях по легкой атлетике в общекомандный зачет входят очки (подсчитываемые по специальной таблице), полученные спортсменами, занявшими 1—16-е места.

Победителям личного первенства по видам спорта и участникам команд-победителей присваивается звание победителя III Всесоюзных спортивных игр молодежи. Они награждаются золотыми жетонами Игр с вручением свидетельств Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Участники, занявшие 2-е и 3-е места, награждаются соответственно серебряными и бронзовыми жетонами Игр с вручением свидетельств Комитета.

Легкоатлетические соревнования Игр пройдут по следующей программе. Мужчины: бег 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м и 10 000 м; эстафетный бег 4×100 м и 4×400 м; барьерный бег 110 м с/б и 400 м с/б, бег 3000 м с/п; ходьба 20 км, ходьба 50 км; метания копья, диска, молота, толкание ядра, прыжки в длину, в высоту, тройной, с шестом; десятиборье, марафонский бег. Женщины: бег 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м и 3000 м; эстафетный бег 4×100 м и

4×400 м; барьерный бег 100 м с/б и 400 м с/б; метания копья, диска, толкание ядра; прыжки в длину и в высоту; семиборье, марафонский бег.

К соревнованиям допускаются атлеты 1961—1964 годов рождения. Во всех видах метаний, в марафонском беге, беге на 5000 м, 10 000 м, 3000 м с/п, в ходьбе и многоборьях могут выступать и спортсмены 1960 года рождения. В составах мужских и женских команд должно быть не менее 25% спортсмен 1963—1964 годов рождения.

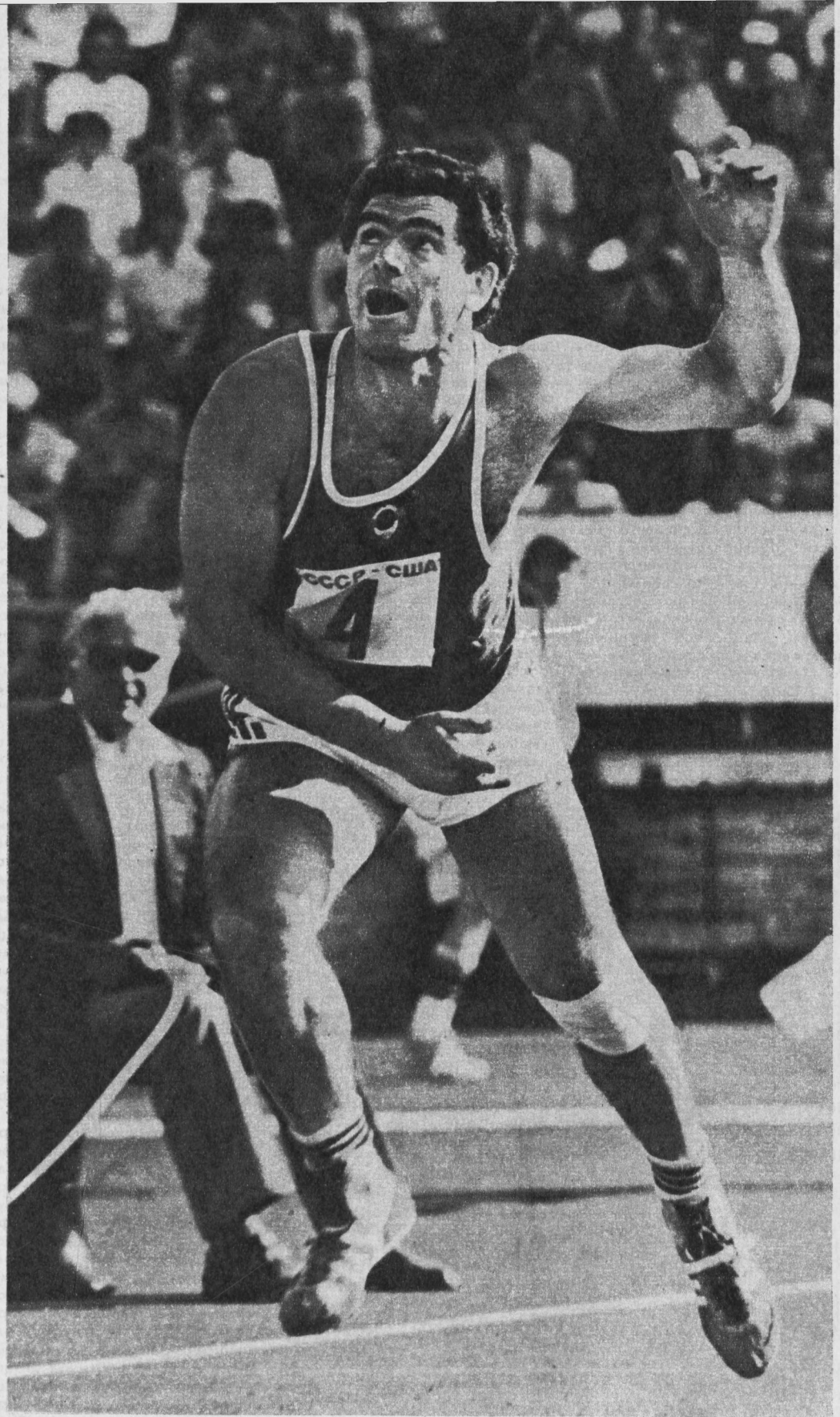
Каждый участник имеет право выступать в двух видах программы и одной эстафете или в одном виде программы и двух эстафетах. Количество участников на вид — не более трех. В каждой эстафете разрешается выставлять по одной команде.

Председатель Оргкомитета III Всесоюзных спортивных игр молодежи — Павлов С. П. Заместители председателя Оргкомитета: Захаров В. П., Колесов А. И., Охромий Д. А., Одинцов А. И., Ряшенцев Н. Н., Штыкало Ф. Е. Ответственный секретарь Оргкомитета — Пономаренко Е. Я. Члены Оргкомитета: Аклаев А. С., Бака М. М., Богданов П. С., Варавко К. Д., Валиахметов А. К., Виттенберг А. И., Высокий В. К., Ибрагимов М. И., Жуков Ю. А., Знатный Д. К., Иванов Л. В., Иванов С. Ф., Кагерманов О. У., Киселев Н. С., Ковалев А. Н., Мохов Н. И., Оленик В. Г., Попов И. М., Сазанович В. П., Сафонов А. Г., Саюшев В. А., Смирнов В. Г., Унгер Ю. Р., Фекличев Г. Н., Ходарев К. Н., Шашков Н. А.

В ОБЪЕКТИВЕ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ЛЕТИ МОЕ КОПЬЕ!

Фото Роберта Максимова

принципы построения тренировки ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

По достижении атлетом вершин спортивного мастерства и перед ним, и перед тренером встает сложная задача. Продолжать ли использовать прежние схемы планирования тренировки, лишь увеличивая объем и интенсивность нагрузки, или искать новые формы организации тренировочного процесса?

Скажем сразу, что подготовка спортсменов средней и высокой квалификации существенно отличается как по напряженности соревновательной деятельности и характеру подготовки к ней, так и по своим задачам, содержанию и организации. В то же время сложившиеся много лет назад общие принципы построения тренировки уже не соответствуют требованиям сегодняшнего дня. Поэтому поиск новых принципов и форм организации подготовки атлетов высокого класса оправдан, необходим и является важной задачей ученых и тренеров.

Обратимся к последним научным достижениям в области спорта, а также к некоторым тенденциям в организации подготовки спортсменов высокой квалификации.

В последние годы резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательного мастерства спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы. Например: прыжок в длину и тройным с полного разбега, прыжок в высоту на субмаксимальной высоте, метание на результат, контрольный бег на соревновательной дистанции и т. д. Такой прием, используемый на определенных этапах подготовительного периода при постепенном повышении мощности проявляемых усилий или скорости бега, обеспечивает прежде всего эффективную подготовку спортсмена к соревновательной деятельности. Вместе с тем он повышает эффективность специальной физической подготовки (ибо в ее арсенале нет ничего более «специального», чем основное упражнение, выполняемое на максимальном или субмаксимальном уровне усилий), а также способствует интенсификации тренировочного процесса в целом.

В связи с этим следует указать еще и на то, что сейчас стала очевидной необходимость предъявления самых жестких требований к технической подготовке. У спортсменов высокой квалификации следует выделить и четко определить во времени этапы совершенствования и достижения надежности технического мастерства. Первый этап должен иметь целевой задачей относительную (для данного уровня специальной физической подготовленности) завершенность процесса совершенствования техники. Второй — достижение высокого уровня ее надежности в соревновательных условиях. Реализация этих требований — важный резерв в повышении эффективности тренировки и обязательное условие для использования тех методических принципов, о которых пойдет речь ниже.

Рис. 1. Тенденции в динамике функциональных показателей

Рис. 2. Соотношение объема (о) и интенсивности (и) тренировочных нагрузок (I — традиционный, II — рекомендуемый варианты)

Рис. 3. Схема сопряженно-последовательной организации тренировочной нагрузки

В последнее время существенно меняются представления и о соотношении, и о взаимосвязи тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в годичной подготовке спортсменов высокой квалификации.

Наиболее эффективной считалась комплексная подготовка, предусматривающая одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла) и параллельное (на более длительных этапах, вплоть до годичного) решение целого ряда тренировочных задач. Это справедливо и сейчас, если речь идет о начальных этапах спортивной подготовки или тренировке спортсменов средней квалификации. Однако в подготовке спортсменов высокого класса достоинства комплексной системы порой превращаются в существенные недостатки, которые объясняются следующими обстоятельствами.

Во-первых, спортсмены-мастера обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно повысить этот уровень (что является необходимым условием прогресса) возможно только за счет сильных тренировочных воздействий соответствующей направленности, способных вызвать в организме глубокие адаптационные перестройки. Комплексная подготовка этого не обеспечивает.

Во-вторых, для спортсменов высокого класса характерна ярко выраженная специфичность физической подготовленности, а также тонкая и совершенная регуляция движений при выполнении основного (соревновательного) упражнения. Однако при объемных комплексных нагрузках функционированию ряда физиологических механизмов, обеспечивающих те или иные качественные характеристики специальной работоспособности спортсмена, а также тренировочным эффектам нагрузок различной преимущественной направленности присущи антагонистические (конкурентные) отношения. Это характерно, например, для механизмов аэробного и анаэробного энергообеспечения в циклических дисциплинах. В скоростно-силовых видах объемная силовая нагрузка негативно влияет на текущий уровень способности к проявлению взрывных усилий, быстроту движений и механизмы их регуляции. Такие негативные отношения, не столь заметные при комплексной подготовке спортсменов средней квалификации,

существенно усиливаются на уровне высшего мастерства. И если не предусмотреть меры к их устранению, они могут свести к нулю успех годичной тренировки.

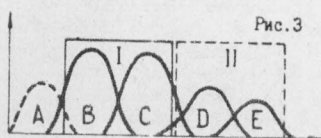
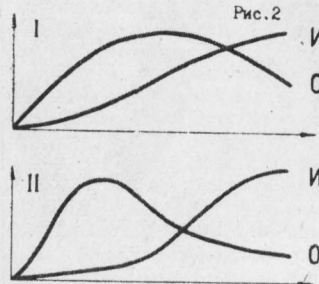
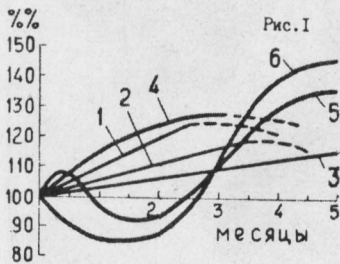
Спортивная практика и данные науки подсказывают следующие методические приемы построения тренировки, позволяющие избежать рассмотренных выше сложностей.

1. Увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с углубленной работой над развитием того или иного физического качества или совершенствованием техники. Такой прием повышает эффективность специальной физической подготовки в первом случае и обеспечивает благоприятные условия для фундаментальной работы над совершенствованием спортивной техники во втором. При этом исключается негативное влияние одного вида работы на другой, присущее комплексному построению тренировочного занятия.

2. Использование микроциклов с применением нагрузки одной преимущественной направленности в тех случаях, когда решается задача специальной физической подготовки спортсмена. Такой прием позволяет повысить силу тренирующих воздействий и получить более высокий эффект в развитии физических качеств.

Сразу подчеркнем, что отдельные тренировочные занятия и микроциклы с однонаправленным содержанием нагрузки — это лишь одна из форм построения тренировки. Ею следует пользоваться не теряя чувства меры как в подготовительном, так и соревновательном этапах и не пренебрегать комплексной формой подготовки там, где она целесообразна.

3. Концентрация нагрузки однонаправленного тренирующего воздействия на определенных этапах подготовки. Такой прием обеспечивает глубокие адаптационные сдвиги в организме, необходимые для существенного и длительного повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена. В зависимости от вида легкой атлетики прием концентрации следует использовать главным образом для нагрузок силовой (во всех дисциплинах, кроме стайерского бега), аэробной, преимущественно на уровне порога анаэробного обмена и смешанной аэробно-анаэробной (бегуны на сред-





На соревнованиях в Иркутске серебряный призер XXII Олимпийских игр, победитель Кубка Европы-81 и Кубка мира-81 Константин Волков превысил официальный мировой рекорд в прыжке с шестом — 5,84

ние дистанции), смешанной и анаэробной - гликолитической (бегуны на 400 м), анаэробной гликолитической и алактатной анаэробной (спринтеры) направленности.

Использование приема концентрации нагрузки на отдельных этапах обеспечивает возможность снижения ее общего объема. Место этапа концентрированной нагрузки предусматривается в соответствии со стратегией построения годичного цикла, а его длительность определяется рядом объективных условий, которые будут рассмотрены ниже.

4. Разведение во времени концентрированных объемов нагрузки разной преимущественной направленности. Это применяется для того, чтобы избежать негативного взаимовлияния их тренировочных эффектов.

Таким образом, вместо комплексной организации тренировки спортсменам высокой квалификации целесообразно использовать так называемую сопря-

женно-последовательную систему организации нагрузки. Последовательность в данном случае означает определенный порядок и очередность введения в тренировку объемов нагрузки различной направленности с учетом планомерного наращивания специфического тренирующего воздействия на организм спортсмена. Сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности нагрузок, исходящую из создания таких условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

Целесообразна следующая принципиальная последовательность в изменении преимущественной направленности тренировочных нагрузок. В скоростно-силовых дисциплинах — многократные прыжковые упражнения большого объема и умеренной интенсивности, силовые упражнения (преимущественно со штангой или тренажерными устройствами), интенсивные прыжковые упражнения (в том числе отталкивания после прыжка в глубину). В циклических видах — нагрузки с аэробным, смешанным аэробно-анаэробным и анаэробным режимом энергообеспечения. Общий объем нагрузки и удельный вес нагрузок той или иной преимущественной направленности зависят от специфики вида легкой атлетики

(мощности проявляемых усилий или длины соревновательной дистанции), этапа подготовки, уровня специальной подготовленности и стажа занятий.

По поводу сопряженно-последовательной системы организации тренировочной нагрузки необходимо сказать следующее.

Во-первых, данная система не отвергает комплексность как общий принцип физической подготовки в спорте, а лишь разводит его применительно к условиям и требованиям тренировки спортсменов высокой квалификации. В данном случае комплексность следует понимать и рассматривать не в одномомментном или параллельном, а в последовательном, развернутом во времени выражении. Принципиальный механизм тренировочного эффекта такого приема заключается в последовательной кумуляции следов от сменяющейся тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности.

Во-вторых, сопряженно-последовательная система предусматривает в качестве конечного результата равномерное и гармоничное совершенствование основных показателей специальной подготовленности спортсмена. Это важно подчеркнуть, поскольку на высшем уровне мастерства не может быть такого положения, когда одни спортсмены добиваются результата за счет более совершенной техники, другие — за счет силы или

выносливости и т. п. Специальные исследования свидетельствуют, что современных спортсменов экстракласса отличает высокий и относительно равномерный уровень развития всех тех показателей, которые преимущественно определяют спортивный успех.

Для правильного планирования тренировки в годичном цикле важное значение имеют представления о закономерностях долговременной адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе. Под долговременной адаптацией следует понимать относительно устойчивую приспособительную морфофункциональную перестройку организма, результатом и внешним выражением которой выступает повышение уровня его специфической работоспособности.

Результаты современных исследований свидетельствуют: в каждый момент организм человека обладает определенным адаптационным резервом, т. е. способностью перейти под влиянием тренирующих воздействий на новый, более высокий уровень специальной работоспособности. Емкость такого текущего адаптационного резерва (ТАР) организма ограничена. Это значит, что существует оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявлять развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренирующих воздействий, объективно необходимых для полноценной реализации ТАР организма. Если задать организму нагрузку меньшую по срокам и объему, ТАР не будет реализован. Если превысить их оптимальные пределы, это приведет к перетренировке, а затем и к патологическим явлениям.

С ростом мастерства емкость ТАР организма уменьшается, и для его реализации требуется все более сильные тренирующие воздействия. Поэтому необходимо так подходить к определению содержания, объема и организации тренировочной нагрузки, чтобы обеспечить полноценную реализацию ТАР организма и поднять его функциональные возможности на новый, объективно доступный для него уровень. Таким образом, полноценность реализации ТАР организма — важнейший критерий эффективности тренировочного процесса.

Каковы же внешние характеристики ТАР организма и процесса его реализации? Обратимся к примеру.

принципы построения тренировки

На рис. 1 приведены средние данные, характеризующие тенденции в динамике функциональных показателей спортсменов высокой квалификации в реальных условиях тренировки. Графики 1 и 2 отражают динамику показателей аэробной и анаэробной производительности в циклических видах легкой атлетики. Для нее характерна линейная связь с объемом соответствующих нагрузок на определенных по длительности этапах. Дальнейшее продолжение и увеличение нагрузки уже не обеспечивают заметного прироста этих показателей, и они, как правило, после некоторой стабилизации на достигнутом уровне начинают снижаться. Причем отставание темпа прироста показателей анаэробной производительности от темпа прироста соответствующей нагрузки наступает раньше, чем для показателей аэробной производительности.

График 3 характеризует линейный прирост абсолютной силы мышц при распределенном объеме силовых средств. Практически в этих условиях линейное нарастание силы мышц может продолжаться длительное время.

Графики 4—6 отражают динамику показателей взрывной силы мышц в скоростно-силовых видах легкой атлетики в зависимости от организации соответствующей нагрузки. Так, при распределенном объеме нагрузки прирост показателя взрывной силы мышц (4) прекращается после трех месяцев. Затем его уровень стабилизируется или, чаще всего, снижается. При среднем (5) и большом (6) концентрированном (на первых 2,5—3 месяцах) объеме силовой нагрузки показатель взрывной силы снижается и затем интенсивно повышается, причем во втором случае больше, чем в первом.

Следует подчеркнуть, что величина прироста функциональных показателей различна в каждом индивидуальном случае, а продолжительность прироста, как правило, постоянна. Таким образом, если устойчивый выход на плато специфических функциональных показателей принят за момент исчерпания адаптационных возможностей, то можно судить о длительности тренирующих воздействий, эффективно необходимых для реализации ТАР организма.

Так, в скоростно-силовых видах оптимальные сроки выхода на плато высоких показателей взрывной силы мышц — в пределах (в среднем) 20 недель.

У бегунов на средние дистанции повышение показателей аэробной производительности наблюдается в течение 2—3 месяцев, а для достижения наивысших значений анаэробной производительности необходимо около 3 месяцев. Учитывая, что в реальных условиях тренировки нагрузки аэробной и анаэробной направленности «накладываются» друг на друга, для достижения высокого уровня специальной выносливости необходимо также около 20 недель.

Отсюда вытекает важный практический вывод о целесообразности выделения в тренировочном процессе большого (до 20 недель) периода подготовки, длительность и содержание которого обусловлены прежде всего интересами реализации ТАР организма спортсмена. Задачи большого периода должны иметь конкретную целевую направленность, ориентированную на выведение организма на новый, более высокий уровень специальной работоспособности и достижение запланированных спортивных результатов. Вместе с тем они должны выражать требования к определению объективно необходимых для этого содержания, объема и организации тренировочных и соревновательных нагрузок. Важнейшей характеристикой большого периода является относительная завершенность в решении всех тренировочных задач, связанных со специальной физической, технической и соревновательной подготовкой спортсмена.

Укажем на ряд специфических особенностей построения большого периода.

1. Исходя из закономерностей адаптационного процесса, в рамках большого периода выделяются два этапа. На первом концентрируются объемные нагрузки, содержащие преимущественно средства специальной физической подготовки. Требуя повышенного расходования энергетических ресурсов, они тем самым вызывают глубокие приспособительные перестройки в организме спортсмена. На втором этапе задаются специализированные нагрузки, в том числе и соревновательные, значительно меньшие по объему, но быстро повышающейся интенсивности. Они способствуют активизации компенсаторных реакций, избыточному восстановлению энергетических ресурсов и повышению уровня специальной работоспособности организма. Выход и стабилизация организма на новом функциональном

уровне означает появление у него нового адаптационного резерва и, следовательно, его готовность ответить положительными приспособительными реакциями на дальнейшие тренирующие воздействия.

2. Прием концентрации объемных нагрузок является главной отличительной особенностью построения большого периода тренировки. В принципе, чем больше при этом исчерпание энергетических ресурсов организма (в разумных, естественно, пределах), тем более выражены его последующие компенсаторные реакции. Эта известная закономерность адаптационного процесса наглядно иллюстрируется графиками 5 и 6 на рис. 1.

3. В большом периоде подготовки сохраняется традиционная (классическая) схема соотношения объема и интенсивности нагрузки, но реализуется она в несколько иной форме (рис. 2). Объем наращивается и снижается более круто (II), чем в традиционной схеме (I), при слабо выраженном повышении интенсивности нагрузок. После снижения объема следует более быстрое повышение интенсивности нагрузок.

4. Рассмотренные выше принципы построения большого периода подготовки устраняют те формальные противоречия между тренировочными и соревновательными нагрузками, которые возникают в том случае, когда совершенно неправомерно (что часто бывает) задача первых связывается с «накоплением» моторного потенциала, а вторых — с его «расходованием». Если бы так было в действительности, то возможности спортсмена снижались бы с каждым стартом. Однако при правильной организации тренировочного процесса, наоборот, в соревновательном этапе наблюдается повышение уровня специальной работоспособности.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, разные по силе и специфичности воздействия на организм спортсмена, в рамках большого периода связаны вполне конкретной последовательностью и логической преемственностью. Первые обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма. Вторые способствуют (если они не чрезмерны) интенсификации тех физиологических процессов, которые лежат в основе повышения этого уровня.

5. Методически построение большого периода осуществляется на основе сопряженно-

последовательной системы организации тренировочной нагрузки и в своем принципиальном выражении может быть представлено следующей схемой (рис. 3). Общим для всех видов легкой атлетики является небольшой этап втягивающей подготовки (А), блок концентрированного объема специальной нагрузки (I) и соревновательный этап (II), включающий подводящие (Д) и основные (Е) соревнования.

Для скоростно-силовых видов на большом этапе подготовки целесообразна следующая последовательность преимущественной направленности нагрузок: А — нагрузки аэробной и смешанной беговой, а также общесиловой и прыжковой (главным образом на длинных отрезках не в полную силу), В — силовой, С — скоростно-силовой (преимущественно взрывного характера), Д — специальной силовой и технической направленности. Для бегунов на средние дистанции: А — аэробной, В — аэробной (преимущественно на уровне порога анаэробного объема) и общесиловой, С — смешанной беговой и специальной силовой, Д — анаэробной гликолитической направленности. Для спринтеров: А — аэробной и общесиловой, В — аэробной (преимущественно на уровне порога анаэробного объема) и общепрыжковой, С — аэробно-анаэробной беговой, специальной силовой и прыжковой, Д — анаэробной алактатной и анаэробной гликолитической направленности.

Специальные исследования показали принципиальную возможность использования в годичном цикле двух больших периодов подготовки, предусматривающих реализацию ТАР организма. В этом случае динамика состояния спортсмена имеет соответственно две большие волны, причем более высокие значения показателей специальной работоспособности достигаются во второй из них. Тем самым целесообразность двухциклового построения годичной подготовки получает еще одно убедительное подтверждение.

В этой связи традиционная приверженность к одноцикловой периодизации в таких видах легкой атлетики, как многоборья, метание копья и молота, не может быть оправдана. Чем скорее тренеры преодолеют эту традицию, тем лучше. В пользу двухциклового периодизации и сопряженно-последовательной системы организации нагрузок

стабильность поведения — залог успеха

различной преимущественной направленности должна наконец решиться и многолетняя дискуссия вокруг бега на средние дистанции.

При планировании тренировки в годичном цикле в первую очередь должны приниматься во внимание закономерности адаптации организма к напряженной мышечной работе и календарь соревнований. Эти факторы могут вступать в противоречия, ведущей стороной которых обычно является календарь соревнований. В нем, например, могут существенно изменяться сроки главных соревнований в то время как сроки традиционных соревнований оставаться прежними. В худшем случае это выражается в растянутости летнего соревновательного сезона и сокращении длительности подготовительных этапов (особенно второго), что вносит существенные осложнения в планирование тренировки.

В подобных случаях следует находить оптимальное решение, руководствуясь следующими соображениями.

1. Организация тренировок прежде всего должна предусматривать создание благоприятных условий для реализации закономерностей адаптации организма, но с учетом реального календаря соревнований. Именно с календарем следует согласовывать (независимо от традиционной периодизации тренировки) сроки и продолжительность больших периодов подготовки, а их содержание определять исходя из интересов реализации ТАР организма спортсмена.

2. Определяя границы больших периодов, следует руководствоваться только сроками главных соревнований сезона, ради которых спортсмен готовится целый год. Никакие соображения (в том числе исходящие из желания показать высокий результат в начале сезона) не должны нарушать этого правила.

3. Первый большой период годичного цикла всегда должен рассматриваться в качестве фундаментальной базы для второго. Никакие интересы зимних соревнований не должны изменять этой установки.

4. В принципе этапы повышенного расхода энергии энергетических ресурсов и развертывания компенсаторных реакций организма примерно равны по продолжительности. Это одна из закономерностей адаптационного процесса. Однако в реальных условиях при сложившемся календаре зимних и летних соревно-

ваний временное соотношение между этими этапами может быть несколько изменено. В первом большом периоде годичного цикла подготовительный этап более продолжителен, чем соревновательный, во втором наоборот.

5. В содержании двух больших периодов в годичном цикле имеются некоторые различия. Во втором из них нагрузка подготовительного этапа более специализированна и интенсивна, чем первого. Причем необходимость втягивающей подготовки (микростеп А на рис. 3) отпадает.

6. При планировании годичного цикла следует принимать во внимание негативное влияние на общее состояние спортсмена соревновательных нагрузок, связанных со значительным расходом нервной энергии. Поэтому при переходе к следующему большому периоду подготовки необходимо предусматривать реабилитационную паузу, длительность которой определяется индивидуально в зависимости от напряженности соревновательного этапа.

В заключении подчеркнем, что последние достижения науки и практики обусловили принципиальные изменения взглядов на построение тренировки в годичном цикле. Долгое время в методической и учебной литературе господствовал так называемый аналитико-синтетический подход, в соответствии с которым основной «строительной» единицей тренировки провозглашался микроцикл. Тренировочный процесс рассматривался в виде набора отдельных микроциклов различной направленности, выстраивающихся в цепочку и образующих, в свою очередь, набор более длительных этапов (мезоциклов).

Такой подход сыграл в свое время определенную прогрессивную роль в качестве упорядочивающего начала в проблеме построения тренировки. В известной мере он не потерял своего значения для условий подготовки начинающих, а также для отдельных этапов тренировки спортсменов старших разрядов (в частности, для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки). Спортсмен же высокой квалификации он уже не удовлетворяет.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ,
доктор педагогических наук,
профессор

Внешнее поведение в период непосредственной подготовки броска (после вызова судьи и в исходном положении в круге) тесно связано со стабильностью выступления спортсменов. Ранее этот факт был установлен нами также в соревнованиях VII Спартакиады народов СССР (1979 г.), международных соревнованиях (1980 г.), Мемориале братьев Знаменских (1980 г.) и всесоюзных соревнованиях День метателя (1980 г.). В результате анализа отмечено, что наиболее стабильно выступают спортсмены, поведенческие реакции которых одинаковы на протяжении всех попыток. Самая высокая стереотипность поведения наблюдалась у олимпийских чемпионов и призеров XXII Олимпиады.

Так, олимпийская чемпионка Э. Яль (ГДР) после вызова судьи энергично перебрасывает диск с руки на руку, встряхивает мышцы правого плеча, затем легко подбрасывает диск вверх и сосредоточивается в круге, стоя спиной к сектору. В исходном положении Яль во всех попытках легко подбрасывала диск вверх, затем рука с диском отводилась назад и следовал бросок.

Бронзовый призер Т. Лесовая также продемонстрировала высокую стабильность результатов (вся серия — в пределах 64—67 м). Ее подготовка к броску также очень стабильна. После вызова судьи она встряхивала мышцы правого плеча, сосредоточивалась возле круга, глядя в поле, и затем занимала исходное положение, где выполняла два маха рукой с диском (вперед-назад), затем мах влево и начало броска.

Олимпийский чемпион В. Ращупкин после вызова, стоя около круга, расслаблено встряхивает правое плечо, затем следует короткое сосредоточение в центре круга и спортсмен занимает исходное положение. Здесь, стоя на полусогнутых ногах, он слегка перебрасывает диск с руки на руку (4—6 раз) и затем следует бросок.

У спортсменов, выступивших неудачно, наблюдалась явная нестабильность внешнего поведения перед выполнением попытки. Так, у Ф. Мельник перед каждой попыткой поведение было различным даже в исходном положении. У мужчин наиболее ярко нестабильность поведения отмечалась у М. Туокко и К. Ганденкранса.

Приведенные примеры служат лишней иллюстрацией к тому положению, что поведение спортсмена и стабильность реакции перед броском хотя и вырабатываются в тренировках и выступлениях в течение многих лет, но в условиях ответственных соревнований может происходить их нарушение. Это является следствием нарушения психической устойчивости, что в конечном итоге приводит к ошибкам в выполнении броска.

Наш анализ действий спортсменов показал, что длительность сосредоточения стабильна и для каждого спортсмена колеблется в индивидуальных временных границах. У наиболее успешно выступающих спортсменов отмечается большая стабильность длительности сосредоточения. И наоборот, в случае явных срывов наблюдается резкое изменение времени сосредоточения. Например, у Т. Лесовой во второй попытке показан нулевой результат и в этой же попытке наблюдается изменение времени сосредоточения в сторону его увеличения. У нее зафиксированы следующие показатели по попыткам (в сек) — 8,6; 11,0; 8,9; 9,0; 8,2; 8,2. У Г. Мурашовой также в случае срывов (в 4 и 6 попытках) отмечено резкое уменьшение длительности сосредоточения — 13,0; 12,8; 10,4; 4,3; 13,0; 6,6. Аналогичная картина у В. Шмидта при срывах в 1-й и 6-й попытках — 10,4; 8,9; 8,2; 8,9; 8,4; 10,4.

Отсюда следует такой методический вывод: стабильное выполнение пробных и зачетных попыток является предпосылкой успешного выступления в соревнованиях. Поэтому в последних тренировках и в самом соревновании необходимо уделять серьезное внимание процессу подготовки к каждой попытке. Следует обучать спортсмена приемам непосредственной подготовки (регуляции поведения, состояния, сосредоточения внимания). У спортсменов необходимо формировать определенную систему непосредственной подготовки (на этапе «до вызова», «после вызова», «в исходном положении»), что позволит повысить их соревновательные результаты.

В. САФОНОВА,
мастер спорта СССР,

В. КОЗЛОВ,
кандидат педагогических наук

микроциклы для юных спринтеров

Быстрота является самым важным качеством спринтера. Поэтому частота включения тренировочных занятий, посвященных развитию этого качества, в планы подготовительного и соревновательного периодов во многом предопределяет и структуру, и содержание соответствующих недельных циклов. Несмотря на это до сих пор многие тренеры, работающие в ДЮСШ, не планируют скоростную работу в подготовительном периоде либо вообще, либо применяют ее эпизодически, оставляя ее на предсоревновательный и соревновательный периоды. Думается, что это неверно и следует предусматривать развитие быстроты на протяжении всего года. Недельные циклы тренировки в подготовительном периоде строятся следующим образом:

- 1-й день — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств;
- 2-й день — развитие силы и скоростной выносливости;
- 3-й день — отдых;
- 4-й день — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств;
- 5-й день — развитие силы и скоростной выносливости;
- 6-й день — повышение уровня общей физической подготовки;
- 7-й день — отдых.

В нашей практике (авторами были подготовлены 3 мастера спорта и 7 кандидатов в мастера спорта) такое построение занятий дало возможность улучшить в группах результаты в беге на 30 м с н/с на 0,2 (4,2 и 4,0), в беге на 20 м с/х на 0,2 (2,2 и 2,0), в тройном прыжке с/м на 30 см (8,00 и 8,30) и в беге на 100 м с н/с на 0,5 (12,2 и 11,7).

В вышедших ранее методических пособиях для юных легкоатлетов рекомендовалась следующая схема микроцикла:

- 1-й день — совершенствование техники и быстроты;
- 2-й день — отдых;
- 3-й день — развитие силы и скоростно-силовых качеств;
- 4-й день — отдых;
- 5-й день — развитие специальной выносливости;
- 6-й день — небольшая нагрузка скоростно-силового характера;
- 7-й день — отдых.

Для начинающих спортсменов такое планирование недельного цикла подходит и сейчас, но при этом следует учитывать, что бегунов-разрядников микроцикл, включающий лишь три

основных и одно дополнительное занятие, удовлетворить не может. Юноши 15—16 лет сегодня тренируются уже по 4—6 и более раз в неделю, что исключает день отдыха после каждой основной тренировки. Ключевым вопросом при планировании недельного цикла при 5—6 разовых, т. е. практически каждодневных, занятиях будет вопрос: развитие каких качеств следует планировать на фоне восстановленной работоспособности? Ведь работа по совершенствованию скоростной и общей выносливости у бегунов на короткие дистанции может успешно проводиться в фазе незаконченного восстановления. Остается уточнить: какое из качеств — быстроту или скоростно-силовые возможности следует планировать на фоне повышенной работоспособности.

Шестимесячный эксперимент показал, что у юных бегунов на короткие дистанции развитие скоростных возможностей более эффективно происходит в случае, если занятие с этой направленностью планируется на фоне повышенной, а не только восстановленной работоспособности. Это значит, что при построении недельного цикла тренировки работу на быстроту следует включать в тренировку через 24 часа после занятия с малой нагрузкой или восстановительного мероприятия. Если занятиям со скоростной направленностью будут предшествовать средние тренировочные нагрузки, приводящие к восстановлению работоспособности через 24 часа, то улучшение результата в беге на 100 м также будет иметь место, но темпы его будут снижены.

Таким образом, для спринтеров-разрядников юношеского возраста можно рекомендовать следующие схемы построения недельного цикла.

Для спортсменов I разряда: Понедельник — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.



Вторник — совершенствование силы и скоростной выносливости.

Среда — повышение ОФП, совершенствование техники бега и общей выносливости.

Четверг — развитие силы, совершенствование техники бега и общей выносливости. Величина нагрузки в занятии должна быть малой.

Пятница — совершенствование быстроты и скоростно-силовых качеств.

Суббота — развитие силы и скоростной выносливости.

Воскресенье — отдых. В случае подготовки юноши преимущественно к бегу на 200 м следует повысить объем работы на скоростную выносливость.

Для спортсменов на уровне II разряда:

Понедельник — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Вторник — совершенствование силы и скоростной выносливости.

Среда — отдых.

Четверг — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Пятница — повышение ОФП, совершенствование техники бега и общей выносливости.

Суббота, воскресенье — отдых.

Если основной соревновательной дистанцией у юноши будет 200 м, то в субботу следует проводить дополнительное занятие с направленностью на развитие силовой и скоростной выносливости. Спортсмены II разряда, имеющие необходимые условия для двухразовых тренировок в день, могут пользоваться такой схемой недельного цикла:

Понедельник — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Вторник — совершенствование силы и скоростной выносливости.

Среда — повышение ОФП, совершенствование техники бега и общей выносливости.

Четверг — отдых.

Пятница — развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Суббота — совершенствование силы и скоростной выносливости.

Воскресенье — отдых. Указанная направленность занятий должна сохраняться как в утренних, так и в вечерних тренировках.

Особое значение имеет правильное построение микроцик-

ла за несколько дней до старта. В различных методических пособиях рекомендуется такая схема подготовки к соревнованиям: неделя тренировки с большой интенсивностью — неделя тренировки с 50—60% объемом, но с высокой интенсивностью — 1—2 дня отдыха — разминка накануне соревнования. Данная схема предназначалась для взрослых бегунов, но ее могут успешно применять и юные спринтеры, правда, с одной поправкой. Целесообразно перед разминкой отдыхать только один день.

ВОРОШИЛОВГРАД

Г. МАКСИМЕНКО,
кандидат педагогических наук,
С. ДЕМЕРКОВ,
старший преподаватель кафедры легкой атлетики Ворошиловградского педагогического института имени Т. Г. Шевченко

лучшие
школы
страны:

СДЮШОР «ДЕСНА»,
БРЯНСК

Знакомство новичков со школой по традиции начинается в музее спорта спортклуба «Десна». Красочные стенды, хорошо иллюстрированные альбомы наглядно рассказывают об истории, о становлении СДЮШОР, о славных победах ее воспитанников. Мальчишки и девочки с замиранием сердца слушают экскурсоводов, в роли которых выступают лучшие спортсмены, тренеры. Им есть о чем вспомнить. К примеру, о первых нелегких шагах школы.

Она была создана 1 января 1960 года. Базы для занятий фактически никакой — один небольшой спортзал. Директор В. Д. Самотсов, который возглавляет коллектив по сей день, хорошо понимал, что в таких условиях спортсменов высокого класса не подготовишь. И он

настойчиво стал добиваться строительства зимнего манежа. Чего скрывать, трудное это было дело. Но нашли поддержку на предприятии, у партийных и советских организаций, были выделены необходимые средства. Возведение манежа закончилось в 1966 году.

Уже в то время школа была известна благодаря успехам замечательной спортсменки Л. Самотесовой. Она была неоднократной чемпионкой страны в спринте, рекордсменкой мира, а в 1968 году в составе советской команды завоевала бронзовую медаль в эстафете 4x100 м на Олимпийских играх в Мехико. Кстати, в столице Мексики выступал еще один известный спринтер из Брянска — Е. Синяев.

Тренеры постепенно обретали необходимый опыт, знания, помогавшие им целенаправленно вести работу по воспитанию легкоатлетов высокого класса. Сейчас в школе трудится 23 наставника. 11 из них занимаются с ребятами в группах начальной подготовки и в специализированных классах. Набору учащихся здесь уделяют самое пристальное внимание. Ежегодно специалисты под руководством старшего тренера Тамары Николаевны Брагиной просматривают сотни мальчишек и девочек практически во всех школах города. Лучших приглашают в СДЮШОР, в которой сейчас действует 26 групп начальной подготовки.

Те, кто на «хорошо» и «отлично» сдает экзамены в группах начальной подготовки, переводится в учебно-тренировочные группы. Их всего 15. На втором году обучения начинается специализация в избранном виде спорта, чаще всего ребята предпочитают спринт, другие беговые дисциплины, виды, в которых брянские спортсмены добивались наивысших результатов. Занятия с ними ведут заслуженный мастер спорта Л. Самотесова, заслуженный тренер РСФСР Е. Синяев, другие опытные педагоги.

Вот так, ступенька за ступенькой, отшлифовывая свое мастерство, ребята переходят из одного «класса» в другой, получают, образно говоря, среднее «образование» в группах спортивного совершенствования, а затем и высшее — в группах высшего спортивного мастерства. Четкая отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса действует безотказно. Ежегодно в школе вырастают два-три мастера спорта. За всю историю

существования СДЮШОР более 30 ее воспитанников получили почетные значки, а 7 спортсменов стали мастерами спорта международного класса.

В чем же секреты столь высокого КПД брянской СДЮШОР?

— Никаких секретов нет, — утверждает ее директор заслуженный тренер РСФСР Вячеслав Дмитриевич Самотесов. Сейчас специалисты прекрасно знают, что на одном энтузиазме легкоатлета, способного на равных бороться с лучшими зарубежными спортсменами, не вырастишь. У нас подобрался хороший сплоченный тренерский коллектив, который работает по единому методическому плану. В распоряжении наставников неплохая база: манеж с покрытием типа «рездор», стадион с искусственным «ковром» на беговых дорожках и секторах, медико-восстановительный центр со штатом квалифицированных врачей, ведущих постоянное наблюдение за легкоатлетами из групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В общей сложности воспитанники брянской СДЮШОР более десяти раз становились рекордсменами мира в различных беговых дисциплинах. Только на VII летней Спартакиаде народов СССР, состоявшейся в 1979 году в Москве, спортсмены «Десны» завоевали 3 золотые и 4 серебряные медали. И особенно громко заявили они о себе на Олимпийских играх в Москве. Мы прекрасно помним великолепный бег воспитанницы СДЮШОР «Десна» Н. Мушты-Олизаренко в финале на дистанции 800 м, когда она завоевала золотую медаль с новым мировым рекордом. Это была первая награда столь высокой пробы, завоеванная брянскими легкоатлетами. А затем последовала бронзовая медаль на дистанции 1500 м. Вместе с Н. Муштой-Олизаренко радость победы по праву разделили ее наставники заслуженный тренер СССР Б. Гноевой и заслуженный тренер РСФСР С. Гноевая.

Итак, золотой олимпийский почин сделан. Тренеры СДЮШОР «Десна» надеются, что их успехи в дальнейшем будут столь же весомы, ведь в школе подрастает новое поколение молодых способных легкоатлетов.

БРЯНСК

В. САЛИВОН

негодная традиция

В своем предпоследнем (№ 11, 1980 г.) репортаже с финала всесоюзных соревнований по бегу среди сельских школьников на призы «Легкой атлетки» остро ставился вопрос об отсутствии представительства 9 союзных республик на этом турнире. Материал венчал заголовок «Чтобы традиция стала доброй». Имелось в виду, что уже на следующий год в наших соревнованиях примут участие сельские школьники всех союзных республик. И вот традиционный июль, традиционные встречи. Нынешние соревнования состоялись в Горьком, на Центральном стадионе «Локомотив». Сначала (3—4 июля) за обладание почетными трофеями вели борьбу восьмилетние и средние общеобразовательные школы Российской Федерации, чтобы выявить сильнейшие команды для участия во всесоюзном финале. Надо сказать, что этому турниру предшествовали районные, областные и зональные старты. То есть в общей сложности через сито отборочных состязаний прошли десятки тысяч школьников, из которых со временем вырастет не один чемпион. Эта идея лежит в основе организации соревнований сельских школьников: поиск талантливых ребят.

В третий раз Центральный совет сельских ДСО проводит финальные старты, цель которых — поиск перспективной молодежи, развитие бега на местах. Точнее в наших союзных республиках. Идея и цели, надо сказать, хорошие. Тем более, что именно в беге за последние годы советские легкоатлеты терпят поражение на международной арене. Публикуя материал с прошлых финалов, мы понимали, что дело это новое и сразу трудно поставить все как надо. Думали, что уже в следующем году на наших финалах будут представлены все республики. Ан, нет: ныне было представлено всего пять союзных республик: РСФСР, Белоруссия, Азербайджан, Таджикистан и Латвия. Всего пять! В позапрошлом году их было семь, в прошлом — шесть... Нерадостная традиция, надо сказать.

Честно говоря, до сих пор непонятно, как это, скажем, в такой огромной республике, как Украинская ССР, не нашлось школы, которая представила бы республику в финале. И не просто представила, а завоевала право представить. То есть во всех областях Украины должны были проходить сначала местные турниры, а затем республиканский финал, победитель которого (команда восьмилетней и средней школы) и представлял бы республику. Разве можно поверить тому, что и в Эстонии не нашлось таковых команд. Хотя мы прекрасно знаем, какой популярностью среди эстонских ребят пользуется бег, какие интересные соревнования проводятся по бегу в этой Прибалтийской республике. Но не увидели мы в Горьком ее представительства. Молдавия,

Литва, Казахстан, Узбекистан, Грузия, Армения, Туркмения, Киргизия... Такое впечатление, что в республиках или вообще не проводятся соревнования по бегу среди сельских школьников и эта категория легкоатлетов выпадает из поля зрения деятельности республиканских советов сельских ДСО, или... Впрочем, второго «или» здесь не может быть.

В этом плане хотелось бы для примера отметить работу Российского «Урожай». Мы уже говорили, что эта спортивная организация проводит соревнования поэтапно. Причем во всесоюзном финале республику представляют три команды. В этом видится большая организационная работа, которую постоянно ведет отдел легкой атлетки Российского «Урожай», крепкая связь руководства отдела с тренерами на местах. Просто не верится, что в других местах у нас перестали бы энтузиасты. Думается, что ЦС сельских ДСО разберется в крайне плохом отношении республиканских советов к такому важному мероприятию, каким являются соревнования на призы журнала «Легкая атлетика». Разберутся, почему команду школьников из Азербайджана командировало не сельское общество, а учителя физкультуры, чтобы приехать в Горький пришлось затратить много времени в поисках средств на дорогу. Хотелось бы услышать, что скажет по этому поводу председатель республиканского совета «Мэхсул».

Да, есть у нас энтузиасты на селе, не перевелись. Готовят и воспитывают отменных бегунов, развивают легкую атлетику порой в самых трудных условиях. Такие, кто привел белорусских школьников из деревни Деревная, что в Гродненской области, на высшую ступеньку пьедестала. А ведь у них нет хорошего стадиона и самому тренеру приходится пять раз в неделю ездить на тренировки к ребятам за 13 км. Как работает энтузиаст своего дела Ю. Гуров из небольшого городка Называевск Омской области, подготовивший команду-победительницу среди восьмилетних школ и сделавший многое для развития легкой атлетки в своем районном центре, не зная покоя в поисках одаренных сельских мальчишек и девочек. Еще раз хочется подчеркнуть; не верится, что в других республиках не нашлось таковых.

Вот такой печальный состоялся у нас ныне разговор. Хочется верить, что традиция все-таки станет доброй.

В. НИКОЛАЕВ



тройной прыжок— «загребаяще-силовой» или «прыжково-беговой»

Победитель матча
СССР — США в тройном прыжке
Геннадий Валюкевич

Успехи советского тройного прыжка общеизвестны. Начиная с 1952 года советские прыгуны тройным неизменно становились победителями и призерами многих международных встреч, европейских чемпионатов, олимпийских игр. Однако ни эти факты, ни великолепная победа Яака Уудмяэ на Олимпиаде-80 и серебряная медаль нашего замечательного атлета Виктора Санеева, победителя олимпиад в Мехико, Мюнхене и Монреале, не могут зачеркнуть тот факт, что в этом одном из ведущих видов советской легкой атлетики рекорду страны уже исполнилось 9 лет и в течение этих 9 лет уровень результатов наших лидеров остается в пределах 17,20—17,44.

Не случайно главный тренер группы легкоатлетических прыжков заслуженный тренер СССР В. Креер в своей статье, посвященной итогам олимпийского цикла («Легкая атлетика» № 3, 1981 г.), писал о том, что требуется отыскание новых путей для того, чтобы добиться прогресса в результатах наших прыгунов. Желанием участвовать в этом поиске и продиктовано написание данной статьи.

Есть ли резервы в технике тройного прыжка или нам следует все свое внимание сосредоточить лишь на повышении двигательного потенциала атлетов в рамках сложившегося стиля? Прежде чем ответить на этот вопрос, мне кажется есть объективная необходимость рассмотреть реально существующие сегодня две разновидности стиля тройного прыжка. Для более четкого их обозначения условно присвоим одному из них наименование «Прыжково-беговой», а другому — «загребаяще-силовой».

Предварительно рассмотрим некоторые параметры, определяющие способность к достижению высоких достижений в тройном прыжке (табл. 1).

В таблице выделяется относительно слабый результат А. Ф. да Сильвы. Но нужно учесть, что он был показан четверть века назад. Вместе с тем А. Ф. да Сильва был фактически первым прыгуном, достигшим столь высокого (для того времени) результата в основном за счет отличных физических данных при относительно слабых результатах в спринте и прыжках в длину. А вот показатели другого бразильского атлета почти согласуются с его конечным результатом в тройном прыжке. Мы говорим «почти» потому, что показатели Ж. К. Оливейры в спринте и прыжке в длину вполне отвечают возможному итоговому результату в пределах 18—18,20. Относительно невысокие результаты наших прыгунов в спринте и прыжках в длину, по моему мнению, безусловно, лимитируют возможность достижения результатов в тройном прыжке в пределах 17,80—18 м.

Надо учесть, что в разбеге, совершая прыжок, прыгун не может развить свою максимальную скорость, ибо это разрушит структуру «скачка», а следовательно, и последующие звенья «шаг» + «прыжок». Скорость разбега в тройном прыжке может быть только оптимальной относительно максимальной скорости, которую может развивать прыгун. Нетрудно поэтому сделать вывод о необходимости «запаса» спринтерской скорости на отрезке 30—40 м разбега. Иначе говоря, чем выше достижение прыгуна в спринте с хода, тем выше будет базовая скорость разбега — решающего фактора эффективности результата в тройном прыжке. На наш

взгляд, советским прыгунам тройным как раз и недостает «запаса» спринтерской скорости для разбега.

Прежде чем перейти к рассмотрению стилевых особенностей тройного прыжка, обратимся к табл. 2. Исходя из данных таблицы, можно разграничить особенности техники «прыжково-бегового» стиля, который демонстрируют бразильцы и отдельные прыгуны некоторых других стран, и «загребаяще-силового» стиля, характерного для наших прыгунов. Здесь следует раскрыть основные факторы субъективного характера, оказывающие влияние на становление стиля.

Каковы эти факторы?

1. Возраст, рост, вес.
2. Скоростно-силовые показатели.
3. Динамика отталкивания.
4. Приспособляемость к объемной и интенсивной нагрузке.
5. Психологическая устойчивость на тренировках и соревнованиях.

«Прыжково-беговой» стиль визуально отличается спринтерским разбегом и акцентированным набеганием на брусочек. Последние шаги разбега (а точнее, два его последних шага) выполняются без глубокого «подседа». Далее следует очень быстрый «уход» в «скачок», без мощных вертикальных усилий, отчего и траектория «скачка» незначительна. Отсюда и малая потеря скорости, и очень быстрое движение к месту отталкивания в «шаг». Последующее отталкивание в «прыжке» выполняется с относительно высоким положением общего центра массы (оцм). Итак, особенности стиля обеспечивают низкую оптимальную траекторию полетных фаз, а также сохранение скорости в прыжке в целом. Проведенные измерения показывают, что прыгуны, пользующиеся данным стилем, затрачивают меньше времени на весь прыжок, чем прыгуны, применяющие «загребаяще-силовой» стиль. Подтверждается также, что высокое положение оцм создает наиболее благоприятные условия для эффективных отталкиваний во всех звеньях прыжка.

Сравнение прыжков Ж. К. Оливейры и В. Санеева показывают, что во всех фазах отталкивания у бразильца отсутствует глубокое подседание. Сгибание в суставных сочленениях к моменту вертикали в каждом толчке в оптимальных пределах. Углы сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном

Таблица 1

Спортсмены	100 м	Длина	Тройной	Год
А. Ф. да Сильва	11,0	7,34	16,56	1955
В. Санеев	10,4	7,90	17,44	1972
Ж. К. ди Оливейра	10,2	8,36	17,89	1975
А. Пискулин	10,5	7,75	17,30	1977
Я. Уудмяэ	10,5	7,35	17,35	1980

Таблица 2

Спортсмены	«Скачок»	«Шаг»	«Прыжок»	Результат
А. Ф. да Сильва	6,28	4,95	5,33	16,56
Ж. К. Оливейра	6,10	5,40	6,39	17,89
Н. Пруденсно	6,13	5,02	5,90	17,05
В. Санеев	6,50	4,93	6,01	17,44
Я. Уудмяэ	6,10	5,20	5,80	17,10
А. Пискулин	6,30	5,20	5,80	17,30



Бронзовый призер Олимпиад в Монреале и Москве, победитель Кубка мира-81 Жоао Карлос ди Оливейра

стопном суставе у Санеева по сравнению с Оливейрой более острые.

Подтверждением наличия двух стилей тройного прыжка и эффективности «прыжково-беговой» техники явились соревнования Олимпиады-80. Визуально прыжки Санеева, так же как и прыжки Уудмяэ, резко отличались от прыжков Оливейры и австралийца Кемпбелла. Прыгали они легко, изящно, почти бесшумно, и траектория полетных фаз у них ниже чем у наших прыгунов.

Очевидно, что для овладения «прыжково-беговым» стилем следует поднять потолок спринтерской скорости, уравнивая ее со скоростью прыгунов в длину мирового класса. Вторая задача состоит в том, чтобы избавиться от силовой, ударной постановки стопы на грунт при «уходе» в «шаг» и далее в «прыжок».

Потеря скорости у большинства наших прыгунов особенно видна в последних двух отталкиваниях. В этих звеньях прыжка надо научиться как можно быстрее выполнять толчок, и в этом далеко не последнюю роль играют маховые движения.

Следует отметить, что, несмотря на поражение в Москве, Ж. К. Оливейра выглядел прыгуном, которому под силу прыжки за 18 м. Но также несомненно, что его сдерживает несовершенная методика и система тренировок в тройном

прыжке. В этой части все прыгуны мира явно отстают от нас, компенсируя этот недостаток другими, чисто физическими качествами. Сегодня мы с полным основанием говорим, что именно советская система и методика тренировок в тройном прыжке являются наиболее передовой, что обеспечивало и обеспечивает победы на международной арене.

В своих работах (1980 г.) В. Креер приводит спортивную типологию прыгунов тройным, допуская наличие четырех типов прыгунов. Первый тип — «спринтер-прыгун-силовик». К нему Креер относит В. Санеева, Г. Валюкевича, кубинца П. Дуэна, итальянца Д. Джентилл. Второй тип по В. Крееру — «спринтер-прыгун», куда входят Ж. К. Оливейра и ряд европейских прыгунов, а также Я. Уудмяэ.

Третий тип — «спринтер-силовик». Сюда В. А. Креер отнес в основном советских прыгунов А. Пискулина, Н. Дудкина, А. Лисиченка и др.

И, наконец, четвертый тип — «прыгун-силовик». Сюда входят М. Барибан и ряд прыгунов США (Д. Смит, Д. Батс).

Данная типология представляется нам весьма условной. Сам термин «силовик» предполагает какие-то сверхусилия, которые, очевидно, игнорируют тип «спринтер-прыгун». Вероятно, термин «силовик» неудачен. Ведь ясно, что если атлет-прыгун да еще при высоком уровне

показателей скорости, то это обязательно и сильный прыгун тройным. Так что акцент на силовой компонент вряд ли правомерен. Очевидно, что к типу «силовиков» нужно отнести ту группу прыгунов тройным, которые, обладая относительно слабым спринтом (10,7—10,6), компенсируют недостающую скорость силовым отталкиванием в «скачке», «шаге», «прыжке».

Таким образом обнаруживается пятый тип прыгунов тройным — это тип «силовика-прыгуна». В общем-то к этому типу и следует отнести наших прыгунов тройным.

Типология, предложенная В. А. Креером, вероятно, применима и к прыгунам в длину. Если это так, то нетрудно будет убедиться в том, что преимущественным типом прыгуна в длину будет «спринтер-прыгун». Именно к этому типу должны принадлежать и наши прыгуны тройным. Качество силы в данном случае база — фундамент, на котором крепятся основные компоненты прыгуна тройным и длину, такие, как спринтерская скорость и прыгучесть.

Взаимосвязь показателей прыгуна в длину и прыгуна тройным очевидна (табл. 3). В соединении с оптимальным спринтом прыгун тройным типа «спринтер-прыгун» способен овладеть прыжково-беговым стилем. Думается, что на базе взаимообогащения двух этих стилей и на основе передовой советской методики и системы тренировки наши прыгуны тройным сумеют в течение предстоящего олимпийского цикла выйти на рубеж 18 м. Но для этого необходимо сделать еще многое. И в частности освоить особенности скачка — шага — прыжка в «прыжково-беговом» способе.

Выполнение скачка является как бы камертоном прыжка тройным в целом. Для того чтобы выполнить скачок с оптимальным усилием без «перелета» к заданной точке приземления для второго отталкивания в «шаг», необходима та настильная траектория, которая может быть достигнута лишь при угле вылета приблизительно 15—18°. Первое правило разбега — это его равномерное ускорение. Чем быстрее прыгун, тем надежней и стабильней его результат. Однако эта истина имеет определенный подтекст. Дело в том, что ни один мастер международного класса не использует в разбеге всю свою спринтерскую скорость. Если

на отрезке бега с хода на 30 м прыгун способен показать результат равный 2,80—2,85, то в разбеге этот отрезок преодолевается только за 2,95—3,00. Это подтверждается измерениями на тренировках и соревнованиях мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Дело в том, что разбег должен быть сознательно управляем. Добиться этого можно лишь в том случае, если у спортсмена будет определенный запас скорости (30 м за 2,75—2,80). Именно этот запас обеспечивает оптимальную скорость для выполнения эффективного «скачка», «шага» и «прыжка». Вместе с тем разбег имеет свои особенности. Так, первая его треть по темпу должна быть несколько ниже его второй трети, а в последней достигается оптимальная скорость. Прыгун, нацеленный на отталкивание, на последнем участке разбега решает сложные координационные задачи. Речь прежде всего идет о создании атакующего набегания. Здесь очень важна концентрация усилий на 3—4 предтолчковых шагах. При этом недопустимо увеличивать темп за счет укорочения предтолчковых шагов. При переходе отцм через вертикаль сохраняются тупые углы между голенью и бедром опорной ноги и между бедром и туловищем в тазобедренном суставе. Прыгун избежит глубокого подседания в момент вертикали и с минимальными потерями «уйдет» на второе отталкивание.

В практике своей работы мы широко используем данный характер набегания. Следует подчеркнуть, что высокое положение отцм во всех трех отталкиваниях является важным условием для сохранения горизонтальной скорости.

Начало разбега по характеру исполнения приближено к старту, но после двух-трех беговых шагов следует более раннее выпрямление туловища. Примерно с 10—12 м от начала разбега начинается участок развития «базовой» скорости, когда бег на участке 20—22 м должен выполняться как бег с хода. Длина шагов и темп бега на этом отрезке устойчивые.

Более сложным следует считать участок набегания на толчок. На подходе к отталкиванию все очевидней проступает фон предстоящего усилия — собственно отталкивания и выполнения скачка. Психологически прыгун должен быть свободен от комплекса «попаду или не

Таблица 3

Спортсмены	Длина	Тройной	В тройном прыжке
А. Ф. да Сильва	7,34	16,56	5,33
Ж. К. Оливейра	8,36	17,89	6,39
В. Санеев	7,90	17,44	6,01
Г. Валюкевич	7,91	17,29	5,84
А. Пискулин	7,75	17,30	5,80

попаду на брусок». Важна психологическая раскованность с самого начала разбега до момента отталкивания.

Толчковая нога загребаяще-бегающим движением ставится на брусок на всю стопу с коротким опережением касания пяткой. Такая постановка стопы сводит до минимума стопорящий момент и создает нужный угол вылета 15—18°. Маховая нога движется строго вперед, сгибаясь затем в коленном суставе под острым углом. Как бы вдогонку ей быстро выносятся вперед толчковая нога. Махи осуществляются от бедра больше вперед, чем вверх. Движение рук разноименное. Здесь следует обратить особое внимание на так называемый двойной мах. Он действительно имеет место в начальной стадии тройного прыжка — «скачке»: первый мах — в момент отталкивания («скачок»). Второй мах заключается в опережающем движении толчковой ногой. Четкое и своевременное выполнение двойного маха создает оптимальные условия к моменту приземления для второго отталкивания.

После полетной фазы в «скачке» следует ярко выраженное загребаящее движение толчковой ногой на второе отталкивание — в «шаг». Первое касание стопы проходит через пятку. Маховая нога выносятся вперед при тупых углах сгиба в коленном и тазобедренном суставах (обязательно в начале движения), затем углы сгибов упомянутых суставов могут быть и более острыми: они достигают своего оптимума в высшей точке полета в «шаге».

Следует особо остановиться на правильном использовании стопы в заключительном моменте отталкивания, которое выражается в полном и максимально быстром (а следовательно, и мощном) ее разгибании. Это как «досыл» кистью руки и пальцами ядра, диска или копья у метателей. Движение стопы — это тот же «хлест». Быстрое движение стопы значительно увеличивает дальность полета после каждого отталкивания и, следовательно, результативность тройного прыжка в целом.

В заключение несколько цифровых показателей «шага»: угол постановки 60—66°; угол отталкивания 55—60°; угол вылета 14—16°.

Примерная длина «шага» от 5 до 5,50 является оптимальной и показательна для лучших прыгунов мира.

Соразмерность трех прыжков, их оптимальное соотношение всегда служили поводом для дискуссии.

Сегодня на основе показателей лучших прыгунов мира можно сделать вывод, что «шаг», как связующее звено от «скачка», будет занимать по эффекту результативности лишь

третье, иначе говоря, свое «законное» место. Даже незначительное увеличение длины «шага» (15—20 см) потребует готовности прыгуна быстрее вбегать в «прыжок», а следовательно, и увеличивать длину «скачка» и «прыжка». Если это получится, судьи зафиксируют результат порядка 18—18,20. Вероятно, раскладка этого результата будет примерно такой: 6,50+5,50+6,20=18,20.

По сравнению со «скачком» и «шагом» «прыжок» по своему техническому исполнению подчиняется закономерностям прыжка в длину. Именно в прыжке спортсмен может и должен использовать всю проделанную в ранних фазах динамическую работу для эффективного результата в прыжке. Выполняет ли прыгун «прыжок» способом «ножницы», «согнув ноги» или «прогнувшись», не имеет значения. В данной фазе очень важно быстрое отталкивание с активным маховым движением ноги и рук и рациональные движения в полете, которые позволят произвести рациональное приземление.

Несколько слов о технике переноса оцм на опорную (толчковую) ногу.

Стремление подвести оцм на толчковую ногу к моменту отталкивания имеет место в любом виде прыжков. Так же как и в беге, оптимальное использование мощности в отталкивании возможно лишь при условии точного направления толчкового усилия под оцм. Это произойдет лишь тогда, когда прыгун правильно «выидет» на толчковую ногу. Главную роль здесь играют компенсаторные движения в плечевом и тазобедренном суставах. Из элементарной биомеханики известно, что в беге поворот плеча влево соответствует повороту таза вправо и наоборот. То же происходит в каждом отталкивании в тройном прыжке. Специалистам, прыгунам и тренерам следует учесть этот важнейший технический элемент, увеличивающий результативность тройного прыжка. К моменту постановки левой ноги на место отталкивания правое плечо выходит вперед. Происходит смещение оцм от вертикали в сторону толчковой ноги: влево, если толчковая нога левая, и наоборот.

Как показывает практика лучших советских и зарубежных прыгунов, оставшаяся к «прыжку» скорость равна 7,9—8,5 м/сек. При высокой степени тренированности это позволит достигнуть результата в последней фазе прыжка порядка 6,30—6,60. Правда, такие результаты еще не достигнуты, однако потенциально они вполне достижимы при высоких спринтерских скоростях.

ЛЕНИНГРАД

Г. УЗЛОВ,
заслуженный тренер РСФСР



Александр БЕСКРОВНЫЙ

Москва, «Буревестник». Родился 5 апреля 1960 г. в г. Дубна Московской обл. Рост — 189 см, вес — 83 кг. Студент факультета автоматизации и вычислительной техники Московского ордена Ленина энергетического института. Легкой атлетикой (прыжок в высоту) начал заниматься в 1973 г., тройным прыжком — в 1975 г. Норматив мс выполнил в 1978 г. в Риге на первенстве СССР среди юниоров (3-е место — 16,10), мсмк — в 1979 г. в Быдгоше (ПНР) на чемпионате Европы среди юниоров, установив в квалификационных соревнованиях европейской юниорской рекорд — 16,83. В юниорской сборной СССР впервые выступил зимой 1979 г. в Берлине в матче с ГДР (4-е место — 15,25), в основном составе — в 1981 г. в Гренобле на XII зимнем чемпионате Европы (6-е место — 16,46). Тренеры: с 1973 по 1975 г. — Геннадий Анатольевич Шилев; с 1975 г. — Вячеслав Федорович Соколов, заслуженный тренер РСФСР. Лучшие результаты: высота — 2,00; длина — 7,95; тройной — 17,21; 100 м — 10,6.

1975 (15)	—	12,00
1976 (16)	—	14,38
1977 (17)	—	15,08
1978 (18)	7,27	16,10
1979 (19)	7,72	16,83
1980 (20)	7,76	16,96
1981 (21)	7,95	17,21

В 1977 г. занял 2-е место на первенстве СССР среди юношей старшего возраста в Таллине (14,80). В 1978 г. — 3-е место на юниорском первенстве страны в Риге (16,10). В 1979 г. зимой 2-е место на юниорском первенстве СССР в Ленинграде (15,83), летом 7-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР и 4-е место на взрослом чемпионате страны (7,65). 3-и места в матче РСФСР — Великобритания в Лондоне (7,55 и 15,81), в финале Кубка СССР в Тбилиси (16,18), 3-е и 1-е места в матчах с юниорами США в Бейкерсфилде (7,24 и 15,95) и Бостоне (16,09), 2-е место в юниорском матче в ГДР в Чернигове (16,23 и вне конкурса в длину 7,72), 1-е места на всесоюзных юниорских соревнованиях в Сочи (16,17) и на чемпионате Европы среди юниоров в Быдгоше (16,47 в финале и 16,83 в квалификации). В 1980 г. зимой 6-е место на Кубке СССР в Москве (7,63), 3-е место на чемпионате

СССР в Москве (7,76), летом — 4-е место на Дне прыгуна в Ленинграде (16,52), 3-е места на открытом чемпионате Москвы (7,71) и на Мемориале Знаменских (16,89), 2-е места на международных соревнованиях в Москве (16,80) и на чемпионате СССР в Донецке (16,96). В 1981 г. занял 6-е место на зимнем чемпионате Европы (16,46), 5-е место на зимнем чемпионате СССР в Минске (16,37), 4-е место на Всемирной универсиаде в Бухаресте (16,87), 3-е место в матче с США в Ленинграде (16,75), 2-е места в матче СССР — Великобритания в Гейтсхеде (16,49) и на международных соревнованиях в Москве (7,95), 1-е место на всесоюзных студенческих соревнованиях в Москве (17,21).

Валерий ТОРОПОВ

Ленинград, «Буревестник». Родился 13 мая 1956 г. на станции Красные Струги Псковской обл. Рост — 177 см, вес — 65 кг. Студент Ленинградского института физкультуры. Легкой атлетикой начал заниматься в 1975 г. в Ленинграде. Норматив мс выполнил в 1978 г. в Ленинграде на первенстве городского совета «Буревестник» (1-е место — 3,43,5). В сборной СССР дебютировал в 1978 г. в матче с ФРГ в Дортмунде (2-е место — 3,41,4). Тренер: с 1975 г. — Владимир Иванович Михайлов, мастер спорта СССР.

1975 (19)	4,05,0	1978 (22)	3,39,2
1976 (20)	3,47,6	1979 (23)	3,38,3
1977 (21)	3,42,2	1980 (24)	3,42,8

В 1976 г. занял 2-е место на первенстве СССР среди юниоров в Запорожье (3,48,0). В 1978 г. — 1-е место на Мемориале В. Куца в Подольске (3,40,6), 3-е место на чемпионате СССР (3,39,7), 4-е место на Мемориале Знаменских (3,39,2), 5-е место на соревнованиях на призы «Правды» (3,40,98), 8-е место в забеге на чемпионате Европы в Праге (3,45,1). В 1979 г. — 1-е место на Мемориале Знаменских (3,41,8), 3-и места на зимнем чемпионате страны (3,47,5), на зимнем матче с США (1 миля — 4,04,8), на летнем чемпионате СССР (3,39,5 и 5-е место на Спартакиаде народов СССР), 4-е место в матче с Великобританией в Лондоне (3,50,3), 6-е место на соревнованиях в Сочи (3,38,3). В 1980 г. был первым в финале Кубка СССР (3,44,2), занял 2-е и 3-е места на чемпионате СССР (1,48,0 и 3,42,8).





Юрий НАУМЕНКО

Ленинград, «Спартак». Родился 14 февраля 1956 г. в г. Самарканде Узбекской ССР. Рост — 187 см, вес — 83 кг. По профессии экономист. В 1981 г. окончила Ленинградский институт советской торговли. Легкой атлетикой начал заниматься в 1970 г. в Самарканде. Норматив мс выполнил в 1977 г. в Ростове-на-Дону на первенстве вузов ЦС ДСО «Спартак» (1-е место — 20,9), мсмк — в 1981 г. на Всемирной универсиаде в Бухаресте (1-е место — 20,79). В юниорской сборной СССР впервые выступил зимой 1975 г. в г. Котбусе в матче с ГДР (2-е место — 48,70, высшее юниорское дост. страны), в основном составе — в 1977 г. в Сочи в матче с ФРГ (3-е место — 21,52). Тренеры: с 1970 по 1973 г. в Самарканде — Джон Георгиевич Сиротин, мастер спорта СССР; с 1973 г. в Ленинграде — Анатолий Николаевич Степанов, мастер спорта СССР. Лучшие результаты: 100 м — 10,2; 200 м — 20,5 и 20,70; 400 м — 46,5.

1970 (14)	12,9	25,9	1976 (20)	10,5	21,6
1971 (15)	11,4	23,4		травма	
1972 (16)	11,1	22,8	1977 (21)	10,3	20,9
1973 (17)	10,7	22,2		21,34	
1974 (18)	10,5	21,7	1978 (22)	10,3	21,3
1975 (19)	10,4	21,3		21,07	
		21,63	1979 (23)	10,3	21,23
			1980 (24)	10,3	20,7
				20,92	
			1981 (25)	10,2	20,69

В 1974 г. занял 5-е место на всесоюзных юношеских соревнованиях в Москве (22,26). В 1975 г. Занял 4-е место на соревнованиях на призы «Правды» (21,5), 3-е место в матче с юниорами США в Линкольне (21,3). 1-е места в летнем матче с юниорами ГДР в Харькове (21,3), на зимнем юниорском первенстве СССР в Ленинграде (49,5), 6-е место в полуфинальном забеге чемпионата Европы среди юниоров в Афинах (21,89) и 4-е в эстафете 4×100 м (40,59). 2-е место на летнем юниорском первенстве страны в Москве (21,3). В 1977 г. — 4-е место на чемпионате СССР среди взрослых в Москве (21,34), 1-е места на соревнованиях на призы газеты «Советский спорт» в Николаеве (10,4 и 21,4). В 1978 г. — 3-е место на фестивале молодежи и студентов в Гаване (21,60), 2-е и 1-е места на чемпионате страны в Тбилиси (21,07 и 40,37 в эстафете 4×100 м). В 1979 г. — зимой 1-е место на приз У. Кекконена (10,4) и 4-е место на чемпионате СССР в Минске (10,64), 3-е место на Мемориале Знаменских (21,28), 9-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР и 6-е место на чемпионате СССР (21,47), там же 2-е место в эстафете 4×100 м (39,57). В 1980 г. — 4-е места на призы «Правды» (20,00), на Мемориале Знаменских (20,98), 7-е место на чемпионате СССР в Донецке (21,41), 1-е место на Кубке страны в Ленинграде (20,92). В 1981 г. — 3-е места в матчах с ГДР в Тбилиси (20,76), с США в Ленинграде (21,04). 2-е место в матче республик в Сочи (21,0), 1-е места на Кубке Риги (20,73), на Всемирной универсиаде в Бухаресте (20,79), 5-е место в финале Кубка Европы в Загребе (20,69).



Ольга ДВИРНА

Ленинград, «Спартак». Родилась 11 февраля 1953 г. в селе Васютинцы Чернобаевского района Черкасской обл., УССР. Рост — 164 см, вес — 50 кг. По профессии экономист. В 1981 г. окончила Ленинградский институт советской торговли имени Ф. Энгельса. Спортом (баскетболом) начала заниматься в 1966 г. в г. Гуково Ростовской обл., легкой атлетикой — в 1968 г. Норматив мс выполнила в 1972 г. в Ташкенте на чемпионате СССР по кроссу в беге на 2000 м (6,15,2), мсмк — в 1976 г. в Подольске на всесоюзном Дне бегуна в беге на 1500 м (4-е место — 4,03,3). В юниорской сборной СССР впервые выступила в 1970 г. в г. Кимпунг-Мюшель (Румыния) на соревнованиях «Дружба» (2-е место — 2,09,1 и 4,36,3), в основном составе дебютировала в 1972 г. в Аугсбурге в матче с ФРГ (6-е место — 2,06,20). Тренеры: с 1966 по 1970 г. — Анатолий Тимофеевич Колесников; с 1970 по 1972 г. (в г. Иваново) — Владимир Петрович Сняков, заслуженный тренер РСФСР; с 1972 г. (в Ленинграде) — Николай Егорович Малышев, заслуженный тренер СССР. Лучшие результаты: 400 м — 55,0; 800 м — 1,59,0; 1000 м — 2,31,8; 1500 м — 3,57,78; 3000 м — 8,44,6.

400/800 и 1500/3000 м

1968 (15)	59,0	—	—
1969 (16)	58,0	2,18,0	—
1970 (17)	2,09,1	4,28,2	—
1971 (18)	2,08,2	4,23,0	—
1972 (19)	2,06,2	4,19,6	—
1973 (20)	2,06,4	4,22,4	—
1974 (21)	2,05,8	4,14,1	—
1975 (22)	2,05,2	4,12,0	—
1976 (23)	1,59,5	4,03,3	8,54,2
1977 (24)	родился сын		
1978 (25)	2,02,6	4,02,8	9,26,4
1979 (26)	1,59,0	4,00,8	—
1980 (27)	2,00,3	4,02,5	—
1981 (28)		3,57,78	8,44,6

В 1970 г. заняла 2-е место на всесоюзных юношеских соревнованиях в Сочи (2,12,9), 1-е места — на кроссе «Правды» (1000 м — 2,50,1) в Москве и на первенстве страны среди девушек в Орле (800 м — 2,11,4), 3-е место — на I юниорском чемпионате Европы в Париже на стадионе «Колонб» (1500 м — 4,28,2). В 1971 г. — 3-е место на взрослом зимнем чемпионате СССР (4,27,0), 5-е место в соревнованиях на призы «Правды» (4,23,0) в Таллине, победила на кроссе «Правды» (1000 м — 3,02,7), в матче с юниорами ГДР (4,27,0). В 1972 г. — 1-е место на юниорском первенстве СССР в Москве (4,19,6). В 1973 г. — 3-е место на Мемориале Знаменских (4,22,4), 1-е место на кроссе «Правды» в Вильнюсе (4,28,2). В 1974 г. — 2-е место на зимнем чемпионате страны (4,14,1), 2-е место в зимнем матче с США (4,23,4). В 1975 г. — 2-е места в полуфинале Кубка Европы в Будапеште (4,13,3) и на VI Спартакиаде народов СССР (4,12,0). В 1976 г. — 2-е места зимой на чемпионате страны (9,14,3) и в матче с США в Ленинграде (4,21,2), летом 2-е место в матче с ГДР и ПНР в Варшаве (9,01,37), 3-е место на чемпионате СССР в Киеве

(4,08,9), 4-е место на всесоюзном Дне бегуна в Подольске при отборе в олимпийскую команду (4,03,3), 5-е место в матче с ФРГ и НРБ в Мюнхене (2,00,3). В 1978 г. — 3-е место в матче с США в Беркли (4,10,7), 1-е места на чемпионате СССР в Тбилиси (4,02,8) и в эстафете 4×800 м (8,01,9). В 1979 г. — 4-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР и 3-е место на чемпионате страны (4,01,4), 4-е и 1-е места на Мемориале В. Куца в Подольске (1,59,0 и 2,31,8 на 1000 м), 2-е места на Всемирной универсиаде в Мехико за Н. Мушта (2,00,77) и за Н. Марашеску (4,14,5), 1-е место на Мемориале Знаменских в Каунасе (4,00,8). В 1980 г. — 6-е место на международных соревнованиях в Москве (4,02,5), 2-е место на Кубке СССР в Ленинграде (4,11,0), 5-е и 3-е места на чемпионате СССР в Донецке (4:05,6 и 7:56,9 в эстафете 4×800 м), 3-е место на открытом чемпионате Москвы (4,07,1). В 1981 г. — 2-е место в матче СССР — США в Ленинграде (4,02,00), 3-е место на Всемирной универсиаде в Бухаресте (4,06,39), 1-е места в матче с ГДР в Тбилиси (8,45,60), в матче республик в Сочи (8,44,6), на международных соревнованиях в Москве (3,58,60), в соревнованиях на «Большой приз Будапешта» (3,57,78), 2-е место на международных соревнованиях в Цюрихе в беге на 1000 м (2,33,04).



Анна Костецкая

Вильнюс, «Трудовые резервы». Родилась 14 апреля 1955 г. в деревне Тараконис Вильнюсского района Литовской ССР. Рост — 173 см, вес — 61 кг. По профессии — технолог по трикотажу. В 1976 г. окончила Вильнюсский техникум легкой промышленности. Сейчас студентка III курса Литовского ГИФКа. Легкой атлетикой (бег на 800 м) начала заниматься в 1973 г. в Вильнюсе, бегом на 400 м с/б — в 1977 г. Норматив мс выполнила в 1978 г. в Адлере на весенних соревнованиях ЦС ДСО «Трудовые резервы» в беге на 400 м с/б (1-е место —

59,4), мсмк — в 1979 г. в Тбилиси, выступая вне конкурса на первенстве ЦС «Динамо» (1-е место — 56,2). В сборной СССР дебютировала в 1981 г. в матче СССР — Италия в г. Перуджия (1-е место — 57,76). Тренер: с 1973 г. — Альтис Казимирович Видкас, заслуженный тренер Литовской ССР. Лучшие результаты: 100 м — 11,8; 200 м — 24,1; 400 м — 52,1; 800 м — 2,00,2; 400 м с/б — 55,51.

400/800 м 400 м с/б

1973 (18)	58,9	2,28,0	—
1974 (19)	57,6	2,11,0	—
1975 (20)	56,9	2,09,1	—
1976 (21)	57,2	2,08,7	—
1977 (22)	56,2	2,08,1	59,4
1978 (23)	55,8	2,06,0	57,09
1979 (24)	53,4	2,02,4	56,2
1980 (25)	52,1	2,00,2	55,81
1981 (26)	—	—	55,51

В 1977 г. заняла 8-е место на чемпионате СССР в Москве в беге на 400 м с/б (60,64). В 1978 г. заняла 6-е место на соревнованиях на призы газеты «Правда» в Тбилиси (59,81), 5-е место на чемпионате СССР в Тбилиси (58,59), 4-е место на Мемориале Знаменских в Вильнюсе (57,67), 3-е место на Мемориале В. Куца в Подольске (57,61 в финале и 57,09 в забеге), 2-е место на 400 м с/б (60,09) и 1-е место на 400 м (55,5) в матче республик Прибалтики и Белоруссии в Каунасе. В 1979 г. заняла 7-е место на международных соревнованиях в Сочи на 400 м (54,24), 5-е места на VII летней Спартакиаде народов СССР в Москве в эстафетах 4×400 м (3,35,1) и 4×800 м (8,09,3), 2-е место на Кубке Риги на 800 м (2,06,3), 1-е место в финале Кубка СССР в Тбилиси (57,00). В 1980 г. заняла 5-е место на международных соревнованиях в Москве (58,66), 3-е место на Кубке СССР в Ленинграде (56,90), 2-е места на Мемориале Знаменских (55,81), на чемпионате страны в Донецке (55,93). В 1981 г. заняла 3-е место в матче с ГДР в Тбилиси (56,83), 1-е места на зимнем Кубке страны в Каунасе на 600 м (1,28,2), на зимнем чемпионате СССР в Минске (1,27,9), в матче с США в Ленинграде (55,51), в полуфинале Кубка Европы в норвежском городе Будё (57,1), в матче с Италией в Риме в эстафете 4×400 м (3,35,99) и 2-е место на 400 м с/б (57,54). Победила на Всемирной Универсиаде в Бухаресте (55,52 и 3,26,25), на международных соревнованиях в Москве (56,23), заняла 2-е место в финале Кубка Европы в Загребе (56,34).

Рубрику ведет В. АНДРЕЕВ

Аллан Уэллс, Англия, родился 3 мая 1952 года в Эдинбурге. Его рост 183 см, вес 76 кг. Выступать в соревнованиях начал в 1971 году. Лучшие результаты по годам:

1971 (19)	11,1	—
1972 (20)	10,9	22,1
1973 (21)	11,1	22,4
1974 (22)	—	—
1975 (23)	—	22,0
1976 (24)	10,55	21,42
1977 (25)	10,62	21,10
1978 (26)	10,15	20,61
1979 (27)	10,19	20,42
1980 (28)	10,11	20,21

Газета ГДР «Дер Ляйхтатлет» (№ 6, 1981 г.) писала об Уэллсе: «Поздно, но стремительно!» Действительно большой успех пришел к Аллану только в 28 лет на Московской олимпиаде, где он стал победителем в беге на 100 м и серебряным призером в беге на 200 м, поразив всех своим красивым и мощным бегом. Однако динамика роста результатов говорит, что результаты международного класса Уэллс показывал гораздо раньше — в 1978 г. Я помню его участником чемпионата Европы в Праге, куда он приехал в числе фаворитов. Запомнился он мне тем, что вышел бежать в финале бега на 100 м без стартовых колодок... Заняв шестое место с результатом 10,43, в беге на 200 м он не выступал вообще. На вопрос, чем объяснить его выступление без колодок, он ответил, что дома таких совершенных колодок

не имеет, техника его стартового разбега рассчитана на другие колодки и поэтому он решил стартовать без них. Через два года, стартуя на Московской олимпиаде с таких же колодок в беге на 100 м, он стал олимпийским чемпионом!

Тренирует Аллана его жена — Маргот Уэллс, преподаватель физической культуры. Предоставим ей слово: «Говорят, муж или жена никогда не научат друг друга водить машину, если они не могут выделить, что же самое главное в их жизни. Так и в спорте, если вы не можете полностью отделить «жизнь на дорожке» от домашней жизни, то вы не сможете тренировать друг друга. Наши отношения в спорте возможно уникальны. Мы не могли найти тренера, готового совершенствовать тренировочный процесс по мере того, как Аллан узнавал больше о себе самом и о своем виде. И это, конечно, было против нас. Однако мы нашли в нашей работе и в наших отношениях ту изюминку, которая и привела Аллана к большому успеху. Основные обсуждения тренировочной программы происходят до начала тренировок, потом я являюсь только наблюдателем».

Аллан начал заниматься спортом в раннем возрасте — с шести лет. Участвовал во многих школьных соревнованиях. Просто для удовольствия. Продолжая занятия таким образом, он в 12 лет поступает в среднюю школу, где его увлеченность спор-



на дистанции Аллан Уэллс

том приобретает другое содержание: он начинает активно заниматься бадминтоном, футболом, кроссом и прыжком в длину. Здесь, как пишет М.Уэллс, и была заложена основная база его будущей карьеры. Только после 17 лет он решил сосредоточить все свое внимание на легкой атлетике, оставив все другие виды спорта. Начал он как прыгун в длину и имел результат 7 м 32 см в 1972 г. Это был самый далекий прыжок. В 1973—1974 гг. результаты в прыжках начали снижаться, хотя тренировался он шесть раз в неделю в основном для развития силы ног. Эта работа состояла из бега по холмам, прыжков, круговой тренировки упражнений с отягощениями.

В 1975 году он оставил прыжок в длину и попробовал себя в беге на 400 м, однако тоже без большого успеха. У него были мягкие беговые движения, снасная скорость, однако ничего выдающегося он не показал. В то же время, соревнуясь в беге на 100 м, он показал результат только 10,9. И все же в возрасте 24 лет Уэллс решил полностью заняться спринтом. Выбор спортивного пути, как мы уже знаем, оказался правильным. Через три года он стал чемпионом олимпийских игр. За эти годы была проделана настоящая большая «профессиональная» работа. Проходила она в сложных условиях, так как родной город А.Уэллса не имеет манежа, а шотландская зима не позволяла проводить тренировки на воздухе. Поэтому основная часть зим-

ней работы проходила в гараже, который был оборудован под проведение комплекса круговой тренировки. Беговую работу он проводил, выезжая в страны, где было тепло. Возможно поэтому А.Уэллс почти не соревнуется зимой, затрачивая это время на подготовку к летним соревнованиям. В настоящее время он полон сил, результаты в послеолимпийских стартах высоки и, несмотря на критический для спринтера возраст, он мечтает о будущих олимпийских победах. Данная кинограмма была сделана во время четвертьфинального забега на 200 м на Московской олимпиаде. Результат — 20,59. Кинооператор заснял два беговых шага Аллана, причем в очень ответственный момент, когда бегун находится на 70-м метре виража. Скорость здесь должна быть максимальной.

Уэллс демонстрирует динамичный, легкий и в то же время мощный бег. Особенно большое впечатление производит мощное отталкивание (кадры 1—2 и 14—15), ставшее возможным благодаря хорошо развитым мышцам ног спортсмена, а также активным движениям рук. Оптимален и наклон корпуса. Обратим внимание на угол сгибания в коленном суставе опорной ноги в момент прохождения вертикали (кадры 1 и 15). Он у бегуна несколько увеличен, но высокая подвижность тазобедренного сустава (кадры 3, 4, 5), а также наличие сильных мышц стопы (пятка в момент прохождения вертикали оторвана от земли)

позволяют быстро наращивать усилие в отталкивании, что выражается в относительной кратковременности опорной части цикла. Естественно, при таком положении у А.Уэллса получается и острый угол отталкивания (кадры 2—4). Вынос маховой (правой) ноги вместе с активным поворотом левого плеча (кадры 4—7) Уэллс проводит весьма эффективно. Нужно заметить, что это активное движение очень важно в беге по повороту. Именно этого элемента в технике бега на 200 м и не хватает нашим спринтерам.

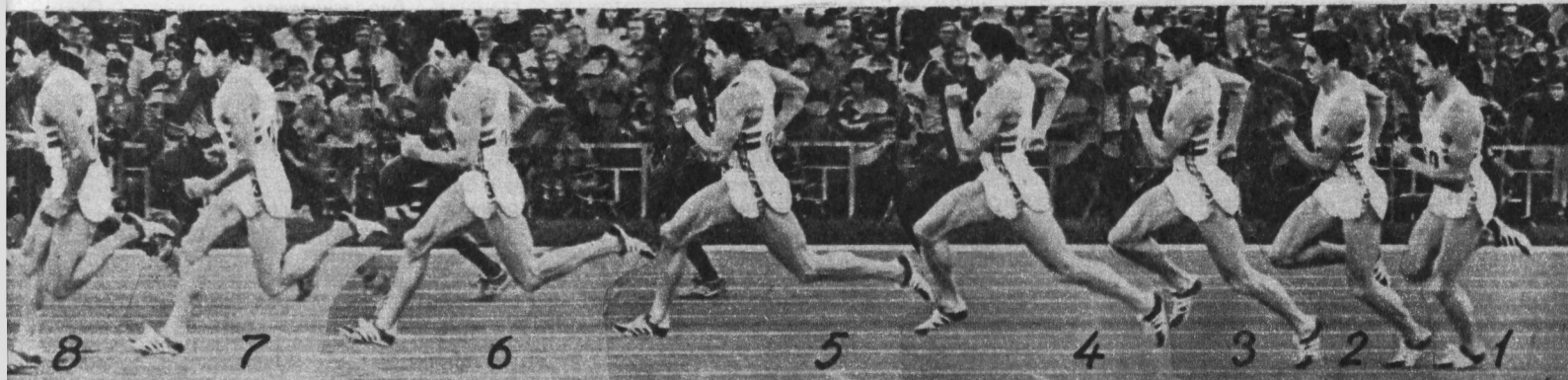
К моменту приземления ноги (кадры 7—8) Аллан берет стопу «на себя» и ставит ее с наружной части, пятка расположена низко над землей (кадр 8). При постановке А.Уэллс немного далеко выводит голень маховой ноги, однако за счет того, что он энергично проводит сведение бедер (кадры 8—9 и 13), этот недостаток компенсируется. Следует обратить внимание и на отличное складывание голени маховой ноги (кадры 9 и 14).

Все вышеописанные элементы техники бега А.Уэллса говорят о рациональной, хорошо скорординированной работе звеньев двигательного цикла, что и позволяет показывать быстрые секунды в беге на 100 и 200 м.

В. МАСЛАКОВ,
заслуженный тренер СССР,
В. ПАПАНОВ,
тренер ЦСК профсоюзов

Дополнения
к Единой Всесоюзной
спортивной классификации
на 1981—1984 гг.

В целях активизации работы коллектива физкультуры по развитию видов спорта, повышению подготовленности спортсменов массовых разрядов в коллективах физкультуры, эффективного использования спортивных сооружений Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР постановил внести дополнения в положение о новой Единой Всесоюзной спортивной классификации 1981—1984 гг. в раздел V «Условия присвоения и подтверждения званий и разрядов». Спортивные разряды (II, III и юношеские) по видам спорта (кроме современного пятиборья, игровых видов) присваиваются физкультурникам и спортсменам, выполнившим разрядные нормы и требования при условии участия их не менее, чем в трех различных соревнованиях по одному виду спорта в течение года.



проблемы решенные и нерешенные

В последние годы легкоатлетический бег выдвинулся в число наиболее массовых видов спорта, что является вполне закономерным: он наиболее доступен, прост, привлекателен и, самое главное, рекомендуется специалистами медицины как эффективное средство борьбы с целым рядом болезней, как профилактическое оздоровляющее средство.

Нетрудно убедиться, изучив возрастной состав членов популярных ныне клубов любителей бега, что главный контингент в них — представители взрослого населения, причем есть люди как сравнительно молодого возраста 30—35 лет, так и постарше — 50—60. Причем последних, пожалуй, больше, чем других. Объясняется это в первую очередь тем, что люди, обеспокоенные неэффективностью общепринятых мер лечения, обращаются к активному двигательному режиму, в частности к оздоровительному бегу. Удивительно, но факт: среди поклонников бега очень мало бывших ветеранов спорта, тех, кто ранее активно занимался, тренировался и регулярно выступал в соревнованиях. Из нескольких тысяч ветеранов спорта, зарегистрированных Советом ветеранов Москвы, лишь несколько десятков продолжают активную спортивную деятельность (кроме, естественно, тех, кто ведет тренерскую работу). И, думается, объяснить это можно в какой-то степени отсутствием соответствующего календаря соревнований для этого контингента людей, что лишает их довольно-таки мощного стимула к продолжению регулярных занятий. Между тем следует сказать, что прекращение систематических тренировок не столь редко сопровождается коренным изменением общего гигиенического режима, ранее являвшегося неотъемлемой частью специального спортивного режима (начинается злоупотребление курением, алкоголем и т. д.). В совокупности прекращение занятий спортом в возрасте 30—35 лет

оказывает весьма отрицательное влияние на физическое состояние и здоровье бывшего спортсмена. Достаточно взглянуть на внешний вид некогда выдающихся атлетов: излишки веса и жиротложения уродуют былую красоту их телосложения. Вот почему, на мой взгляд, журнал «Легкая атлетика» очень своевременно выступил в поддержку соревнований для любителей бега среднего и старшего возраста.

Проблема участия названных лиц в соревнованиях вызывает до сих пор много разногласий среди спортивных медицинских работников. Действительно, столь ли безопасны соревновательные нагрузки?

С теми, кому 30—45 лет и кто практически здоров, все ясно: соревноваться им не просто можно, но и необходимо. В 30-летнем возрасте важно сохранение двигательного режима (клиническая практика показывает, что именно в эти годы выявляются первые признаки старения, в частности зачатки атеросклероза и т. п.).

Сложнее дело обстоит с людьми более старшего возраста. Эмоциональный фактор, связанный с сущностью спортивного соревнования, служит, по мнению ряда специалистов, прямым указанием на недопустимость участия в соревнованиях лиц старше 50, а тем более 60 лет. Принимается во внимание, что спортивное соревнование проходит при индивидуально предельном физическом напряжении.

Изучение этого вопроса было предметом комплексных педагогических и врачебных исследований, в свое время проведенных ВНИИФКОм на базе стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках. В специально организованных соревнованиях (лыжи — на дистанцию 2 км, гимнастика — вольные упражнения, волейбол) приняли участие лица среднего и пожилого возраста, прошедшие многолетнюю общую физическую подготовку в группах ОФП. Исследования показали следующее. Предстарто-

вые явления у лиц, которые ранее не занимались спортом, были выражены относительно незначительно. Опрос участников не выявил у большинства других проявлений предстартового и стартового возбуждения, свойственных в этих условиях молодежи. Все же по сравнению с обычно регистрируемой у них частотой пульса перед стартом определялась тенденция к его учащению: из 120 участников у 28 в пределах 91—120 уд/мин. На финише лыжной дистанции пульс колебался в пределах 140—174 уд/мин. Выполнение гимнастических комбинаций (зачетное упражнение) у одного из участников (59 лет) сопровождалось в условиях тренировки после первой попытки 96 уд/мин, после второй — до 100 уд/мин. В условиях соревнования ЧСС (частота сердечных сокращений) была соответственно равна 132—156 уд/мин. Более выраженные изменения возникали также по данным электрокардиографического обследования.

Эмоциональность соревновательных нагрузок четко проявилась в нейро-эндокринных сдвигах. Так, выделение продуктов обмена гормона адреналина (ванилил-миндальная кислота) увеличилось у 71—74% участников, тогда как обычные полуторачасовые занятия сопровождалось усилением выделения этого гормона только у 35% лиц.

Все же проявления эмоционального напряжения после соревновательных нагрузок не дают основания безоговорочно отказаться от использования (с определенными ограничениями) элементов соревнования в занятиях спортом лиц старших возрастов. В частности, имеются опасения по поводу возможного токсического влияния избытка выделяющихся в этих условиях гормонов (адреналина и норадреналина) на сердечную мышцу, что сопровождается ее повреждением и гипоксией. Однако у систематически тренирующихся и выступающих в соревнованиях срабатывают соответствующие механизмы противорегуляции, предохраняющие организм, в частности сердце, от воздействия эмоционально-стрессовых факторов. Естественно, что допуск к соревнованиям ветеранов спорта старших возрастов в каждом конкретном случае должен решать врач с учетом всех данных медицинского обследования.

Кроме этого, нельзя забы-

вать, что соревнование сопровождается положительными эмоциями — это путь к самоутверждению, столь необходимому при старении. Тренирующему влиянию поддаются и эмоции, а это важное предохранение от разнообразных стрессовых воздействий, которые встречаются в жизни каждого человека и от которых он в любом возрасте не освобожден.

Необходимо сказать и о том, что существуют значительные различия в темпах старения: так, в возрасте 70 лет у одних сохраняются внешний облик и функциональные возможности, присущие 50-летним, тогда как у других часто уже в 50—60 лет налицо все признаки старости. В специально проведенном социологическом опросе лиц в возрасте старше 65 лет было обнаружено, что меньшинство считают себя стариками, а 25% опрошенных утверждали, что они находятся в расцвете сил. Иначе говоря — паспортный возраст и биологический не всегда совпадают, а с этим связан разный уровень сохранения физических качеств, функциональных возможностей и умственной работоспособности. Разработка критериев биологического возраста имеет ряд аспектов: в области физической культуры и спорта с этой проблемой связаны рациональный выбор двигательных режимов, средств тренировки, нагрузок и вопроса о соревновательной деятельности контингентов взрослого населения.

Опыт показывает, что не только врожденные особенности организма обуславливают несоответствие паспортного и биологического возраста. Огромное влияние имеют образ жизни, режим труда и отдыха, питание, исключение вредного влияния курения, алкоголя, степень поддержания физической (двигательной) и умственной активности.

Вернемся к проблеме бега, пользующегося большой популярностью среди взрослого населения. Привлекательными факторами его являются: простота самого двигательного акта, непритязательность требований к условиям беговой тренировки и, казалось бы, к специальному руководству им как при индивидуальном, так и при групповом беге. Однако так ли это на деле? Разве нет необходимости специалистам-легкоатлетам обучать массу любителей рациональной технике бега, в первую очередь обеспечиваю-

Таблица

Приблизительная ЧСС на различных уровнях аэробной производительности (по Р. Шеферду)

Аэробная производительность, %	Возраст, лет							
	30—39		40—49		50—59		60—69	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
40	115	120	115	117	111	113	110	112
60	138	143	136	138	131	134	127	130
75	156	160	152	154	145	145	140	142
100	187	189	178	179	170	171	162	163



РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОЧИТАТЬ

«Щедры жар»¹ — так называется книга А. Галицкого, вышедшая в издательстве «Физкультура и спорт» в 1980 г. В подзаголовке читаем: «Очерки о русской бане и ее близких и дальних родичах». Отметим, что книга получила первую премию Госкомиздата СССР во Всесоюзном конкурсе на лучшую спортивную книгу. Что это за книга?

На наш взгляд, прочесть ее небезынтересно каждому, тем более спортсмену, для которого банные процедуры являются средством восстановления и становятся как бы частью тренировочного процесса. В книге собраны столь обширные, исчерпывающие сведения о банях, их применении, влиянии на организм человека, истории, что ее можно назвать своеобразной энциклопедией о русской бане и других типах бань.

Люди издавна научились пользоваться баней, ценили ее за чудесную способность снимать усталость. Баня спасала людей от болезней, укрепляла здоровье, воскрешала душевные силы. Огромное значение придавали баням в Древнем Египте, Греции, Риме. Автор рассказывает о том, как любили баню в Древней Элладе, долине Нила и других странах античного мира. Достопримечательностью Рима являлись гигантские, как города, бани — термы, где имелись кроме зала для потения и парилки сухого пара, бассейны с горячей и холодной водой, гимнастический зал, площадка для спортивных игр, стадион, буфет и библиотека. Римские бани и спорт неотделимы. Вблизи бань разыгрывались спортивные состязания. Банный комплекс был в то же время местом отдыха.

Одна из глав книги посвящается добрым традициям русской бани. Испокон веков черпали в ней силы, здоровье и радость русские люди. Баню на Руси всегда считали лечебным средством. Ценили баню Петр I и Суворов, Пушкин и Л. Толстой, Чехов и Шалапин. И в произведениях советских писателей мы находим многие страницы, посвященные операции под названием «березовый лист». В книге собраны пословицы, поговорки, загадки на «банную тему». Люди на Руси считали: «который день париться, тот день не стариться». А у эстонцев есть поговорка: «жаркая банька лучше сытного обеда». Автор знакомит читателей с финской сауной и банями других народов. Кстати, финны свято верят в целебные свойства своей бани и говорят, что сауной может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти.

В книге рассказывается о глубоком воздействии банных процедур на организм человека: кожу, кровеносную систему, обменные процессы, дыхание. Именно поэтому пользуются этим средством спортсмены. И наконец, о том, как вести себя в бане, о законах, которые неукоснительно нужно соблюдать. Ведь баня только в том случае принесет здоровье, если пользоваться ею умеючи. Читатель узнает, как можно закалиться от простых заблуждений и похудеть, о том, что такое игра «жара и холода», о «кусном паре», о символе русской бани — березовом венике, о массаже, без которого немислима настоящая баня, и о многом-многом другом... Лишний подтверждением полезности этой книги является тот факт, что она выдержала три издания и быстро исчезла с полок книжных магазинов.

¹ Галицкий А. В. Щедры жар. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 271 с., ил.

щей экономичность передвижения? Это совсем безразлично, если учесть значительную продолжительность практикуемой ежедневной тренировки (до 1 часа и более) и протяженность дистанции (до 10 км и более). Не обусловлены ли нерациональной техникой наблюдаемые у многих любителей бега прогрессирующее развитие плоскостопия, расширение вен нижних конечностей и возникающие деформирующие артрозы крупных суставов ног? Наблюдения за ветеранами спорта старших возрастов показывают, что не столь редко лимитирующим звеном их двигательной активности в процессе старения является отнюдь не состояние сердечно-сосудистой системы (вопреки поговорке «Возраст человека определяется состоянием кровеносных сосудов»), а изменения в костно-двигательном аппарате.

Основываясь на экспериментальных педагогических, медицинских биологических и физиологических исследованиях, а также учитывая клинические данные контингентов населения среднего и пожилого возраста, принято считать, что в старших возрастах нагрузка в беге должна обеспечиваться аэробными источниками энергии. При этом исходная нагрузка для первого года беговой тренировки и постепенное наращивание нагрузок за этот период должны быть ориентированы на последовательное повышение аэробной производительности — от 40—45% до 75—80% от субмаксимально допустимой для соответствующего возраста потребления кислорода и частоты сердечных сокращений (таблица).

Следует, однако, иметь в виду, что если в годовом цикле тренировки правильному наращиванию нагрузок (по продолжительности и интенсивности) полностью отвечает принцип последовательности и постепенности — от более легких к более трудным, то многолетнее перспективное планирование для лиц среднего возраста, а тем более пожилого требует существенной поправки. Необходимо помнить о наличии закономерной возрастной хронологии сохранения физических качеств и функциональных, приспособительных возможностей организма. С возрастом даже в условиях регулярных занятий спортом падает быстрота движений (а следовательно, скорость передвижения) и скоростная выносливость, а общая вы-

носливость хотя и длительно сохраняется, но в условиях умеренной мощности и с определенным сокращением общего объема нагрузки.

В качестве примера приведем данные наблюдаемого нами с 1939 года по настоящее время легкоатлета 1 разряда, ветерана спорта Г. Начав участвовать в соревнованиях по бегу на 30 км в возрасте 28 лет с результатом 2:08, он вынужден был прекратить соревнование на эту дистанцию в 59 лет с результатом 2:18. В беге на 10 км в возрасте 60 лет он показал 46.43, в 64 года — 46.47, в 71 год — 48.45, в 75 лет — 51.07.

Рекомендуя нагрузки в аэробном режиме, обычно исходят из того, что при соответствующей подготовке организм обеспечивается адекватной доставкой кислорода к работающим органам благодаря развивающимся приспособительным возможностям карioresпираторной системы (повышению сократительной функции сердечной мышцы, увеличению вентриальной способности легких и другим механизмам адаптации). Вместе с тем имеются некоторые основания для проверки возможности и целесообразности использования в среднем возрасте тренировочных нагрузок (беговых, скоростно-силовых) в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Предпосылкой для этого может служить следующее. Как известно, с возрастом существенно снижается интенсивность окислительных процессов в тканях, что сопровождается развитием гипоксии. Причиной этого является не только ухудшение транспорта (доставки) кислорода к тканям, но и его использование клетками. Однако организм обладает собственными средствами борьбы с гипоксией, причём эти механизмы совершенствуются в процессе тренировки (повышается активность ферментов, усиливающих окислительные процессы, увеличивается количество циркулирующей крови и изменяется ее состав, замедляется скорость кровотока, снижается артериальное давление и т. п.). Недаром для повышения устойчивости к гипоксии практикуется тренировка в среднегорье и другие способы так называемой гипоксической тренировки.

Серьезной проблемой, на мой взгляд, требующей педагогической компетенции, является сама система оздоровительного бега. Не секрет, что

руководителями повсеместно возникающих клубов любителей бега являются зачастую люди, не имеющие ни педагогического, ни физкультурного, ни медицинского образования. Руководствуясь самыми лучшими и гуманными побуждениями, они предлагают различные методы, не соблюдая основных дидактических принципов советской системы спортивной тренировки. Мало подготовлены к ведению этой и других форм оздоровительной работы также выпускники физкультурных учебных заведений.

Учеными разного профиля пропагандируется идея рационального образа жизни, как важного фактора продления физической и умственной работоспособности. Однако что касается активного двигательного режима, то сравнительного исследования наиболее эффективных средств их комплексов все еще недостаточно.

Общезвестно, что на протяжении тысячелетнего развития медицины в центре внимания был больной человек и значительно слабее изучен здоровый. Более того, не существует единого понимания и определения самого понятия «здоровье» (норма). А существующие общепринятые в медицине нормативы здоровья отнюдь не применимы к практике спорта.

Между тем здоровье и продолжительность жизни зависят от степени развития приспособительных механизмов к условиям внешней среды (природных), в том числе неблагоприятных и к изменениям во внутренней среде. Какое же лекарство обладает большей потенциальной возможностью, чем физическая тренировка? Подчеркивая роль активного двигательного режима, необходимо помнить, что важным фактором отодвигания процесса старения, сохранения здоровья является не прерывающаяся с возрастом общественно полезная деятельность, связь с коллективом, увлеченность профессиональным трудом, т. е. все то, что обеспечивает полноту духовной жизни человека и сохранение умственной работоспособности. В связи с этим вспомним мудрые слова писателя С. Аксакова: «Пошли мне бури и несчастья, даруй мучительные дни, но от преступного бесстрастия и от покоя сохрани».

Р. МОТЫЛЯНСКАЯ,
доктор медицинских наук,
профессор

фанфары... при пустых трибунах

Всем известно, что легкая атлетика — самый массовый вид спорта в нашей стране. Однако не секрет, что большинство легкоатлетических турниров внутрисююзного календаря проходят почти при пустых трибунах. В чем искать причину? Как привлечь зрителя на соревнования легкоатлетов? Вопросы, которые в последнее время все чаще и чаще задают себе специалисты. И не только они. Судя по редакционной почте, эта тема волнует и читателей нашего журнала. Ниже мы публикуем два письма, авторы которых делятся своими мыслями, пытаются найти выход из положения.

Взяться за перо вызвали строки из заметки «Комментарии излишни», помещенные в «Правде», где рассказывалось о том, как на соревнованиях по кроссу после торжественной церемонии награждения призеров в руках у главного судьи соревнований осталась часть «невостребованных» грамот и дипломов. Их владельцы попросту не дождались официального закрытия состязаний.

Хорошо знакомая картина: под звуки марша выходят команды-победительницы соревнований. Начинается торжественная минута — награждение. Впрочем «торжественная» сказано слишком громко, ибо на самом деле все выглядит довольно уныло. Усугубляется картина полным отсутствием зрителей на трибунах. Нет, они были, с интересом смотрели соревнования, но завершающего парада так и не дождались. В чем тут дело?

У нас накоплен большой опыт четкого проведения легкоатлетических соревнований: начало и конец каждого вида программы строго рассчитаны по минутам, в расписание включены процедуры награждения. И регламент этот за некоторым исключением, как правило, выдерживается.

Интересный опыт имеется и в организации начала соревнований — парада, церемонии открытия. Правда, зачастую бывает и так: парады открытия — как близнецы — похожи один на другой. Нередко, к сожалению, главные судейские коллегии мало утруждают себя составлением оригинального сценария открытия соревнования, а придерживаются некоего установившегося стандарта, или

вообще всю церемонию пускают на самотек. Но худо-бедно, а открывать соревнования у нас уже научились. Есть в этом плане и хороший опыт. А вот торжественное закрытие — это ахиллесова пята. Мне кажется, этим вопросом вообще никто не занимается. И неудивительно, что между окончанием последнего вида (видов) программы и заключительным парадом возникает обычно пауза в 15—20 мин (скромно сказано!) вызванная естественной необходимостью секретариата подвести окончательные итоги. Зритель не ждет и с завершением последнего номера программы уходит. Это естественно!

Парад закрытия, оторванный по времени от всей программы, значительно снижает общее впечатление от соревнования, каким бы оно ни было интересным, живым, эмоциональным. Во что это выливается, говорить здесь не приходится. Как удержать зрителя, как слить воедино соревнование и церемонию закрытия, ликвидировать паузу? Конечно же, не за счет того, чтобы подгонять секретариат, — им и без того нелегко приходится. И все-таки пауз может и не быть, если оргкомитет или организация-устроитель заранее позаботятся об этом. Конечно, для этого потребуются дополнительные усилия, заблаговременная подготовка, возможно незначительные расходы. Но все затраты усилий, времени и средств с лихвой окупятся успехом соревнования в целом.

Прежде всего в программу соревнований, на мой взгляд, необходимо включать последний вид дисциплины, не идущие в командный зачет соревнования, скажем, различные эстафеты, бег с гандикапом, бег на нестандартную дистанцию, наконец, прыжки. Просто организовать забеги для тех, кто хочет выполнить норму мастера спорта, I разряда. Или еще. Если в основном соревновании участвуют взрослые спортсме-

ны, то в дополнительном виде могут выступить юниоры, юноши, ветераны, команды спортивных классов и др. Для этого скоротечного, обязательно интересного поединка учреждается приз ДСО, ведомства, заводского коллектива, именитого спортсмена. Зрители, оповещенные заранее, не покинут своих мест, с интересом посмотрят и эти забеги (эстафеты), а тем временем будет подготовлен заключительный парад.

Паузы можно заполнить и другими способами. Думаю, несомненный интерес вызовет интервью «у кромки поля» (но так, чтобы было видно всем зрителям) с чемпионом СССР, Европы, олимпийских игр, с заслуженным тренером. Возможна также беседа с победителем (победителями) проходящих соревнований, их тренерами. Но при этом необходимо одно условие: беседа должна быть интересной, содержательной и, главное, — эмоциональной, как бы на одном дыхании. Посмотреть на живого олимпийца, чемпиона, послушать его интересно каждому, особенно если в ходе соревнования он уже привлекался диктором для комментирования «своего» вида. Большой успех будет иметь и выступление перед зрителями приглашенного поэта, скажем, с чтением стихов об олимпиаде, ансамблей художественной самодеятельности, хоровых и хореографических коллективов. Их в каждом городе, поселке всегда можно сыскать. Думаю, и сами артисты с удовольствием выступят перед большой и благожелательной аудиторией.

Определенный опыт заполнения пауз имеется у нас в Ленинграде, но наверняка не только у нас. В зональных соревнованиях на Кубок СССР мы проводили эстафеты по специальному положению, в других — выступили представительницы художественной гимнастики, самодеятельные хореографические коллективы. В ходе сорев-

нования на приз всесоюзного клуба «Кузнечик» олимпийский чемпион Юрий Тармак, чемпионка страны Елена Попкова-Голобородко давали советы юным прыгунам, делились своим опытом.

Нужно сказать, что подобные новшества не всегда приветливо встречались главными судьями. Понять их можно: дело это хлопотное. Но нужное. Тем более что сценарий соревнований от парада открытия и до завершающего церемониала послужит огромную службу в популяризации «королевы спорта», сделает соревнования как спектакль — захватывающий и интересный. А на хороший спектакль зритель всегда пойдет и будет ждать его окончания.

Ленинград

М. БОГУСЛАВСКИЙ,
судья всесоюзной категории

прыгнет ли зритель на стадион?

После переполненных трибун Лужников в дни Игр XXII Олимпиады как-то непривычно было видеть прошедшим летом полупустые, а точнее пустые, трибуны стадионов во время легкоатлетических соревнований в Москве и других городах. Что это — пресыщенность зрелищами или отсутствие интереса к «королеве спорта»?

Конечно, можно упрекнуть жителей больших городов в том, что они, имея весьма разнообразную культурную программу, порой не всегда с должным вниманием относятся к легкоатлетическим соревнованиям. Но только ли зрители здесь повинны? Не кроется ли причина в другом, скажем в неумелой



организации турниров легкоатлетов?

Действительно, в наше время, в восьмидесятые годы, нельзя подходить к организации соревнований по легкой атлетике даже с лучшими мерками годов шестидесятых. Возрос темп жизни, возросла цена времени в нашем дневном расписании. И тем, кто призван проводить соревнования легкоатлетов, необходимо теперь ценить каждый час зрителя, учитывать стремление многих людей посвятить два выходных дня недели активному отдыху. Вероятно, назрела необходимость пересмотреть и судьям, и организациям, и специалистам методику их проведения. Возможно, в первую очередь здесь необходимо конкретно подумать о сроках проведения соревнований высокого ранга с тем, чтобы они не приходились на субботние и воскресные дни, когда в одиночку и семьями все устремляется на природу. Следует, наверное, подумать и о сокращении продолжительности ежедневных соревнований, сделав их более динамичными — не более двух-двух с половиной часов и разумеется, в вечернее время, после окончания рабочего дня.

И, конечно, самым важным фактором в повышении посещаемости легкоатлетических соревнований должна стать борьба за зрителя. Не может быть двух мнений: каждый вид спорта имеет своего зрителя. Но не всегда «свой» зритель идет на легкую атлетику, особенно если она скучна, затянута, не вызывает больших эмоций. И если происходит «измена», то корни ее следует искать прежде всего в недостаточной зрелищности легкоатлетических соревнований, «брак».

Как известно, для достижения желаемого результата нужна прежде всего тренировка. Это аксиома. Если под таким углом зрения обратиться к вопросу о посещении зрителями, или, как принято говорить, болельщиками, легкоатлетических соревнований, то мы столкнемся со следующим интересным фактом. Кого мы чаще всего видим на трибунах во время турниров легкоатлетов? Главным образом это бывшие или действующие, но свободные в настоящее время от выступлений атлеты, тренеры, официальные лица, родители и знакомые участвующих в соревнованиях легкоатлетов и те истинные почитатели легкой атлетики, которые приходят на все соревнования легкоатлетов, вне зависимости от уровня проводимых стартов — будь то первенство Москвы или всесоюзные соревнования лучших образцов. Вот и все. А сколько таких наберется? От силы сотни три-четыре. Пусть даже тысяча человек. Но разве это аудитория?

Почему так происходит? Потому, что если человек не при-

вык ходить на стадион, регулярно посещать соревнования, то он, я уверена, и не пойдет. Не пойдут до тех пор, пока нам не преподадут состязания как спектакль. То есть соревнования должны быть настолько неординарными, что они просто бы неосознанно притягивали манили человека на стадион. Я себе представляю, какими они должны быть. Таким был матч СССР — Великобритания в сентябре 1955 г. Меня тогда еще не было на свете, но, по рассказам очевидцев, матч был захватывающим, его программа уложилась в рамках 4 часов, а стадион «Динамо» был заполнен до отказа — на трибунах находилось 55 тысяч зрителей. Потом был второй матч, точнее первый, — между сборными командами СССР и США в 1958 г. Насколько я понимаю, сам факт его проведения притягивал, завораживал, манил, сама суть обещала нечто доселе невиданное. И Лужники впервые увидели столь представительную легкоатлетическую аудиторию — 70 тысяч зрителей. Эти соревнования настолько заинтриговали, захватили, что на последующие матчи — в 1961 и 1963 гг. народ по-прежнему шел на стадион дружно, хотя, судя по рассказам, их спортивная значимость по сравнению с первым «матчем гигантов» была значительно ниже. Уже то, что в соревнованиях принимал участие В. Брумел, значило многое. Имя спортсмена подогревало интерес к соревнованиям, и зрители шли «на него». Выходит, сегодня не надо изобретать колеса, следует только чаще привлекать к соревнованиям именитых спортсменов, истинных «героев» и кумиров зрителей. Опять-таки подтверждением этому могут служить Игры XXII Олимпиады, которые даже на утреннюю программу, когда, казалось бы, ничего интересного не может произойти, привлекали 70—80 тысяч зрителей.

И вот тут-то хотелось бы сказать специалистам: поддержите тот интерес, который проявили зрители к легкой атлетике во время Игр XXII Олимпиады. Сделайте все, чтобы олимпийское свидание с легкой атлетикой, доставившее им радость и удовольствие, продлилось, переросло в желание самим увлечься физической культурой и спортом. Для этого не нужно выдумывать что-то сверхъестественное: есть опыт разработки сценария олимпийской программы. Компактность (вечерняя

программа Олимпиады — 3,5 часа), имена, а мы имеем 15 (!) золотых медалей, широкая реклама телевидением, прессой, афишами — вот, пожалуй, что необходимо в первую очередь. Ну а когда зритель появился на стадионе, тут задача — удержать его. И здесь немаловажную роль должны сыграть диктор соревнований, его текст, который необходимо составить таким образом, чтобы привлечь зрителей к специфике легкоатлетического спорта, его разнообразию. Если, скажем, идут состязания в шесте, то сообщать, например, кто прыгнул, кто добился успеха, кто пропустил высоту. То есть помочь сориентироваться в ситуации, дабы сидящие на трибуне не чувствовали себя беспомощными, а смотрели борьбу с пониманием, что гораздо приятнее...

Но здесь возникает другой вопрос: а готов ли наш зритель к восприятию легкой атлетики? Не нуждается ли он в начальном легкоатлетическом образовании? Скорее всего — да. К сожалению, в массе своей зритель мало образован в познаниях легкоатлетического спорта. Может, поэтому он ему неинтересен. Так дайте, специалисты, эти знания! Прямо во время соревнований. Да, именно в те 2—3 часа, насыщенных стартами. Помогите зрителю смотреть соревнования — выдавайте как можно больше качественной информации, разжигайте интерес к происходящему на дорожках и в секторах. Ну а предварительные старты, то есть черновую работу, надо исключить из вечерних соревнований. Вероятно, следовало бы увеличить число матчевых встреч между городами, областями, республиками, которые по своей организационной структуре ясны для зрителей, где сравнительно легко быть соучастником в этой спортивной борьбе. Форма одежды команд должна быть четко выдержана и не изменяться бы из года в год. Словом, соревнования должны быть такими, чтобы могли убедить зрителей, что легкая атлетика интересна, что она ни в какое сравнение не идет по зрелищности с другими видами спорта. Ведь не секрет — зритель у нас есть, но он идет в свободное время туда, где ему интереснее, — в музей, театр, кино, на выставки, где его ждут, где все понятно и красиво, где стремятся создать условия для приятного отдыха. А может ли он ныне получить все это, попав на соревнования по легкой атлетике? Увы, в большинстве случаев — нет. Вот и выходит, что организовывать соревнования надо с учетом потребностей современного человека, организовывать как зрелище. Значит, каждый турнир рыцарей «королевы» — это четкий сценарий своеобразного спектакля с прелюдией, фабулой, как положено,

ОБСУЖДАЕМ, СОВЕТУЕМСЯ, СПОРИМ

с эмоциями, переживаниями. С программами для зрителей с главным и действующими лицами. Есть у нас все это? К сожалению, встречающееся очень и очень редко.

Порой, смотришь, даже положение о соревнованиях, легкоатлетический календарь так составлены, что они не то что зрителям не привлекут, но и не выполняют своей главной функции — развитие массовости. А ведь это говорит уже о системе соревнований, их организации в более широком понимании этого слова. Возможно, есть смысл устраивать соревнования в небольших городах, где начинали свой путь известные спортсмены. В таких стартах могут принять участие и именитые спортсмены, чьи имена уже знакомы, и начинающие, и взрослые (как, например, в Ровно разыгрывают призы Бондарчука). А может, стоит подумать и о специализированных легкоатлетических стадионах, как, например, пражский стадион имени Э. Рошицкого. И еще одна деталь. Сравнил ли кто-нибудь места сидения стадионов с креслами театров, кино? И здесь сравнение не в пользу нашей «королевы спорта». А ведь зрителя надо уважать, тогда он и полюбит спорт, в том числе и легкую атлетику. И тогда с охотой он будет идти на турниры легкоатлетов, как «валил», по меткому выражению поколения пятидесятых годов, на «матчи гигантов».

В. МИНАЕВА,
студентка факультета
журналистики МГУ

Москва

■ ОТ РЕДАКЦИИ. Конечно, авторы писем не полностью дали ответ на вопрос, как привлечь зрителей на легкоатлетические турниры. Однако хочется верить, что поднятая авторами тема не останется без внимания, найдет живой отклик у специалистов, любителей легкой атлетики. Поговорить еще есть о чем. Тем интереснее будет услышать и другие мнения. Так что мы ждем писем от наших корреспондентов, от всех, кто любит легкую атлетику, кому небезынтересна ее судьба, в которых выскажут свои предложения, поделятся опытом по лучшей организации и проведению соревнований по легкой атлетике.

Лишь очень способным атлетам даются большие победы.

Но только труд, напряженный, постоянный, целеустремленный, позволяет спортсмену до конца раскрыть свой талант.

Эту нехитрую истину в полной мере подтвердил опыт Людмилы Кондратьевой — победительницы Игр XXII Олимпиады в Москве, чемпионки Европы, рекордсменки СССР, кавалера ордена Дружбы народов.

«Победа — это труд» — так назвала выступление в журнале олимпийская чемпионка.

Она рассказывает о своем спортивном пути, делится мыслями о подготовке атлетов к ответственному старту.



победа- это труд

Меня часто спрашивают, как я пришла в легкую атлетику. Произошло это в общем так, как и бывает обычно. В районе, где я жила, действовала легкоатлетическая ДЮСШ. У нас она была единственной спортивной школой. Ходила туда заниматься одна моя подруга. И вот однажды в эту школу пошли мы с ней вместе (так ведь веселее). Встретили нас в ДЮСШ приветливо. Но первое мое легкоатлетическое испытание здесь закончилось не слишком удачно. Людмила Михайловна Павленко — тренер спортивной школы — предложила мне и моей подруге показать наше умение бегать. Мы, конечно, постарались показать себя самым лучшим образом. И пе-

рестарались: упали, сбили кожу на руках и ногах. Людмила Михайловна смазала ссадины зеленкой и сказала, чтобы мы, когда подлечимся, приходили к ней заниматься. Болячки наши, как у всех детей, быстро зажили и вскоре мы явились к тренеру.

Мне нравилось в группе Л. М. Павленко. Мы узнавали интересные вещи про легкую атлетику, про знаменитых бегунов, прыгунов, метателей. Тренировки наши были разнообразные и интересные. Занимались акробатикой, играми, прыжками и, конечно, бегом. А потом стали выступать в соревнованиях. Мы делали все: прыгали, бегали, метали мяч. Соревнования проходили всегда празднично и тор-

жественно. И я любила состязаться.

По-моему, начальный этап моей спортивной жизни прошел правильно. Спорт — дело серьезное, без способностей высоких результатов в нем добиться трудно (так же, как, скажем, в искусстве). Но как найти талантливых? Ведь талант выявляется в труде. И потому, мне кажется, в группы начальной подготовки учителям физической культуры и тренерам следует брать всех желающих заниматься спортом детей. Сразу же решить: тот талантливый, а тот нет, вряд ли возможно. Сужу по себе. В группе сначала я ничем не отличалась от своих сверстников. И на уроках физической культуры не блистала

особыми способностями. И только через два года систематических тренировок пришли хорошие результаты, и не в одном, а в нескольких видах легкой атлетики.

Мне повезло с моим первым тренером. Людмила Михайловна отличный педагог, умеет работать с детьми. Она смогла воспитать во мне спортсменку, способную ставить перед собой цели и добиваться их, быть уверенной в себе. Кстати, недавно ей присвоили звание «Заслуженный тренер РСФСР».

После окончания шестого класса я была уже спортсменкой-разрядницей, и по рекомендации Павленко поехала в Ростов поступать в спортивную специализированную школу. Выдер-

жала приемные испытания: в беге на 60 м показала 8,4, в прыжке в длину — 5,10 и была зачислена в группу спринтеров к тренеру Нине Васильевне Лазарченко, у которой занималась до окончания школы в 1975 г.

Тренировки наши были разносторонними. Такая работа представляется мне в принципе верной. Суть в правильной методике и верном подборе средств тренировки. Ребенок, юный спортсмен должен быть разносторонне подготовленным. Но разнообразная работа должна вытекать из задач специализации, а не быть самоцелью.

Я выступала в соревнованиях по многим видам легкой атлетики. И показывала неплохие результаты: В 7-м классе стала кандидатом в мастера спорта по прыжку в высоту, а по окончании 8-го класса — мастером спорта по прыжку в длину и бегу на 100 м, причем в спринте мастерский норматив выполняла минув категории кандидата в мастера. Этот мастерский результат (11,5) я показала на Всесоюзных молодежных играх. На меня обратили внимание. Говорили даже, что я «словно создана для спринта». Меня включили в сборную команду юниоров, выступившую в Одессе в матче СССР — США. Это был мой дебют на международном соревновании, и закончился он победой.

Вот тут я впервые поверила, что будущее мое — спринт. В 1974 г. мне доверили выступить в зимнем матче СССР — США. На необычной дистанции — 50 ярдов — заняла четвертое место.

Здесь первый раз я участвовала в соревновании взрослых спортсменов. И скажу, состязаться юному атлету в окружении взрослых мастеров тяжело. Ведь разница в возрасте составляет 7—8 лет. Среди сверстников ты ощущаешь себя сильной, значительной, привыкаешь к положению лидера. И вдруг оказываешься в окружении признанных мастеров. И начинаешь осознавать, что ты в сущности никто.

Все это угнетает. И не всякий справляется с нервным напряжением. Рассуждают о «потерях в пути», о том, что многие способные юноши и девушки, показывавшие отличные для своего возраста результаты, подававшие, как говорится, надежды, исчезают с горизонтов большого спорта. Причины называют разные. Мне кажется, что потери возникают и потому, что психологическая нагрузка, кото-

рая ложится на юных атлетов в начале их общения со взрослыми мастерами, оказывается для многих непосильной.

Как же благополучно одолеть этот коридор, соединяющий юниорский спорт со взрослым? Думается, тренерам следует учить своих юных учеников не бояться взрослых атлетов, смелее вступать в борьбу с ними на соревнованиях, находить для юных спортсменов возможности потренироваться вместе со взрослыми.

Летом 1974 г. я вышла победительницей Всесоюзной спартакиады школьников, самых крупных и престижных соревнований для юных.

После окончания школы стала тренироваться под руководством Валерия Петровича Соковнина. Работать с новым тренером было интересно, но трудно. Дело в том, что надо было в короткий срок устранить недостатки в технике, окрепнуть. Надо было выполнить большой объем беговой работы.

В этот период меня включили в основной состав сборной страны. В 1976 г. на взрослом первенстве СССР, которое проходило в Киеве, я заняла 5-е место. В 1977 г. победила в беге на 100 и 200 м на молодежных играх. И мы с Валерием Петровичем стали думать о чемпионате Европы 1978 г. Попробовали, насколько я готова к выполнению программы чемпионата. И приняла решение готовиться к первенству Европы с прицелом на медаль в беге на 200 м.

Решение было смелое. Ведь в спринте выступали такие сильные спортсменки как Ольснер, Рихтер, Кох, Шевиньска. Вон какие имена. А я тогда и среди наших бегуний занимала не первые позиции. Но мы знали, что работаем правильно. Отчетливо сознавали, что все проделанное нами за два минувших года является собой солидную базу, которая может позволить выступать на равных с именитыми соперницами.

Лето 1978 г. показало, что программа нашей подготовки материализуется в конкретных высоких результатах. Основным отборочным официальным соревнованием перед чемпионатом Европы был Мемориал братьев Знаменских, где я была первой и на 100-метровой и на 200-метровой дистанциях. На этих состязаниях впервые выполнила норматив мастера спорта международного класса.

И вот Прага. Первенство Ев-

ПОБЕДЫ И РЕКОРДЫ ЛЮДМИЛЫ КОНДРАТЬЕВОЙ

Чемпионка СССР

1979 г. — 100 м — 11,19
200 м — 22,66

Чемпионка Европы

1978 г. — 200 м — 22,52
эстафета 4×100 м — 42,54

Олимпийская чемпионка

1980 г., Москва, Игры XXII Олимпиады 100 м — 11,06

Рекордсменка СССР

1978 г. — 200 м — 22,52
1979 г. — 100 м — 11,15
200 м — 22,33
1980 г. — 100 м — 10,87
200 м — 22,31

Как известно, я стала здесь чемпионкой в беге на 200 м. Но этой победе предшествовало не совсем удачное выступление на 100-метровой дистанции. И мною были сделаны для себя определенные выводы.

Я чувствовала себя отлично подготовленной. Но на соревновании такого масштаба приехала впервые. Само слово «Европа» вызывало какое-то напряжение. Тревожило и сознание, что мне придется встретиться с крупнейшими звездами спринта, в том числе с рекордсменками мира. В ночь перед вылетом в чехо-

ловацкую столицу не могла заснуть. Практически и в Праге все время вплоть до финалов бега на 100 м я нормально не отдыхала. В итоге была шестая. Для меня это была относительная неудача. Я сильно переживала. Одним словом, «перегорела». Не такое уж редкое, к сожалению, явление в спорте.

Волнение, беспокойство, даже страх перед состязанием — состояние естественное. Таких спортсменов, которые не волнуются перед стартом, не существует. Но одно дело волноваться и чувствовать себя еще более мобилизованным на борьбу, а другое — позволить волнению сделаться хозяином положения.

То, что произошло в Праге на дистанции 100 м и помогло мне, вооружило опытом. Проанализировав свое выступление, я поняла, что могла бороться за медаль. Выигрыш на дистанции 100 м не планировался, но было желание хорошо выступить.

Начались соревнования на 200-метровой дистанции. Те же великие соперницы. Но у меня к ним уже другое отношение. Они мне уже не кажутся могучими. Все получается свободно, легко. И финальный забег провела в лучшем стиле, точно выполнила тактический план. А результат — победа с рекордом СССР.

Какой же вывод следует из сказанного? Какой совет можно дать, учитывая опыт моего выступления в Праге? Я бы сказала



так. Надо верить, что все сделанное, весь огромный тренировочный труд принесет свои плоды. Уверять себя в том, что ты готова. И перед состязанием так и сказать себе: «Я готова». И заснуть. Что бы ни говорили, а сон перед состязанием — самое главное. Надо научиться убеждать себя, что соперник одолим. Научиться правильно оценивать тех, с кем предстоит бороться. Соперников надо знать.

После пражской победы перед нами со всей полнотой раскрылась перспектива выступления на Московских олимпийских играх. Конечно, каждый член сборной надеялся получить право представить нашу страну на Игры в Москве. Но каждый понимал, что добиться этого права можно лишь вполне определенными достижениями. Олимпийские игры — вершина всего, что есть в современном спорте. Не случайно говорят, что мировые рекорды можно устанавливать в любой день недели, победить же на олимпийских играх — только раз в четыре года. В абсолютном большинстве случаев спортсмену лишь однажды удается стать олимпийским чемпионом. Современные олимпийские игры (особенно при нынешнем развитии печати, радио, телевидения) стали мощнейшим фактором укрепления взаимопонимания молодежи всех континентов, укрепления сотрудничества разных стран. Все это отлично понимали мы, члены сборной.

Победа на европейском чемпионате вселила уверенность в правильности нашей тренировочной политики, осознание того, что я могу бороться и выигрывать в условиях крупнейших состязаний у самых великих современных мастеров спринта. Победа в Праге (и это очень важно) укрепила доверие к нам, ко мне и к тренеру, к нашей системе подготовки со стороны руководителей сборной команды.

План подготовки к Играм был большой, напряженный. Следует сказать, что руководители сборной страны сумели создать самые благоприятные условия для применения современных методик и в технической, и в физической, и в морально-волевой подготовке. План, естественно, отразил и необходимость достойно выступить в ряде очень престижных состязаний, таких, как Кубки Европы и мира. Важное место в нем занимала, конечно, Спартакиада народов СССР, которая проходила на том же месте и в то же время, где и когда должны были пройти через год Олимпийские игры, и потому мы рассматривали ее как своего рода репетицию Московских игр.

Реализация самого хорошего плана — дело сложное и тонкое. Возникают разного рода обстоятельства, заставляющие вносить

в него коррективы. Но суть одна — к нужному моменту не смотря ни на что выйти в состоянии наилучшей подготовленности. Думаю, успех во многом зависит здесь от творческого содружества тренера и спортсмена. В таком большом деле, как подготовка к олимпийским играм, овладеть к намеченному сроку наилучшей спортивной формой спортсмен может только благодаря усилиям всего коллектива людей, участвующих в общей работе: и тренеров, и воспитателей, и ученых, и врачей, и массажистов, и психологов.

Все это и позволило мне подготовиться к Играм как никогда. Не случайным был и рекорд, установленный незадолго до Олимпиады, — 10,87. По формальным причинам его не утвердили как мировой, но ведь показанное время от этого не стало хуже. Я чувствовала себя перед Играми и в период их проведения очень сильной. Могла бежать с тем временем и так, как требовал тактический план.

И вот финал Олимпийских игр. Как не вспомнить события двухлетней давности на Страговском стадионе в Праге. Теперь же я чувствовала себя гораздо увереннее. Настраивалась только на победу. Волнение выразилось в таких мыслях: «Пусть скорее все кончится, чтобы держать уже медаль в руках».

Поэтому легко понять тот великий испуг мой, когда за несколько метров до финиша вдруг резкая боль пронзила ногу. Я ведь знала, какие трагедии случались на олимпийских дорожках вот из-за таких травм. Мгновения отделяли меня от финиша. Но в эти мгновения в сознании моем промчалась, кажется, вся моя жизнь. Надо выдержать. И об этом успела подумать. И выдержала. Поэтому медаль стала мне еще дороже.

А потом я стояла на олимпийском пьедестале почта, слышала фанфары, приветствия зрителей, переполнивших огромный стадион. Слышала Гимн Советского Союза, видела, как поднимается наш красный советский флаг. Понимала, что все это в честь моей победы. И плакала. Да, минуты эти неповторимы, переживания трудно передать.

Теперь я олимпийская чемпионка, обладательница самой высокой в спорте награды — золотой олимпийской медали. Что же дальше? Работа. Я в том возрасте, когда можно и нужно готовиться и хорошо выступать в соревнованиях. А ответственных состязаний в текущем олимпийском цикле, как известно, много.

Л. КОНДРАТЬЕВА

массаж

Несмотря на всеобщее признание ведущей роли ручного метода массажа и его широкое применение как в лечебной, так и в спортивной практике, в последние годы получил распространение и аппаратный массаж, который является активным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Аппаратные методы массажа весьма разнообразны и отличаются как физиологическим влиянием на организм, так и принципом устройства аппаратов. Наиболее широко в спортивной практике легкоатлетов используются вибромассаж, гидромассаж, а также механические приспособления, например ручной «массажер».

Вибромассаж представляет особый метод восстановления и лечения спортивных травм механическими колебаниями, воспроизводимыми специальными аппаратами. Для передачи колебательных движений от аппарата телу спортсмена служат различные формы массажные наконечники — вибраторы.

Под влиянием вибрационного массажа происходит активизация окислительно-восстановительных процессов в мышцах, что способствует быстрому снятию утомления и восстановлению их работоспособности. Вибрационный массаж оказывает положительное влияние на нейрогуморальные процессы, что содействует улучшению функционального состояния желез внутренней секреции, вегетативной и центральной нервной системы.

В настоящее время с целью подготовки к тренировочным нагрузкам и восстановлению работоспособности используются аппараты, выпускаемые серийно нашей промышленностью (их можно купить в спортивных магазинах и электромагазинах). Это «Электромассажер», «ЭМА-2С», «ВМ-1», «ВМП-1», «Тонус», «Спорт» и др.

При проведении аппаратного массажа используют два метода: неподвижный и скользящий. При неподвижном методе приставка 2—4 сек. находится на одном и том же участке тела (чаще при травмах или заболеваниях), затем перемещается на другой участок, где снова остается на некоторое время. При скользящем методе приставку постоянно передвигают (не отрывая от массируемой части тела) от периферии к центру.

При аппаратном массаже не рекомендуется смазывать кожу кремом. В исключительных слу-

чаях при травмах, заболеваниях (при частном массаже) допускается смазывание кожи маслом, растиркой, но только в конце сеанса.

Приемы вибрационного массажа различаются как по форме (направлению) движения, так и по расположению приставок по отношению друг к другу и массируемому участку.

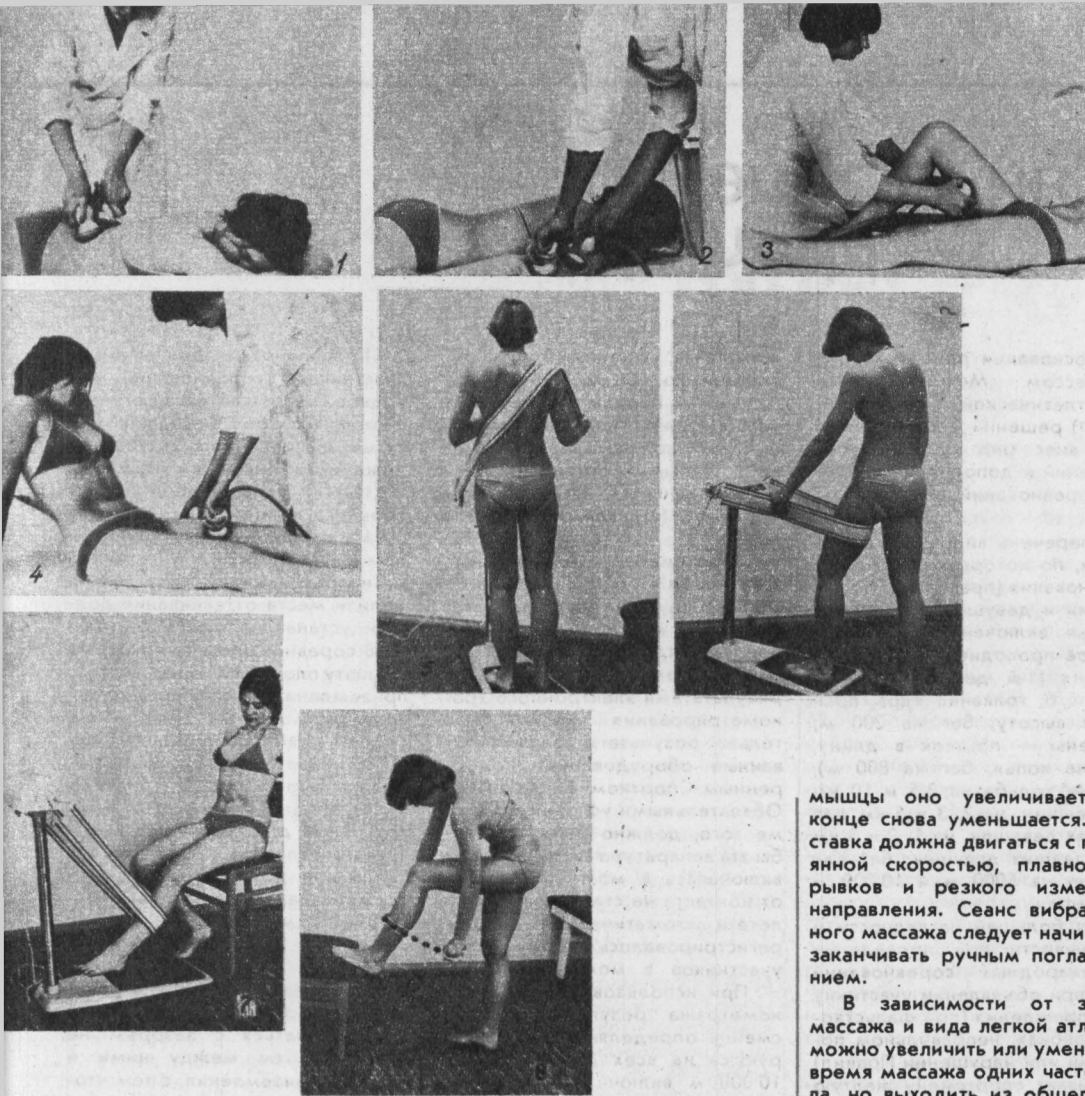
При прямолинейных движениях приставки продвигаются строго по прямой, например от ахиллова сухожилия до подколенной ямки. Вертикальным расположением приставок будет считаться такое, когда на массируемую часть тела приставка опускается сверху, горизонтальным — такое, когда приставка приложена (направлена) сбоку, то есть вибрация совершается в горизонтальном направлении.

Массажные манипуляции могут выполняться, когда вибраторы продвигаются одновременно по одной линии или же один на 3—5 см выше другого. В последнем случае мышца будет менять форму и массироваться как при ручном приеме — двойное кольцевое разминание, что эффективнее.

При зигзагообразных движениях амплитуда может быть различной в зависимости от массируемой части тела. На небольших участках (коленный сустав, крестцовая область, область лопатки и т. д.) движения выполняются в различных направлениях.

Спиралевидные движения могут выполняться на всех участках тела. Направление массажных линий должно совпадать с кровью и лимфоток.

Кругообразные движения выполняются также на всех участках тела, причем на крупных участках (спина, бедро, голень) с продвижением, на небольших (коленный сустав, область лопаток, поясница) — практически на одном месте. Например, приставки устанавливают на задней поверхности бедра у коленного сустава. Во время массирования левая рука вращается влево, а правая вправо (одновременно). Доведя до ягодичной складки, приставки приподнимают от бедра и свободно возвращают в исходное положение, то есть к коленному суставу. Второй раз направление вибраторов меняется: левая рука вращается вправо, а правая влево. Затем повторяются тот и другой варианты, но руки вращаются поочередно. После этого все приемы повторяются, но приставки располагаются в различных плоскостях (горизонтально или вертикально).



Штрихообразные движения проводятся в прямолинейном направлении (два-три движения вперед-назад) на всех участках тела. По амплитуде «штрихи» могут быть различными — от 3 до 5 см. Потряхающие движения выполняются небольшими штрихами поперек массируемой мышцы и напоминают прием ручного массажа — потряхивание.

На общий сеанс вибромассажа отводится 15—25 мин., при частом массаже, например спины метателя, сеанс не превышает 8—10 мин. (1,5—2 мин. на каждую мышечную группу).

Общий сеанс вибрационного массажа начинают со спины, массируют одновременно дальнюю и ближнюю стороны (рис. 1), можно поочередно с переходом на противоположную сторону. Движения приставок должны быть направлены к близлежащим лимфатическим узлам. Приставку можно на 1—3 сек. задержать на сильно развитых мышцах. Массаж рук (опущены вдоль туловища) начинают с внутренней стороны плеча (рис. 2) и локтевого сустава, затем массируют сгибатели предплечья, после чего руку переносят вперед и массируют плечо и предплечье.

При массаже области таза движения должны быть направ-

лены к паху, при массаже задней поверхности бедра и коленного сустава — к ягодичной складке (внутренняя поверхность бедра массируется легко). При массаже икроножной мышцы и ахиллова сухожилия направление движений от пятки к подмышечным впадинам. Передняя поверхность бедра массируется в положении сидя (особое внимание уделяется наружному и среднему участкам), что способствует дополнительному расслаблению мышц. В этом положении вторично массируют заднюю поверхность бедра (рис. 3—4). На передней поверхности голени массируют тщательно берцовые мышцы и голеностопный сустав со стопой. Стопа массируется жестко, продолжительно и в различных направлениях. Если есть необходимость, то заканчивают сеанс массажа на животе (у метателей).

Частный сеанс массажа можно проводить в различных позах: и сидя, и стоя. Главное, чтобы спортсмен находился в удобном положении, а мышцы и суставы массируемой части тела были расслаблены (рис. 4).

Вибрационный массаж на всем протяжении массируемого участка выполняется с неодинаковой силой. Начинают массаж легко, вначале давление на приставку невелико, на середине

мышцы оно увеличивается, в конце снова уменьшается. Приставка должна двигаться с постоянной скоростью, плавно, без рывков и резкого изменения направления. Сеанс вибрационного массажа следует начинать и заканчивать ручным поглаживанием.

В зависимости от задачи массажа и вида легкой атлетики можно увеличить или уменьшить время массажа одних частей тела, но выходить из общего лимита времени — 15—25 мин. — не рекомендуется. Примерное распределение времени на общий сеанс массажа может быть следующим: у бегунов-прыгунов общее время массажа до 20 мин. (спина — 3 мин., руки — 3 мин., таз — 3 мин., ноги — 10 мин., грудь — 1 мин.), у метателей общее время до 25 мин. (спина — 6 мин., руки — 5 мин., таз — 3 мин., ноги — 8 мин., грудь — 3 мин.).

Если вибрация слишком сильная, массаж следует проводить через мягкую фланелевую ткань, простыню. Вибрационный массаж удобен в тех случаях, когда нет возможности снять тренировочный костюм (например, в холодную погоду; когда у спортсмена мало времени; при раздражении кожи и т. п.).

Хороший эффект дает комбинированный массаж — аппаратный в сочетании с ручным. При этом на ручной массаж рекомендуется отводить 65—75% времени, на аппаратный — 25—35%. Аппартный массаж целесообразно включать в середину ручного. При комбинированном массаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активнопощивные движения.

В последние годы легкоатлеты все чаще стали применять и другие виды аппаратного массажа, например электроаппара-

тами «Тонус», «Спорт», а также ручной механический шариковый массажер. Аппараты «Спорт» и «Тонус» дают хороший эффект не только как средство восстановления после тренировочных занятий, но и в процессе тренировки (3—5 раз по 3—5 мин.) и как средство, с помощью которого можно подготовить организм к тренировке или непосредственному выступлению в соревнованиях.

Методика проведения общего массажа аппаратами «Спорт» или «Тонус» следующая.

1. Спортсмен стоит (сидит) лицом к аппарату, массажный пояс перекинут через плечо, массаж выполняется в течение 3 мин. (по 1,5 мин. на каждую сторону), затем положение ремня меняется (рис. 5).

2. Стоя (сидя) спиной к аппарату, массаж больших грудных мышц — 2 мин.

3. Стоя лицом к аппарату, ремень на поясице, массаж поясничной области — 1 мин.

4. Повернувшись левым (правым) боком, массаж боковых участков спины — 1 мин.

5. Из этого же положения массаж области таза — 1 мин.

6. Поочередный массаж задних и передних поверхностей бедра — по 2 мин. (рис. 6).

7. Голень можно массировать как из положения стоя, так и из положения сидя — по 1,5 мин. (рис. 7). Бегуны, прыгуны в высоту, длину массируют также стопу.

8. Массаж рук начинают с плеча, предплечья — по 2 мин. на каждую руку.

9. Массаж живота — 1 мин.

Время на сеанс массажа с помощью аппаратов «Спорт» или «Тонус» не должно превышать 15—20 мин. Массаж можно проводить как на обнаженном телу, так и через тренировочный костюм.

Механический массажер (выпускается серийно) применяется до тренировки или соревнования с целью подготовки мышц и сердечно-сосудистой системы, после тренировки (можно после душа или бани) — с целью восстановления и повышения работоспособности, во время тренировки после серии забегов, прыжков (на икроножных мышцах, на передней и задней поверхностях бедра). Полезно промассировать «рабочие» мышцы и суставы в холодную погоду.

Массаж начинают со спины. Направление массажера вначале вдоль позвоночного столба то с одной, то с другой стороны

Внимание, арбитры!

НОВОЕ В ПРАВИЛАХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

позвоночника (по длинным мышцам). Затем спина массируется по диагонали (главным образом верхняя часть и область лопаток). Далее массажер устанавливается поперек спины в области поясницы и, постепенно поднимаясь вверх, массируют всю спину поперек, захватывая широчайшие мышцы спины (при массаже правой стороны делают поворот влево, и наоборот). Шея массируется поперек, область таза — по возможности по всем направлениям.

Массаж бедра начинают с задней поверхности. Массируемый сидит на стуле, голень согнута, стопа упирается в пол. Массажные движения делают поперек бедра, от колена к паховой области (7—8 движений), повторяют 3—5 раз. Можно массировать и стоя (одно или оба бедра). Так же массируют и переднюю поверхность бедра. Боковые участки бедра массируются при повороте туловища в противоположную сторону.

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. Нога ставится на возвышение. Массажные движения выполняют поперек от стопы до колена. В этом положении массируют и внешнюю часть голени (рис. 8). Массаж живота делают в положении сидя или стоя. Грудь массируется так же, как и спина.

На сеанс массажа отводится от 6 до 20 мин. Сила массажа регулируется путем натяжения массажера за ручки.

В настоящее время широко вошел в практику восстановительных средств и гидро массаж. Его применяют с целью восстановления работоспособности, снятия психического напряжения, при перетренировке, лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и т. д.

Гидромассаж проводится в ваннах, микробассейнах или в обычных душевых комнатах с помощью аппаратов «Тонгентор-8» и «Тонгентор-4» или под напором воды из обычного шланга. Температура воды 34—38°, давление 2—3 атмосферы. Применяются приемы: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание. Расстояние между телом и наконечником регулируется индивидуально.

На общий сеанс массажа отводится 15—25 мин. При частом массаже, например спины, сеанс не превышает 8—10 мин.

А. БИРЮКОВ

На основании принятых конгрессом Международной легкоатлетической федерации (ИААФ) решений Спорткомитет СССР внес ряд существенных изменений и дополнений в Правила соревнований по легкой атлетике.

В перечень видов легкой атлетики, по которым проводятся соревнования (правило 1.1.1) для женщин и девушек, взамен пятиборья включено семиборье, которое проводится в один или два дня (1-й день — бег на 100 м с/б, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 200 м; 2-й день — прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м), а также ходьба на 3,5 и 10 км для женщин, на 2, 3 и 5 км для старших девушек, на 1, 2 и 3 км для младших девушек; бег для женщин на 5000 м и 10 000 м и марафон.

Для большей наглядности и доходчивости при проведении международных соревнований судья при объявлении участнику предупреждения (при фальстартах, ошибках, неправильном поведении или нарушении Правил) показывает спортсмену желтую карточку, а при дисквалификации — красную (правило 3.3.3 (г)). Объявленные предупреждения и дисквалификация заносятся в протокол соревнований.

Установлено, что при стартах на дистанции 200, 400, 4×100 и 4×400 м кроме основного стартера должны работать два дополнительных стартера по фальстартам (правило 3.6.2).

Уточнено, что измеренные дистанции для пробегов и ходьбы по дорогам не должны быть короче установленных Правилами или Положением о соревнованиях. Допуск в сторону удлинения не должен превышать 50 м (правило 4.5.3).

На соревнованиях по бегу и ходьбе на дистанциях 10 км и более в зависимости от погодных условий могут быть организованы пункты «освежения» с водой и губками для обтирания (правило 4.5.6).

Позади столов с индивидуальным питанием для участников соревнований по пробегам и ходьбе (на дистанциях более 20 км) может быть разрешено находиться одному-двум представителям каждой организации. Однако этим лицам не разрешается выходить на трассу, идти или бежать рядом со спортсменом в момент принятия питания (правило 4.5.6).

В соревнованиях, на которых применяется контрольная электронная аппаратура стартового

комплекса, участники бега на дистанции до 400 м включительно (и на первом этапе соответствующих эстафет) должны обязательно пользоваться утвержденными организаторами соревнований стартовыми кодами (станками) (правило 5.2.3).

Спортсмену, который после команды «На старт!» чем-либо мешает другим участникам этого забега, может быть сделано предупреждение (правило 5.2.4).

Официально признанными результатами электронного хронометрирования могут быть только результаты, зафиксированные оборудованием, одобренным Спорткомитетом СССР. Обязательными условиями, кроме того, должно быть то, чтобы эта аппаратура автоматически включалась в момент вспышки от контакта на стартовом пистолете и автоматически на пленке регистрировалось время и место участника в момент финиша.

При использовании автохронометража результаты спортсменов определяются и фиксируются на всех дистанциях до 10 000 м включительно с точностью до $\frac{1}{100}$ сек. На дистанциях свыше 10 000 м результаты округляются и записываются с точностью до $\frac{1}{10}$ сек. Например, результат на 20 000 м 59.26,32 должен быть округлен и записан как 59.26,4. На дистанциях свыше 20 000 м и более, полностью или частично проходящих вне стадиона, результат заносится в протокол, округленный до ближайшей большей целой секунды. Например, в марафонском беге результат 2:09.44,32 должен быть округлен и записан в протокол как 2:09.45 (правило 5.4.6).

По-прежнему при ручном хронометрировании результаты соревнований в беге и ходьбе, проводимых на все дистанции на дорожке стадиона, определяются и фиксируются с точностью до $\frac{1}{10}$ сек.

В соревнованиях по спортивной ходьбе решения о предупреждении или дисквалификации участника выносятся старшим судьей при условии, если нарушение или отклонение от правильной техники ходьбы было зафиксировано и оформлено поданными судейскими записками не менее чем от трех судей, один из которых может быть старшим судьей. В правилах отмечается, что перед объявлением дисквалификации ходоку обычно делается предупреждение (правило 5.11.3).

Наряду с общепринятой спортивной формой (правило

2.5.1) женщинам и девушкам — участникам соревнований по ходьбе разрешается выступать в коротких юбках (расстояние от центра коленного сустава до нижней кромки юбки не менее 20 см) из легкой ткани произвольного покроя.

На соревнованиях по прыжкам для ориентации участников о направлении и силе ветра вблизи места отталкивания должен устанавливаться указатель.

В соревнованиях по прыжкам в высоту площадка перед местом приземления должна предоставлять возможность участникам сделать разбег длиной не менее 20 м (желательно 25 м) в пределах сектора 150° (правило 6.2.6).

Планка для прыжков в высоту изготавливается из дерева, металла или другого подходящего материала. Длина планки — 3,98—4,02 м. Максимальный вес планки — 2 кг (правило 6.2.2).

Место для приземления должно иметь в плане размер не менее 5×3 м. Стойки должны устанавливаться сзором не менее 10 см между ними и местом приземления, с тем чтобы сотрясения матов при приземлении спортсменов не влияли бы на стойки и устойчивость планки (правило 6.2.4).

Место приземления для прыжков с шестом должно иметь в плане размеры не менее 5×5 м. В месте установки ящика для упора шеста в матах должен быть сделан вырез в сторону приземления длиной около 1,3 м (правило 6.3.6). Планка должна быть длиной 4,48—4,52 м, вес ее не должен превышать 2,5 кг (правило 6.3.3).

Если участник соревнований по прыжкам в высоту или с шестом отказывается от очередной попытки и переносит ее на следующую высоту, то он не имеет права на оставшиеся попытки на данной высоте (правило 7.3.3).

Существенное изменение внесено в порядок определения мест в соревнованиях по прыжкам в высоту и с шестом. Если несколько участников показали равные результаты — взяли одинаковую высоту, то:

а) первое (лучшее) место присуждается спортсмену, взявшему последнюю высоту с наименьшим числом попыток;

б) при равном числе попыток на последней высоте преимущество получает спортсмен, имеющий наименьшее общее число неудачных попыток за все соревнования, включая последнюю взятую высоту.



В отблеске кубка

Если указанные выше показатели у двух или более участников окажутся равными, то:

а) для определения только первого места проводится перепрыжка, в ходе которой каждому из этих спортсменов предоставляется по одной попытке, начиная с высоты ниже последней, взятой ими, и далее перепрыжка проводится по существующим ныне правилам (7.3.5);

б) остальные места делятся между участниками.

В прыжках в длину с разбега высота контрольной планки изменена с 13 мм на 7 мм.

При устройстве мест соревнований по метаниям, проводимых из круга, белая линия шириной 5 см и длиной 0,75 м, выполненная краской, из дерева или другого подходящего материала, наносится только вне круга по обе его стороны, перпендикулярно оси сектора. «Задний» (по отношению к сектору приземления снаряда) край этой линии должен мысленно проходить через центр круга (правило 8.1.6).

Новые требования теперь предъявляются к снаряду для метания молота. Диаметр ядра молота установлен в пределах 110—130 мм.

Правила 10.1.8 и 10.1.9 сформулированы теперь так: «Во всех видах метаний и толкании ядра, проводящихся из круга, участники должны начинать упражнение из статичного положения. При условии соблюдения правила 10.1.4 и 10.2.3 участник может прервать выполнение попытки (не более одного раза в каждой попытке), положить снаряд, выйти из круга, а затем возвратиться в него, заняв статичное положение и вновь проинформировать данную попытку».

Уточнено, что участник соревнований, завершив попытку и покидая круг, может первым шагом касаться края обруча или земли вне круга только позади белых линий, проведенных по обе стороны круга. При нарушении этого правила, а также правила 10.1.14 (г) попытка участнику не засчитывается.

Положение о запрещении участникам соревнований по метаниям перевязывать или бинтовать запястья из правила 10.1.11 исключено.

На данном соревновании по многоборью может использоваться только одна система хронометража. В случае автотронометража время на всех дистанциях регистрируется с точностью до $\frac{1}{100}$ сек и при этом используются таблицы подсчета очков для результатов до $\frac{1}{100}$ сек.

Признаться честно, с противоречивыми чувствами ехал в столицу Хорватии — Загреб на финал Кубка Европы. Турнир этот особый, тающий в себе немало загадок, и здесь ставка на фаворитов не всегда оправдывается. В каждом виде по одному спортсмену, а соревнования — сразу финальные. Тут на раскачку времени нет. Превосходство необходимо с первого шага, с первой попытки. А раз так, то от случайностей никто не застрахован. И каждое потерянное очко может ощутимо повлиять на общий итог, свести на нет усилия всей команды. И хотя наша дружина была «укомплектована» шестью олимпийскими чемпионами, было ясно, что поединки будут упорнейшими. Тем более что кроме традиционно сильных наших соперников — легкоатлетов ГДР представительными были команды ФРГ, Великобритании.

К тому же сборная СССР по сравнению с прошлым — олимпийским — годом претерпела значительные изменения, сменился почти на 80 процентов ее состав. Тренеры явно делали ставку на молодежь. Это был правильный шаг, и он оправдал себя. Когда, как не сейчас уже думать о новом поколении олимпийцев, закалить их, вселить в них веру, дать почувствовать всю ответственность, которую им предстоит нести в ближайшие годы.

Мы, сидевшие на трибунах, пережили немало волнительных минут, стали свидетелями бескомпромиссной борьбы.

Сначала заставил поволноваться нас В. Середа в прыжке в высоту. Что-то не заладилось с разбегом, первый сбой у Валерия произошел на довольно-таки рядовой высоте — 2,15, затем уже на 2,21. Было отчего волноваться, когда соперники его один под стать другому: Г. Нагель из ФРГ, итальянец Ди Джорджио, Й. Фраймут из команды ГДР, француз Ф. Боннет. Они-то давно освоили «гроссмейстерские» высоты. Но чем выше стала подниматься планка, тем чаще стали «спотыкаться» фавориты, тем больше входил, что называется, во вкус наш Середа. Причем Валерий в этот момент проявлял такое спортивное хладнокровие, которому могли бы позавидовать его соперники, опытные спортсмены. Даже неудача в первой попытке на 2,30 не выбила из колеи нашего дебютанта. Во второй попытке он «разозлился» и взял высоту с таким

запасом, что итальянец Джорджио только махнул рукой, давая понять, что борьба здесь бесполезна.

Отлично проявила себя другая дебютантка Кубка — Тамара Сорокина, продемонстрировавшая удивительно гибкую тактику в борьбе с такими известными бегуньями, как У. Брунс из ГДР, польской спортсменкой А. Букис и Б. Краус из ФРГ. Казалось, что Тамаре не под силу выдержать темп, который предложила с первых шагов Букис (первый круг — 64,9, второй — 67,5) и которая вовсю старалась создать для себя своего рода задел для финиша. И за сто метров до финишной черты не было ясно, сумеет ли вообще найти в себе силы Сорокина, чтобы обойти не только польскую спортсменку, но и вырвавшуюся уже вперед Брунс из ГДР. Но Тамара нашла в себе эти силы, да еще какие: так ускорила, так набежала на финиш, что в конце дистанции уже она имела «фору» более чем в десять метров.

Итоги финала Кубка Европы известны. Команда СССР — мужская и женская — заняла 2-е места. Могли бы подняться, допустим, наши ребята на ступеньку выше? Сейчас можно сказать — да. Ибо их отделило от победителей — спортсменов ГДР всего 3,5 очка. Даже не вникая в подробности, скажем так: можно было бороться за почетный трофей, за высшую ступеньку пьедестала. Хотя команде в целом нельзя предъявить претензии.

Кубковая борьба, повторяю, борьба особая, где порой приходится по ходу решать головоломки со многими неизвестными. Особенно в беговой программе на средние и длинные дистанции. В спринте, прыжках, метаниях проще: покажи свой лучший результат. На данных состязаниях этого было достаточно. Скажем, Геннадий Шабанов в беге на 110 м с/б до выступления в Загребе имел результат 13,81. Среди стартовавших с ним соперников это был третий показатель, а в финале Кубка он пробежал барьерную дистанцию за 14,02 — только пятое место. Или Энн Селлик. На дистанции 10 000 м в прошлом году в списках пятидесяти сильнейших в стране он занимал вторую строчку с результатом 27.55,41. Время, которое в нынешней ситуации гарантировало бы верное... первое место. Думаю, при том опыте, какой имеется за плечами у Селлика, его умению быстро финишировать,

эстонский спортсмен все-таки мог подняться на одну из ступеней пьедестала. Правда, за нее нужно было бороться отчаянно, со всем присущим мужеством. Как боролся наш Н. Киров в беге на 1500 м — не «его» дистанции и как искал тактический ход против О. Бейера из ГДР, англичанина С. Крэма, француза А. Гонзалеса, чьи имена не нуждаются в рекомендациях, и как буквально до самого финиша боролся за лучшее место. И то, что Киров уже в «клетках» обошел соперников, буквально вырвав второе место, говорит о многом.

Теперь немного о женской команде. Сейчас уже можно сказать, что была возможность выступить лучше. Вспомним, например, забег на 3000 м и бег по дистанции Е. Сипатовой. Лена, без сомнения, спортсменка талантливая, с опытом международных встреч, и в арсенале ее немало высоких результатов. А на поверку вышло, что излишняя ее горячность, когда в окружении таких сильных соперниц, как болгарка Н. Штерева, В. Фрийдман из ФРГ, англичанка П. Фудже, она слишком рано начала финишировать, в конце концов, не позволила ей подняться на высшую ступеньку пьедестала. Ее, как говорят спортсмены, не хватило на каких-нибудь 15 метров. Именно такой отрезок потребовался А. Цаубер из ГДР, чтобы обойти Сипатову и победить. Таких просчетов со стороны наших спортсменок было не столь много, но они несомненно сыграли свою роль в исходе борьбы за Кубок.

О некоторых победителях я уже рассказал. Добавлю только, что остался верен себе наш прославленный двукратный олимпийский чемпион Ю. Седых. Уже во второй попытке он послал молот на отметку 77,54, которой так и не смогли достичь К. Х. Рим из ФРГ, Р. Штойк из ГДР, его постоянные сильные конкуренты. А в последнем броске Юрий показал лучший результат — 80,13, опередив ближайшего соперника почти на 2 м. Победной оказалась первая попытка другого нашего олимпийского чемпиона — Я. Уудмяэ. Легко, я бы сказал внешне непринужденно, выиграла свой забег на барьерной дистанции 100 м Т. Анисимова, оставив позади себя молодых, но уже именитых, спортсменок.

В. КАЛЯСЬЕВ,
мастер спорта СССР,
наш. спец. корр.
Загреб — Москва

ФИНАЛ КУБКА
ЕВРОПЫ

15—16 августа г. Загреб (Югославия)
МУЖЧИНЫ

100 м. А. Уэллс (ВбР) 10,17; Ф. Эммельман (ГДР) 10,21; Х. Панзо (Фр) 10,29; М. Воронин (ПНР) 10,31; В. Муравьев (СССР) 10,50; К. Хаас (ФРГ) 10,51; Ф. Павони (Ит) 10,67; А. Попович (Юг) 10,81. 200 м. Ф. Эммельман 20,33; А. Уэллс 20,35; П. Барре (Фр) 20,60; Э. Скамарль (ФРГ) 20,61; Ю. Науменко (СССР) 20,69; Дж. Бонджорни (Ит) 20,87; Л. Дуецки (ПНР) 20,91; Д. Жарич (Юг) 21,13. 400 м. Х. Вебер (ФРГ) 45,32; М. Зулиани (Ит) 45,35; А. Кнебель (ГДР) 45,76; Д. Дженкинс (ВбР) 45,86; П. Рошин (СССР) 46,03; И. Алевич (Юг) 46,20; П. Бурден (Фр) 46,34; А. Степняк (ПНР) 46,38. 800 м. С. Коэ (ВбР) 1,47,03; В. Вольбек (ФРГ) 1,47,72; Ю. Бейер (ГДР) 1,47,73; Н. Киров (СССР) 1,48,12; Ф. Дюпон (Фр) 1,48,92; Д. Животич (Юг) 1,49,10; С. Жесичак (ПНР) 1,49,35; К. Гриппо (Ит) 1,50,83. 1500 м. О. Бейер 3,40,52; Н. Киров 3,43,68; С. Крам (ВбР) 3,43,72; А. Гонзалес (Фр) 3,44,46; В. Фонтанелла (Ит) 3,44,75; М. Жерковски (ПНР) 3,45,47; Д. Здравкович (Юг) 3,45,84; Х. Худак (ФРГ) 3,45,90; 5000 м. Д. Муркрофт (ВбР) 13,43,18; В. Абрамов (СССР) 13,43,69; Х. Кюнце (ГДР) 13,43,72; Ф. Гонзалес (Фр) 13,44,11; Т. Вессингхаге (ФРГ) 13,44,56; А. Кова (Ит) 13,45,48; Д. Янчук (ПНР) 14,02,78; Д. Здравкович 14,27,67. 10 000 м. В. Шильдхуар (ГДР) 28,45,89; Дж. Голтер (ВбР) 28,55,04; К. Флешен (ФРГ) 28,57,74; Э. Селлик (СССР) 29,17,65; Ф. Легран (Фр) 29,18,30; Е. Коваль (ПНР) 29,41,40; Дж. Джемби (Ит) 30,21,53; С. Алемпик (Юг) 31,11,91. 4x100 м. ПНР (К. Зволонски, З. Линчерски, Л. Дуецки, М. Воронин) 38,66; СССР (А. Шляпников, Н. Сидоров, А. Аксинович, В. Муравьев) 38,80; Франция (Лежонкур, Б. Петбуа, А. Рашир, Х. Панзо) 38,83; Великобритания (С. Рингер, Ф. Майер, Ф. Дженкинс) 39,04; ФРГ (С. Рингер, Г. Д. Рингер) 39,37; Италия 39,75; Югославия 40,04. 4x400 м. Италия (С. Маливерни, А. ди Гунда, Р. Рибо, М. Зулиани) 3,01,42; СССР (П. Рошин, В. Федотов, В. Бураков, В. Маркин) 3,01,69; Великобритания (Р. Диккенс, Г. Кук, С. Скотт, Д. Дженкинс) 3,02,93; ГДР (С. Рингер) 3,03,82; Франция (С. Рингер) 3,04,61; Польша (С. Рингер) 3,04,71; Югославия (С. Рингер) 3,05,69. 110 м с/б. М. Холтом (ВбР) 13,79; А. Шлякск (ГДР) 13,85; Р. Гибль (ПНР) 13,88; Д. Фонтанелла (Ит) 13,96; Т. Шабонов (СССР) 14,02; Б. Писич (Юг) 14,15; К.-В. Денес (ФРГ) 14,28; Ф. Атиль (Фр) 14,35. 400 м с/б. Ф. Бекк (ГДР) 48,94; Х. Шмид (ФРГ) 49,12; Д. Шаркунин (СССР) 49,71; Р. Шларк (ПНР) 50,12; Г. Оуке (ВбР) 50,81; С. Гийан (Фр) 51,16; С. Джеллини (Ит) 52,20; С. Кастенювич (Юг) 55,66. 3000 м с/б. М. Скартевички (Ит) 8,13,32; Б. Мамински (ПНР) 8,17,23; П. Иаг (ФРГ) 8,21,13; С. Епшич (СССР) 8,22,49; Р. Пенити (ГДР) 8,23,14; Ж. Махмуд (Фр) 8,38,59; Р. Хекни (ВбР) 8,55,95; В. Покрайнич (Юг) 9,20,30.

Высота. В. Серда (СССР) 2,30; Г. Нагель (ФРГ) 2,28; М. ди Джорджо (Ит) 2,26; Я. Фраймт (ГДР) 2,24; Я. Тупешич (ПНР) 2,21; Ф. Бонне (Фр) 2,18; М. Нейлор (ВбР) 2,18; Д. Темин (Юг) 2,15. Шест. К. Волков (СССР) и Ж.-М. Белло (Фр) 5,40; К. Сток (ВбР) 5,30; А. Вебер (ГДР) 5,20; М. Барелла (Ит) 5,20; М. Бизак (Юг) 4,40; Г. Лоре (ФРГ) и В. Козачевич (ПНР) 0. Динна У. Ланге (ГДР) 7,98; Ш. Абнос (СССР) 7,93; И. Буссе (ФРГ) 7,82; Р. Митчелл (ВбР) 7,79; С. Яскула (ПНР) 7,78; Д. Пинабель (Фр) 7,55; Н. Стекич (Юг) 7,49; Дж. Эвангелисти (Ит) 7,39. Тройной. Я. Уудмяэ (СССР) 16,97; А. Мур (ВбР) 16,96; М. Срейнович (Юг) 16,54; П. Пьяпан (Ит) 16,37; Л. Домбровский (ГДР) 16,20; П. Боушен (ФРГ) 16,10; З. Хофман (ПНР) 15,99; Х. Дорина (Фр) 15,95. Ядро. У. Бейер (ГДР) 21,41; Е. Миронов (СССР) 20,33; Р. Райхенбах (ФРГ) 19,70; Ж.-Л. Вьюд (Фр) 19,50; З. Сарачевич (Юг) 19,38; Я. Гассовский (ПНР) 19,01; Л. де Сантис (Ит) 18,27; С. Родакс (ВбР) 17,90. Диск. А. Лемме (ГДР) 64,06; Д. Ковчун (СССР) 59,60; А. Вагнер (ФРГ) 59,16; С. Володько (ПНР) 58,94; Р. Уэйр (ВбР) 56,36; А. де Винченти (Ит) 55,80; Ф. Пьетт (Фр) 54,56; З. Тарабарич (Юг) 53,38. Молот. Ю. Седых (СССР) 77,68; К.-Х. Рим (ФРГ) 75,86; Р. Штойк (ГДР) 73,34; Дж.-П. Урландо (Ит) 72,88; М. Томашевски (ПНР) 70,70; М. Гирван (ВбР) 69,52; С. Стиглич (Юг) 68,22; Ж. Аккамбр (Фр) 64,38. Копье. Д. Михель (ГДР) 90,86; Д. Кула (СССР) 88,40; М. Валдавик (ПНР) 86,26; К. Тафельмаер (ФРГ) 84,58; Д. Оттли (ВбР) 84,30; Д. Цуйник (Юг) 83,56; А. Гезини (Ит) 80,00; П. Лютюн (Фр) 79,30.

Командные результаты. ГДР — 128 очков; СССР — 124,5; Великобритания — 106,5;

ФРГ — 97; Италия — 75; Польша — 74; Франция — 71; Югославия — 41.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. М. Гер (ГДР) 11,17; К. Смоллвуд (ВбР) 11,27; О. Золотарева (СССР) 11,36; С. Попова (НРБ) 11,43; М. Хирш (ФРГ) 11,48; И. Орош (ВНР) 11,61; Д. Иштванович (Юг) 11,66; И. Пакула (ПНР) 11,83. 200 м. Б. Воксель (ГДР) 22,19; К. Смоллвуд 22,65; Н. Бочина (СССР) 23,08; К. Штегер (ФРГ) 23,09; И. Орош 23,15; Г. Енчева (НРБ) 23,18; Д. Иштванович 23,81; И. Пакула 23,84. 400 м. М. Кох (ГДР) 49,43; Г. Бусман (ФРГ) 50,83; И. Назарова (СССР) 51,31; Дж. Хойт-Смит (ВбР) 51,47; Г. Олишевская (ПНР) 53,02; И. Венкова (НРБ) 53,11; И. Петрика (ВНР) 53,52; Н. Селсаркар (Юг) 54,94. 800 м. М. Штойк (ГДР) 1,57,16; Л. Веселкова (СССР) 1,57,25; И. Януха (ПНР) 1,58,30; М. Клингер (ФРГ) 1,59,54; К. Боксер (ВбР) 2,00,03; С. Златева (НРБ) 2,02,62; К. Веннигер (ВНР) 2,07,16; З. Томечич (Юг) 2,11,40. 1500 м. Т. Сорочина (СССР) 4,01,37; У. Брунс (ГДР) 4,02,21; А. Букис (ПНР) 4,04,38; Б. Крауз (Фр) 4,05,47; В. Господинова-Стойнова (НРБ) 4,07,09; К. Веннигер 4,08,69; Г. Делити (ВбР) 4,12,86; З. Ристичевич (Юг) 4,28,06. 3000 м. А. Чаубер (ГДР) 8,49,61; Е. Сплатова (СССР) 8,49,99; П. Фаал (ВбР) 8,54,59; Н. Штерева (НРБ) 9,11,84; В. Штайерт (ФРГ) 9,14,29; Э. Якаб (ВНР) 9,15,83; Б. Пергар (Юг) 9,26,32; Ц. Соколовская (ПНР) 9,28,30. 4x100 м. ГДР (А. Вальтер, Б. Воксель, Г. Вальтер, М. Гер) 42,53; Великобритания (У. Хойт, К. Смоллвуд, Б. Годлард, Ш. Томас) 43,03; СССР (О. Золотарева, О. Насонова, Л. Кондратьева, Н. Бочина) 43,26; ФРГ 43,74; Болгария 44,24; Венгрия 45,75; Югославия 45,97; Польша 46,03. 4x400 м. ГДР (Д. Рюбам, М. Штойк, Б. Воксель, М. Кох) 3,19,83; СССР (Н. Ядлина, Т. Литвинова, И. Баскакова, И. Назарова) 3,24,85; Великобритания (Л. Форсайт, М. Скотт, В. Элдер, Дж. Хойт-Смит) 3,27,27; ФРГ 3,29,50; Польша 3,30,60; Болгария 3,30,90; Венгрия 3,31,25; Югославия 3,42,48. 100 м с/б. Т. Анисимова (СССР) 12,91; К. Кишбе (ГДР) 13,08; Л. Лангер (ПНР) 13,20; Ш. Строин (ВбР) 13,21; И. Донкова (НРБ) 13,69; С. Кемпин (ФРГ) 13,72; Х. Шишка (ВНР) 14,08; М. Папин (Юг) 14,17. 400 м с/б. Э. Нойман (ГДР) 54,90; А. Костекая (СССР) 56,34; Г. Блашак (ПНР) 57,21; И. Рэй (ВбР) 57,62; Н. Асенова (НРБ) 58,02; С. Холман (ФРГ) 58,13; М. Савле (Юг) 59,72; Е. Мохачи (ВНР) 59,99. Высота. У. Мейфарт (ФРГ) 1,94; Л. Андонова-Ечева (НРБ) 1,92; Е. Попкова (СССР) 1,86; А.-М. Гординг (ВбР) 1,86; А. Рейхштейн (ГДР) 1,84; Э. Кравчук (ПНР) 1,84; Э. Бела (ВНР) 1,84; С. Пржежль (Юг) 1,81. Динна. З. Ульбрихт (ГДР) 6,86; А. Владарчик (ПНР) 6,66; Т. Колпакова (СССР) 6,59; К. Зуусик (ФРГ) 6,54; И. Венкова (НРБ) 6,39; С. Хиршиу (ВбР) 6,31; Ж. Ваньек (ВНР) 6,20; С. Даничич (Юг) 6,06. Ядро. И. Салупич (ГДР) 21,12; В. Веселинова (НРБ) 20,77; Н. Исаева (СССР) 18,15; В. Хорват (ВНР) 17,11; Е. Вильмс (ФРГ) 16,85; В. Хед (ВбР) 16,73; Л. Хевиньска (ПНР) 16,69; М. Тупешич (Юг) 15,66. Диск. М. Петкова (НРБ) 69,08; Г. Савинкова (СССР) 68,46; Э. Яль (ГДР) 67,32; И. Мане (ФРГ) 60,12; А. Хершг (ВНР) 58,08; Д. Маевска (ПНР) 56,38; М. Ричи (ВбР) 53,66; З. Голубич (Юг) 42,18. Копье. А. Тодорова (НРБ) 71,88 мировой рекорд; Т. Сандерсон (ВбР) 66,94; И. Тиссер (ФРГ) 63,86; У. Хомила (ГДР) 62,82; Л. Владичич (СССР) 60,24; М. Янак (ВНР) 56,98; М. Яблоньска (ПНР) 54,36; В. Мельхарт (Юг) 52,54; Командные результаты. ГДР — 108,5 очка; СССР — 97; ФРГ — 74; Великобритания — 74; Болгария — 72; Польша — 63,5; Венгрия — 41; Югославия — 20.

VI ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
СРЕДИ ЮНИОРОВ

20—23 августа г. Утрехт (Нидерланды)

МУЖЧИНЫ

100 м. (ветер 3,6). Т. Шрёдер (ГДР) 10,14 (в п/ф 10,35 без ветра); Р. Кистнер (Фр) 10,33; Ф. Павони (Ит) 10,39; К. Сааристо (Фин) 10,42; М. Пауэлл (ВбР) 10,53; Р. Йокль (Авс) 10,55; Г. Лабус (ПНР) 10,56; С. Соколов (СССР) сошел (в п/ф 1-е место — 10,26 с ветром); И. Святенко (СССР) 6-е место в забеге — 10,86. 200 м. (ветер +2,0) Т. Шрёдер 20,69; С. Соколов 20,79; К. Сааристо 20,83; Ж. Буссемар (Фр) 20,88; Ф. Браун (ВбР) 21,17; Д. Рид (ВбР) 21,23; Я. Томко (ЧССР) 21,38; Ж. Квинт-реч (Фр) 21,39; ...И. Святенко 7-е место в забеге — 22,22. 400 м. Т. Бен-

нет (ВбР) 47,18; Я. Карлович (ГДР) 47,40; Я. Вайхингер (ФРГ) 47,48; В. Терешкин (СССР) 47,63; И. Рашко (СССР) 47,66 (в п/ф 47,59); Э. Трылус (ГДР) 48,17; Ж. Фейрир (Фр) 49,27; Дж. Уэстон (ВбР) 49,53. 800 м. Я. Беречки (ГДР) 1,46,17; И. Салаи (ВНР) 1,46,94; К. Макгрегор (ВбР) 1,47,03; П. Эллотт (ВбР) 1,47,35; А. Калибе (ГДР) 1,49,15; К. Русских (СССР) 1,50,12; П. Шварценроллер (Авс) 1,50,75; И. Тарасов (СССР) 1,51,47. 1500 м. С. Ойме (ГДР) 3,44,24; Д. Пойрер (Фр) 3,44,49; А. Легеда (СССР) 3,44,66; Р. Виньш (Бел) 3,45,35; Г. Тэйлор (ВбР) 3,45,81; Г. Георгиева (НРБ) 3,45,95; Г. Базанк (ПНР) 3,47,91; Т. Тильш (ГДР) 3,48,83. 3000 м. Р. Вахенбруинер (ГДР) 7,57,18; Ф. Хейне (ГДР) 7,59,05; Ж.-П. Дайсенга (Бел) 8,01,30; С. Мен (Ит) 8,01,62; Э. Дель Сарто (Ит) 8,06,94; Б. О'Кинф (Ирл) 8,08,52; К. Стенцель (ФРГ) 8,09,98; Л. Чиприано (Порт) 8,21,13; Е. Жеребин (СССР) 8,21,63; 5000 м. Г. Сабо (ВНР) 13,56,42; С. Антибо (Ит) 14,03,73; А. Кришчок (ГДР) 14,05,02; Э. Хантцхо (Грц) 14,14,31; А. Антон (Исп) 14,18,29; Т. Сайно (Фин) 14,21,97; Р. Каренца (Ит) 14,23,18; Н. Чамеев (СССР) 14,24,47. 110 м с/б. Х. Полад (ГДР) 13,80; А. Ошкент (ГДР) 13,85; В. Ватраченко (СССР) 14,10 (в п/ф 14,00 с ветром); Л. Гиургин (ПНР) 14,15; С. Поличук (СССР) 14,18 (в п/ф 14,07); Ю. Шох (ФРГ) 14,18; Дж. Тоци (Ит) 14,28; Н. Жидев (НРБ) 14,43. 400 м с/б. К. Демяров (НРБ) 50,45; О. Ги (Фр) 50,63; Х.-Ю. Енде (ГДР) 50,75; Т. Земсков (СССР) 50,79; Р. Мищенко (СССР) 50,87; Л. Коси (Ит) 51,38; Т. Ньюберг (Шв) 52,42; В. Эйхнер (ФРГ) 59,6. 2000 м с/б. П. Дэвис-Хейл (ВбР) 5,31,12; Г. Юхтер (ГДР) 5,38,02; Л. Глинских (СССР) 5,38,61; Г. Мишурный (СССР) 5,38,99; Б. Ваго (ВНР) 5,39,74; К. Ханнинен (Фин) 5,42,75; Ф. Паветта (Ит) 5,43,80; Т. Тиллер (ФРГ) 5,44,47; Хельба 10 000 м. Р. Ковальски (ГДР) 39,56,23; А. Поташев (СССР) 41,39,35; В. Мостовик (СССР) 41,46,56; Ф.-И. Вебер (ФРГ) 42,09,98; В. Арена (Ит) 42,49,15; 'П. Ленгаар (Фр) 42,58,39; Г. Вейл (ВбР) 43,05,57; А. Елле (Норв) 43,20,49. 4x100 м. ГДР (К. Веллер, С. Бринкман, А. Ошкент, Т. Шрёдер) 39,88; СССР (С. Поличук, С. Соколов, А. Сивченко, И. Святенко) 40,21; Финляндия 40,58; Италия 40,62; Бельгия 41,09. 4x400 м. ГДР (У. Прошье, Ф. Лепер, Э. Трылус, Я. Карлович) 3,04,58; Великобритания 3,07,49; ФРГ 3,07,91; СССР (И. Рашко, Р. Мищенко, А. Корнилов, В. Терешкин) 3,08,96; Франция 3,08,97; Польша 3,09,01; Италия 3,09,29; Югославия 3,15,30. Высота. К. Кравчик (ПНР) 2,26; В. Мотти (Фр) 2,19; О. Азизмуратов (СССР) 2,19; И. Пакин (Бел) 2,19; С. Матей (ФРГ) 2,16; Э. Кохе (ВбР) 2,16; Д. Бичиско (ПНР) 2,16; П. Шеберг (Шв) 2,16; С. Апостолоски (Юг) 2,16. Шест. Ф. Янса (ЧССР) 5,35; П. Кинон (Фр) 5,30; О. Кастен (ГДР) 5,25; С. Смольков (СССР) 5,20; А. Пелтонен (Фин) 5,10; Н. Йорданов (НРБ) 5,00; Р. Коласса (ПНР) 5,00 и С. Бубка (СССР) 5,00; Г. Катер (Авс) 4,90. Динна. А. Рейхельт (ГДР) 7,76; С. Ролин (СССР) 7,73; А. Цвангиг (ГДР) 7,70; Дж. Херберт (ВбР) 7,64; Р. Марлоу (Бел) 7,62; Г. Палоши (ВНР) 7,61; Б. Караулич (Юг) 7,34; Р. Фуллани (Ит) 7,34; А. Пала (Ит) 7,33; А. Зуев (СССР) 7,30 (в квалиф. 7,36). Тройной. С. Ахвядлина (СССР) 16,76; А. Леонов (СССР) 16,54; М. Макин (ВбР) 15,95; Г. Рабошин (ВНР) 15,86; М. Бран (Фр) 15,83; И. Билик (ЧССР) 15,70; У. Вреле (ФРГ) 15,54; Л.-М. Патрик (Фр) 15,51. Ядро. А. Хорн (ГДР) 18,71; У. Тиммерман (ГДР) 18,45; К. Штольц (ФРГ) 17,77; О. Чернышев (СССР) 17,42; Д. Коутсуоикс (Гр) 17,26; Т. Уллеберг (Норв) 17,19; А. Займан (ВбР) 17,17; Э. Дебруин (Нид) 17,00. Диск. К. Дмитров (НРБ) 56,62; Т. Кристель (Юг) 56,12; Э. Дебруин 55,88; С. Гришин (СССР) 54,98; Ю. Рисе (ФРГ) 52,98; К. Георгополос (Гр) 52,52; П. Марде (ВбР) 52,40; Э. Пуковник (ПНР) 51,86; У. Тиммерман (ГДР) 51,16; С. Гориславцев (СССР) 49,28 (в квалиф. 52,46). Молот. К. Занер (ФРГ) 68,92; С. Дорожин (СССР) 68,48; В. Коровин (СССР) 68,36; Р. Хабер (ГДР) 68,08; М. Оленталь (ФРГ) 67,38; Т. Густанов (Шв) 66,64; М. Молер (ГДР) 66,36; И. Виду (ВНР) 65,40. Копье. У. Хон (ГДР) 86,56; Р. Брэдсток (ВбР) 79,18; Ф. Мичелон (Ит) 75,26; И. Эльстрём (Дан) 74,86; Т. Савиниеми (Фин) 74,56; Б. Смит (Нид) 72,44; К. Шевереши (ВНР) 72,22; Э. Ангелов (НРБ) 70,98; М. Павлов (НРБ) 70,96; А. Грисевич (СССР) в квалиф. 64,06. Десятиборье. М. Романюк (СССР) 7918 (11,26-7,11-10,50-1,98-9,48-14,72-42,94-4,90-59,74-4,30,63); Т. Восс (ГДР) 7912 (10,89-7,35-14,26-2,07-48,97-14,50-36,66-4,60-48,80-

4,31,21); С. Рейтак (СССР) 7497 (11,56-7,02-12,08-2,01-52,03-14,75-39,50-4,70-59,02-4,39,08); Р. Девиш (Нид) 7260; К.-Х. Фихтер (ФРГ) 7249; Ф. Шттергер (Авс) 7157; А. Астлянен (СРР) 7096; А. Гаудер (ВНР) 7076; А. Оберг (Шв) 7076.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. (ветер +2,1) К. Бёме (ГДР) 11,33 (в п/ф 11,36 без ветра); Ш. Томас (ВбР) 11,43 (в п/ф 11,25 с ветром); К. Бойстер (ГДР) 11,50 (в п/ф 11,31 с ветром); М.-Ф. Ловаль (Фр) 11,63 (в п/ф 11,38 без ветра); Е. Добрева (НРБ) 11,66 (в п/ф 11,47 без ветра); Н. Ковтун (СССР) 11,69 (в п/ф 11,51 юниор. рек. страны); Н. Гуман (Нид) 11,82; С. Зуева (СССР) 11,86 (в п/ф 11,49 с ветром). 200 м. (ветер +2,2). С. Рингер (ГДР) 22,91; В. Божина (СССР) 23,13; К. Бойстер 23,31; А. Грисс (ФРГ) 23,32; М.-К. Казнер (Фр) 23,53; Ш. Томас 23,56; А. Берш (ФРГ) 23,62; Дж. Пэри (ВбР) 23,69. 400 м. И. Жданова (СССР) 53,21; Х. Боне (ГДР) 53,54; Л. Макдональд (ВбР) 54,24; А. Бридгеман (ВбР) 54,74; Л. Андерсен (Норв) 54,87; Н. Пистрино (Ит) 55,03; Л. Лесных (СССР) 55,29; А.-М. Кавин (Шв) 55,35. 800 м. И. Фогельзаг (ГДР) 2,02,65; А. Рыбчик (ПНР) 2,03,83; Л. Кирюхина (СССР) 2,04,33; Л. Заварухина (СССР) 2,05,99; Л. Бэйкер (ВбР) 2,07,39; Т. Кребс (Дан) 2,08,92; Я. Грабнер (ГДР) 2,11,27; К. Морнас (Бел) 2,12,88. 1500 м. Б. Ванстенбок (Бел) 4,15,75; Е. Малихьяна (СССР) 4,17,31; К. Вольдэнс (Норв) 4,18,72; Н. Горбатюк (СССР) 4,20,07; Р. Олардоттир (Исл) 4,21,47; М. Персон (Нид) 4,23,49; Ч. Кааг (Дан) 4,27,71; К. Фэйрбасс (ВбР) 4,29,21. 3000 м. Л. Судак (СССР) 8,58,30; Б. Мауэр (ГДР) 9,20,01; У. Мекель (ГДР) 9,22,00; К. Йенис (Бел) 9,28,66; Л. Меллихорова (ЧССР) 9,29,31; И. Мюррей (ВбР) 9,35,55; Б. Веллин (Шв) 9,38,89; А.-И. Алонсо (Исп) 9,43,84. 100 м с/б. К. Бёме (ГДР) 13,20 юниор. рек. Европы; Г. Коварик (ГДР) 13,27; А. Пикеро (Фр) 13,76; А. Лоренсон (Шв) 13,82; Н. Унтоннайте (СССР) 13,92 (в п/ф 13,79 с ветром); М. Исеншид (Швейц) 13,92; С. Коцилла (ФРГ) 14,00; ... С. Мамаевская в п/ф 5-е место — 13,86. 400 м с/б. С. Кирхнер (ГДР) 56,41; А. Лаушентейн (СССР) 56,93; М. Пономарева (СССР) 57,45; С. Людвиг (ГДР) 57,56; С. Нагель (ФРГ) 57,68; М. Олейничак (ПНР) 59,99; Е. Паланек (ВНР) 60,34; К. Веннигер (Шв) 60,72. 4x100 м. ГДР (С. Гладши, С. Рингер, К. Бёме, К. Бойстер) 43,77; Франция 44,61; ФРГ 45,11; Великобритания 45,11; СССР (Н. Ковтун, С. Мамаевская, С. Зуева, В. Божина) 45,33; Норвегия 46,04; Бельгия 46,56; Швеция 47,19. 4x400 м. ГДР (К. Фейрбах, К. Виттель, И. Фогельзаг, Х. Боне) 3,30,39; СССР (И. Захарова, М. Пономарева, Л. Кирюхина, И. Жданова) 3,31,41; ФРГ 3,36,90; Нидерланды 3,42,40; Югославия 3,43,28; Швеция 3,45,28. Высота. А. Бредер (ФРГ) 1,90; С. Фоссати (Ит) 1,88; Л. Косицна (СССР) 1,86; Б. Гроссегин (ГДР) 1,84; Г. Редетски (ФРГ) 1,84; М. Шрёдер (ГДР) 1,84; Б. Дмух (ПНР) 1,81; П. Кюлеман (Бел) 1,78; Н. Баранова (СССР) в квалиф. 1,78. Динна. Х. Дауте (ГДР) 7,02 с ветром; Е. Луговая (СССР) 6,43 с ветром; Дж. Оладуа (ВбР) 6,36; У. Келлер (ФРГ) 6,26; П. Гигандер (Шв) 6,21; Е. Кафаро (Ит) 6,20; Э. Штал (ФРГ) 6,17; Д. Вандефоорт (Бел) 6,10. Ядро. К. Симс (ГДР) 17,21; Г. Рейниш (ГДР) 17,03; С. Миткова (НРБ) 16,50; М. Шёнделер (ФРГ) 16,31; Б. Петш (ФРГ) 15,96; Т. Захаркина (СССР) 15,85; Э. Юние (СССР) 15,67; С. Комричичау (СРР) 15,63. Диск. Д. Закс (ГДР) 57,30; С. Миткова 55,60; Л. Михальченко (СССР) 53,38; С. Лайбнерова (ЧССР) 52,28; Л. Кулешина (СССР) 51,28; Г. Рейниш (ГДР) 50,34; Л. Уайтин (ВбР) 47,72; М. Шёнделер (ФРГ) 46,56. Копье. А. Тодорова (НРБ) 64,12; А. Кемле (ГДР) 60,60; К. Бергдал (Шв) 58,40; Я. Стирвальд (ГДР) 53,76; Т. Сольберг (Норв) 53,40; Н. Якубенко (СССР) 52,60; К. Хартан (ВНР) 51,94; М. Алзандер (ФРГ) 50,64. Семьборье. А. Трёгер (ГДР) 6032 (11,40-13,31-1,81-25,4-5,66-44,62-2,16,28); И. Дитте (ГДР) 5991 (14,75-13,27-1,78-24,88-6,14-38,86-2,14,30); Т. Стойчева (НРБ) 5764 (13,76-12,39-1,55-25,24-5,89-41,62-2,15,79); С. Роу (ВбР) 5473 (14,21-9,61-1,84-24,89-5,76-33,10-2,10,91); О. Абрамова (СССР) 5703 (14,36-12,18-1,72-25,10-5,57-46,72-2,29,02); Е.-Е. Мэрси (Фр) 5568; И. Пульст (СССР) 5555 (14,74-12,75-1,75-26,29-5,51-36,76-2,20,66); К. Мюльмейер (ФРГ) 5478

**ВСЕСОЮЗНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ
ПО БЕГУ СРЕДИ
СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ
НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

10—12 июля 1981 г.

**Горький,
стадион «Локомотив»**

Восьмилетние школы. Девочки. 100 м. Т. Вурдова (Омск обл.) — 12,9; Н. Каншерева (Баш. АССР) — 13,0; Е. Кабанова (Ставр. край) — 13,5. **400 м.** Л. Поткина (Баш. АССР) — 63,2; Н. Алексеева (Баш. АССР) — 63,3; Т. Чернова (Омск обл.) —

63,4. **800 м.** Р. Шостакойте (Лит. ССР) — 2,32,5; В. Фролова (Баш. АССР) — 2,34,8; В. Кузнецова (Сверд. обл.) — 2,34,9. **Мальчики. 100 м.** В. Шамич (Омск обл.) — 11,8; А. Мишаков (Краснояр. край) — 12,4; Т. Гафуров — 12,5. **400 м.** А. Нестеренко (Краснояр. край) — 56,6; Г. Милаев (Ставр. край) — 57,0; Е. Роговичев — 59,3. **800 м.** И. Первушин (Омск обл.) — 1,59,8; Ч. Гасанов (Азерб. ССР) — 2,06,0; А. Беляев (Сверд. обл.) — 2,07,6. **Командные результаты.** Омская обл. — 6 очков; Кемеровская обл. — 9; Литовская ССР — 13 очков.

Средние школы. Девушки. 100 м. Н. Мирончикова (Ставр. край) — 12,6; Е. Бурьядина (Алт. край) — 12,9; В. Сапогова (Баш. АССР) — 13,1. **400 м.** Н. Мишонникова (Ставр. край) — 58,3; В. Сапогова (Баш. АССР) — 61,2; Н. Абрамова (Кемер. обл.) — 61,8. **800 м.** А. Григорчик (БССР) — 2,17,4; Г. Таганникова (Баш. АССР) — 2,20,0; Б. Скурдялите (Лит. ССР) — 2,21,0. **1500 м.** Б. Скурдялите (Лит. ССР) — 4,47,3; С. Мартынова (Краснод. край) — 4,51,2; Г. Низамова (Баш. АССР) — 4,54,0. **Юноши. 100 м.** Л. Закудовский (БССР) — 11,4; И. Урбанов (Омск обл.) — 11,5; В. Руденко (Алт. край) — 11,7. **400 м.** В. Ставский (Омск обл.) — 52,2; А. Синюк (Краснод. край) — 53,2; С. Чужиков (Алт. край) — 52,8. **800 м.** А. Кузьменков (Алт. край) — 2,01,6; И. Чапкин (Кемер. обл.) — 2,02,0; В. Лобко (БССР) — 2,02,5. **1500 м.** Е. Труев (БССР) — 4,09,5; Е. Демир (Алт. край) — 4,11,5; М. Душко (Омск обл.) — 4,12,5. **3000 м.** М. Никитин (Кемер. обл.) — 9,05,4; Г. Миллер (Омск обл.) — 9,07,0; Г. Мамкус (Лит. ССР) — 9,14,9. **Командные результаты.** Деревновская школа (БССР) — 14 очков; Исидильская школа Омской обл. — 16; Усть-Пристанская школа Кемеровской обл. — 16 очков. **Командные результаты сельских ДСО союзных республик.** РСФСР — 22 очка; БССР — 52; Литовская ССР — 69 очков.

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ ЮНОШЕСКИЕ
СОРЕВНОВАНИЯ «ДРУЖБА»**

31 июля — 2 августа г. Дебрецен (ВНР)

ЮНОШИ (1963—1964 гг. рождения).

100 м. В. Гузе (ГДР) 10,56; А. Ямак (ПНР) 10,60; Б. Сиппх (ПНР) 10,61; М. Хулбо (ПНР) 10,62; И. Святенко (СССР) 10,75; ... 8-е место А. Кыши (СССР) 10,80. **200 м.** И. Святенко 21,16; В. Гузе 21,37; М. Хулбой 21,43. **400 м.** Т. Шонлебе (ГДР) 47,50; Я. Марчек (ПНР) 47,87; М. Цитка (ЧССР) 47,96; ... 8-е место А. Корнилов (СССР) 49,19; 5-е место в забеге В. Володько (СССР) 49,88. **800 м.** Я. Турлоф (ГДР) 1,50,35; Ю. Хермс (ГДР) 1,51,09; Т. Ленхардт (ГДР) 1,51,21. **1500 м.** М. Дрейсгакер (ГДР) 3,50,32; И. Беме (ГДР) 3,51,18; Т. Ленхардт 3,51,63; П. Гралак (ПНР) 3,52,07; Н. Матюшенко (СССР) 3,52,24; В. Безелев (СССР) 3,52,49. **3000 м.** М. Мустафов (НРБ) 8,20,56; М. Дрейсгакер 8,21,47; Я. Заяр (ПНР) 8,22,33; О. Стрижаков (СССР) 8,24,25; ... 6-е место И. Лоторев (СССР) 8,27,75. **5000 м.** О. Стрижаков 14,28,62; И. Валентин (ГДР) 14,29,67; В. Новак (ЧССР) 14,32,66; И. Лоторев 14,33,16. **110 м с/б.** А. Бузино (Куба) 14,04; В. Батраченко (СССР) 14,12; И. Казанов (СССР) 14,38. **400 м с/б.** Р. Мищенко (СССР) 50,60; А. Кералта (Куба) 51,49; С. Дедуков (СССР) 52,26; **2000 м с/б.** Ф. Фишер (ГДР) 5,37,82; Б. Фаго (ВНР) 5,40,97; С. Штракмиров (НРБ) 5,40,99; ... 6-е место В. Безелев 5,48,89; Н. Матюшенко

сошел 4×100 м. ПНР 40,47; ГДР 41,31; СССР (Р. Мищенко, А. Кыши, А. Пучков, И. Святенко) 41,45. **4×400 м.** ГДР 3,13,22; НРБ 3,13,49; ПНР 3,13,7; СССР (С. Дедуков, В. Володько, А. Корнилов, Р. Мищенко) 3,13,76. **Ходьба 10 км.** А. Шумаков (СССР) 44,01,55; В. Мостових (СССР) 44,01,55; Р. Ноак (ГДР) 44,45,38; М. Фёрстер (ГДР) 46,42,57. **Высота.** С. Матан (СРР) 2,22; И. Паплин (СССР) 2,20; М. Махотка (ЧССР) 2,18; ... 7-е место Г. Авдеенко (СССР) 2,10. **Шест.** С. Бубка (СССР) 4,90; В. Видев (НРБ) 4,90; П. Тодоров (НРБ) 4,90. **Длина.** Х. Филиппе (Куба) 7,60; А. Пучков (СССР) 7,54; С. Родин (СССР) 7,54; В. Амиджинов (НРБ) 7,40; Р. Беер (ГДР) 7,38. **Тройной.** О. Прошенко (СССР) 16,68; В. Ариногонов (СССР) 16,09; Х. Рейна (Куба) 16,08. **Ядро.** К. Гёрмер (ГДР) 17,33; Т. Пельшер (ГДР) 17,16; М. Буров (НРБ) 16,98; Р. Коломенко (СССР) 16,45; С. Клейзе (СССР) 16,08; ... 7-е место Ю. Мищуков (СССР) 15,27. **Диск.** Б. Ферл (ГДР) 52,22; Ю. Мищуков 49,60; К. Костов (НРБ) 49,34. **Молот.** С. Дорожон (СССР) 69,74 юнош. рек. страны; Я. Вида (ВНР) 67,14; В. Дубинин (СССР) 65,58. **Копье.** Р. Кинесов (Куба) 75,84; Т. Паегов (ГДР) 72,02; К. Шеверень (ВНР) 71,86. **Десятиборье.** Х. Ринке (ГДР) 7416; Х. Липп (СССР) 7352; И. Булица (СРР) 7124.

ДЕВУШКИ (1964—1965 гг. рождения).

100 м. Б. Бергкиехт (ГДР) 11,68; С. Томова (ЧССР) 11,80; Н. Ковтун (СССР) 11,83; Е. Виноградова (СССР) 11,88; Ф. Перш (ГДР) 11,93; ... 8-е место М. Азарашвили (СССР) 13,00 (в забеге 12,10). **200 м.** В. Божина (СССР) 23,66; В. Бергкиехт 23,86; С. Томова 24,03; ... 6-е место Н. Ковтун 24,30; М. Азарашвили сошла. **400 м.** К. Витцель (ГДР) 53,65; А. Пекарова (ЧССР) 54,70; Я. Слегрова (ЧССР) 55,35. **800 м.** К. Вахтель (ГДР) 2,03,58; Л. Заварухина (СССР) 2,03,96; И. Грабер (ГДР) 2,04,31. **1500 м.** А. Пфейфер (ГДР) 4,22,73; Л. Мелехерова (ЧССР) 4,23,17; А. Кушеркова (ЧССР) 4,23,87; Р. Жупикова (СССР) 4,24,22; ... 9-е место Н. Ильина 4,29,80. **3000 м.** Н. Ильина (СССР) 9,31,17; Л. Мелехерова 9,32,43; Р. Жупикова 9,33,58. **1100 м с/б.** С. Мамаевская (СССР) 13,66; З. Шнейдер (ГДР) 13,84; Х. Терпе (ГДР) 13,93. **400 м с/б.** К. Вахтель (ГДР) 58,46; М. Олейничка (ПНР) 59,68; Н. Ворнику (СРР) 60,05; Е. Бабин (СССР) 60,20. **4×100 м.** ГДР 45,91; СССР (С. Мамаевская, Е. Виноградова, Н. Ковтун, В. Божина) 45,98; ПНР 46,90. **4×400 м.** СССР (Е. Виноградова, Л. Заварухина, Е. Бабин, В. Божина) 3,38,09; ЧССР 3,38,42; ГДР 3,39,17. **Высота.** С. Кождадинова (НРБ) 1,86; И. Тихопадова (ЧССР) 1,84; К. Домин (ГДР) 1,84; С. Коста (Куба) 1,82; Н. Баранова (СССР) 1,80. **Длина.** Е. Луговая (СССР) 6,49; Д. Валентиайте (СССР) 6,47; Л. Хорошева (СССР) 6,33; Г. Котет (СРР) 6,20; Е. Котасова (ЧССР) 6,16; С. Тиле (ГДР) 6,16. **Ядро.** С. Миткова (НРБ) 17,12; З. Василева (НРБ) 16,80; С. Пеглински (ГДР) 14,89; С. Тамм (ГДР) 14,35; М. Такаш (ВНР) 14,03; Л. Платонова (СССР) 14,00. **Диск.** С. Миткова 57,54; А. Патока (СССР) 53,82; А. Тимме (ГДР) 49,80; Л. Платонова 49,18. **Копье.** И. Дегрессе (Куба) 52,54; Д. Гарсия (Куба) 50,86; С. Графе (ГДР) 50,28; ... В. Гусева (СССР) 0. **Семиборье.** О. Абрамова (СССР) 5754 юнош. рек. страны; Х. Фишер (ГДР) 5428; М. Димитрова (НРБ) 5302; Э. Саботка (ГДР) 5290.

**ВСЕМИРНЫЕ
СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ**

21—26 июля Бухарест. Стадион «23 Августа»

МУЖЧИНЫ

100 м. М. Лэттин (США) 10,18; К. Смит (США) 10,26; Э. Обенг (Гана) 10,37; Н. Сидоров (СССР) 10,40 (в заб. 10,38); ... А. Шляпников (СССР) в п/ф. **3-е место** 10,61. **200 м.** Ю. Науменко (СССР) 20,79; И. Надь (ВНР) 20,83; Д. Кабан (Берег Слоновой Кости) 20,97; Л. Бабаль (ВНР) 21,03; В. Муравьев (СССР) 21,08. **400 м.** К. Уайли (США) 45,18; У. Маккой (США) 45,33; С. Андраде (Браз.) 45,91; К. Рейт (Куба) 46,10; С. Маливерни (Ит) 46,35; ... **8-е место** В. Бураков (СССР) 46,57; ... В. Федотов (СССР) в п/ф. **3-е место** 46,56. **800 м.** А. Хаук (ГДР) 1,50,12; С. Маутсакас (Греция) 1,50,20; П. Трошило (СССР) 1,50,26; М. Уайт (США) 1,50,32. **1500 м.** С. Кита (Марокко) 3,38,43; В. Покрайчич (Югосл.) 3,39,83; А. Брахимиа (Алжир) 3,39,85; Дж. Спэйви (США) 3,40,12; А. Маркелан (Алжир) 3,40,42; А. Хаук (ГДР) 3,40,62; С. Астапенко (СССР) 3,40,94; К. Патричани (Ит) 3,40,97. **5000 м.** Д. Падьяла (США) 13,49,95; П. Ленчек (ЧССР) 13,50,34; Ф. Циммерман (ФРГ) 13,50,84; П. Сельвацchio (Ит) 13,51,72; ... **9-е место** В. Шестеров (СССР) 13,57,88. **10 400 м.** Т. Турб (СССР) 29,42,83; Г. Марко (СРР) 29,51,13; Д. Мерфи (Вбр) 29,51,27; М. Юрдадон (Турция) 29,53,86; М. Коттон (США) 29,59,43; А. Фаустини (Ит) 30,02,20; Ш. Муракоши (Яп) 30,12,69; ... **14-е место** Е. Окорков (СССР) 31,10,39 (из-за судейской ошибки бегуны пробежали на 100 м больше). **4×100 м.** США (М. Лэттин, Э. Кэтчум, Д. Грэймс, К. Смит) 38,70; СССР (А. Шляпников, Н. Сидоров, А. Аксинин, В. Муравьев) 38,94; Франция 39,50; Куба 39,58; Румыния 40,09; Италия 40,14. **4×400 м.** СССР (А. Золотарев, В. Федотов, В. Бураков, В. Маркин, в заб. А. Курочкин) 3,02,75; США (Д. Ли, Э. Кэтчум, Д. Патрик, У. Маккой) 3,03,01; Бразилия 3,06,79; Куба 3,08,54; ФРГ 3,09,95; Румыния 3,10,30. **110 м с/б.** Л. Куолинг (США) 13,65; П. Палффи (СРР) 13,73; Г. Шабанов (СССР) 13,82; Т. Кэмпбелл (США) 13,88; Р. Гигиль (ПНР) 13,91; А. Бруггаре (Фин) 13,94; ... в п/ф. **4-е место** А. Пучков (СССР) 14,02. **400 м с/б.** Д. Ли (США) 49,05; Д. Шакарнин (СССР) 49,52; А. Феррейра (Браз.) 50,04; Н. Васильев (СССР) 50,11; Д. Патрик (США) 50,40. **3000 м с/б.** Дж. Грегорек (США) 8,21,26; Т. Экблом (Фин) 8,21,93; М. Скартешини (Ит) 8,28,03; Дж. Герби (Ит) 8,29,07; В. Грязнов (СССР) 8,29,61; И. Дану (СССР) 8,29,63; Н. Войку (СРР) 8,30,14. **Марафон.** И. Ковальчук (СССР) 2,22,14,00; Х. Уиллс (США) 2,23,22,0; Дж. Буруяна (СРР) 2,24,45,00; А. Алтун (Турция) 2,27,52,0; Ч. Массина (Ит) 2,29,04,00; А. Давыдов (СССР) 2,30,29,00. **Ходьба 20 км.** М. Дамилано (Ит) 1,26,47,0; К. Маттиоли (Ит) 1,28,10,0; Л. Пескару (СРР) 1,28,56,0; Ш. Йонита (СРР) 1,30,49,0; В. Суинсон (СССР) 1,32,24,0; Г. Терехов (СССР) 1,40,09,0; Р. Шарп (США) 1,46,26,0. **Высота.** Л. Уильямс (США) 2,25; Ч. Ценхуа (КНР) 2,25; Г. Нагель (ФРГ) 2,25; Д. Темин (Югосл.) 2,22; Я. Храбал (ЧССР) 2,22; А. Демяняков (СССР) 2,18. **Шест.** К. Волков (СССР) 5,75 рекорд универсиад; В. Поляков (СССР) 5,70; Ф. Увон (Фр) 5,65; Т. Вильерон (Фр) 5,60; Ю. Винклер (ФРГ) 5,40; Б. Парсели (США) 5,40. **Длина.** Л. Сальма (ВНР) 8,23; Л. Юань (КНР) 8,11; У. Дуарте (Куба) 8,10; А. Сабонис (СССР) 8,04; Е. Аникин (СССР) 8,00; Г. Лина (СРР) 7,98; Л. Шенци (ВНР) 7,91. **Тройной.** З. Женьян (КНР) 17,32 рек. унив.; Б. Бакоши (ВНР) 16,97; К. Коннор (Вбр) 16,88; А. Бескровный (СССР) 16,87; А. Чипоале (СРР) 16,55; Р. Кэнин (США) 16,55; В. Черников (СССР) 16,53. **Ядро.** М. Картер (США) 20,19; Д. Мортат (ГДР) 19,35; Д. Васичек (СССР) 19,20; Г. Михайлов (СССР) 19,13; М. Лэмани (США) 18,85; Л. Симтони (Ит) 18,54. **Диск.** А. Лемме (ГДР) 65,90 рек. унив.; В. Варнемунде (ГДР) 63,54; Я. Замфирак (СРР) 63,40; Д. Ковцун (СССР) 61,92; Г. Колнотченко (СССР) 61,56; Р. Дамнеберг (ФРГ) 57,60. **Молот.** К. Плогхаус (ФРГ) 77,74 рек. унив.; Ю. Тамм (Куба) 76,54; Ю. Никкули (СССР) 75,24; М. Хюнинг (ФРГ) 74,44; Н. Бьндар (СРР) 73,92; Л. Водерски (ПНР) 71,38. **Копье.** Д. Кула (США) 89,52; Г. Вейс (ГДР) 87,80; Х. Пуутте (СССР) 87,22; Х. Шрайбер (ФРГ) 82,60; В. Гамбке (ФРГ) 81,44; Р. Паттерсон (Куба) 81,44. **Деся-**

**НА СТАДИОНАХ
СТРАНЫ И МИРА**

тиборье. А. Шабленко (СССР) 8055 (11,08-7,10-15, 21-20,41-49,44-15,06-48,60-4,70-51,04-4,29,66); С. Желанов (СССР) 8013 (11,43-7,23-13,46-2,16-49,55-14,94-42,12-4,80-55,90-4,23,35); Г. Вертнер (Австрия) 7825 (11,30-6,94-13,66-1,95-49,89-15,16-40,46-4,40-68,68-4,20,59); М. Кубишески (ПНР) 7799; Д. Стин (Канада) 7784.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Б. Годдард (Вбр) 11,35; О. Золотарева (СССР) 11,51; О. Насонова (СССР) 11,54; М. Гловер (США) 11,55; Дж. Вашингтон (США) 11,68. **200 м.** К. Смоллвуд (Вбр) 22,78; М. Масуло (Ит) 23,36; И. Назарова (СССР) 23,45; ... **6-е место** О. Коротова (СССР) 23,98 (в заб. 23,50). **400 м.** И. Баскакова (СССР) 51,45; Н. Лялина (СССР) 51,56; С. Мальбранк (Фр) 52,52; Ю. Форкаш (ВНР) 52,61; Д. Валтон (США) 52,97. **800 м.** Д. Мелните (СРР) 1,57,81; Г. Дорно (Ит) 1,58,99; Т. Морутан (СРР) 1,59,30; Н. Ручаева (СССР) 1,59,31; Л. Вэррен (США) 1,59,72; Л. Ашимина (СССР) 2,01,13; Д. Кэмпбелл (США) 2,01,44. **1500 м.** Г. Дорно (Ит) 4,05,35; Д. Мелните (СРР) 4,05,74; О. Двина (СССР) 4,06,39; Р. Атлетиднова (СССР) 4,07,03; М. Ралу (СРР) 4,10,28; У. Смит (Вбр) 4,10,76. **3000 м.** Б. Пергар (Югосл.) 8,53,78 рек. унив.; В. Ильинских (СССР) 8,54,23; М. Ралу (СРР) 8,58,58; **4×100 м.** США (М. Гловер, К. Льюис, Дж. Вашингтон, Б. Фидджеральд) 44,66; Великобритания 43,86; Италия 44,43; СССР (О. Золотарева, О. Коротова, О. Насонова, Р. Махова) дисквалиф. **4×400 м.** СССР (А. Костеяка, И. Баскакова, Н. Лялина, И. Назарова) 3,26,25 рек. унив.; США 3,29,50; Румыния 3,30,47. **100 м с/б.** С. Хайтауз (США) 13,03; М. Кемеччи (СССР) 13,13 (в заб. 12,97); Э. Рабштын (ПНР) 13,31; Н. Петрова (СССР) 13,33. **400 м с/б.** А. Костеяка (СССР) 55,52; В. Зонитат (ГДР) 55,90; Т. Зубова (СССР) 57,07; А. Микаэль (Белг) 57,57. **Высота.** С. Симеони (Ит) 1,96 рек. унив.; Л. Андонова (НРБ) 1,94; Т. Быкова (СССР) 1,94; Ж. Тачен (КНР) 1,91; Е. Попкова (СССР) 1,91; Д. Бульфон (Ит) 1,91. **Длина.** Т. Каллакова (СССР) 6,83; А. Кузимир (СРР) 6,77; В. Ионеску (СРР) 6,61; Э. Шешварина (Куба) 6,58; С. Хэрншоу (Вбр) 6,53; И. Паленко (СССР) 6,48; А.-Б. Александер (Куба) 6,43; Ядро Х. Кнорршайдт (ГДР) 20,24; И. Мюллер (СРР) 19,66; Л. Савина (СССР) 18,50. **Диск.** Ф. Крачунеску-Таку (СРР) 67,48 рек. унив.; П. Зигуад (ГДР) 64,14; М. Ионеску (СРР) 61,84; У. Речешат (ГДР) 60,92; Ц. Христова (НРБ) 60,52; Т. Лесова (СССР) 60,18; Г. Мурашова (СССР) 58,18. **Копье.** П. Фельке (ГДР) 65,20; К. Смит (США) 64,12; М. Вила (Куба) 63,88; И. Туссен (ФРГ) 62,30; Р. Потрек (ГДР) 62,08; Гулитанг (КНР) 61,58; К. Кирбек (СРР) 58,94; М. Белтран (Куба) 58,62; Л. Блоднице (СССР) 57,10; ... Т. Ермолаева (СССР) в квалиф. **Семиборье.** М. Гюзовска (ПНР) 6198 (13,93-14,51-1,85-24,97-6,36-38,72-2,19,20); Н. Виноградова (СССР) 6133 (14,58-13,78-1,73-23,90-6,24-36,30-2,09,10); К. Тифрия (СРР) 6033 (14,07-12,61-1,73-24,89-6,29-40,42-2,14,73); Дж. Ливермор (Вбр) 5938 (13,67-13,34-1,88-26,70-5,79-36,08-2,14,91) и О. Рукавинчикова (СССР) 5938 (14,04-12,75-1,76-24,84-6,23-30,02-2,11,44).



бег на 400 метров

ТРЕНИРУЮТСЯ
ЛЕГКОАТЛЕТЫ США

Заслуженным авторитетом пользуется американская школа мужского бега на 400 м. Регулярно тренеры США готовят атлетов самого высокого класса. И не случайно в прошлогоднем списке сильнейших в мире на этой дистанции наибольшее число мест снова заняли американские спортсмены. Журнал «Трек энд филд квотерли ревю» опубликовал статью о методике работы ведущих специалистов США по бегу на 400 м. С некоторыми из этих материалов мы и хотим вас познакомить.

Ч. Томас. Отмечается, что программа этого тренера вообрала в себя опыт многих ведущих специалистов США. Томас с большим вниманием относится к планированию годового цикла подготовки. Ежегодно перед началом тренировочного процесса Томас доводит до сведения спортсменов все детали плана, который им предстоит выполнять.

Годичный план подготовки его учеников разбит на три этапа. Первый начинается с середины сентября и продолжается до декабря. На данном этапе закладывается база для совершенствования физических качеств и техники бега. Тренировки носят объемный характер и направлены на развитие выносливости и общефизической подготовленности. Особое внимание уделяется первым неделям подготовки, так как, по мнению тренера, они во многом определяют успех всего сезона. В начале этой фазы выполняется в большом объеме повторный бег с невысокой скоростью. Постепенно скорость на отрезках увеличивается. В течение 6—8 недель первой фазы подготовки раз в неделю, в понедельник, проводится контрольный бег на 5,2 км. Естественно, темп бега в первые недели невысок. Все остальные тренировки недельного цикла включают в себя «лестницу» — бег на отрезках с увеличивающейся, а затем с уменьшающейся длиной. В качестве примера можно привести следующую тренировку: 3×110 ярдов (я) по 17,5 — 3×220 я (35) — 2×330 я (52,5) — 2×220 я (33) — 2×110 я (15). Мы видим, что первая часть «лестницы» пробегается медленнее, чем вторая, т. е. когда длина отрезков уменьшается. При этом паузы отдыха между отрезками — ходьба на расстоянии, равное

дистанции, которую спортсмен пробежал. Томас стремится к тому, чтобы после двух месяцев тренировки его воспитанники преодолевали 330 я быстрее 40 сек., 220 я — 25 сек. и 110 я — в диапазоне 11—12 сек. С целью избегания монотонности одинаковой работы иногда подобные тренировки заменяются эстафетным бегом.

Второй этап — январь—март. С января уменьшается применение «лестницы» и увеличивается объем скоростного бега (преимущественно на отрезках длиннее 400 м). «С этого момента и начинается специальная работа четырехсотметровика» — считает Ч. Томас. Довольно часто применяется эстафетный бег взамен скоростного бега на коротких отрезках. Выполняется эта работа сразу же после разминки.

Приведем пример тренировочной недели этой фазы подготовки. Пн. 2×500 я — паузы отдыха между отрезками до восстановления. Вт. 1×660 (примерное время (1,21)). Ср. 6×220 (30,0) восстановительная тренировка. Чт. 4—5×300 я или 6—7×220 я. Пт. 5×220 я или 8×150 я (три последних отрезка пробегаются на высокой скорости).

Третий этап — апрель—июнь. Скорость пробегания отрезков увеличивается, паузы отдыха также увеличиваются.

Тренировочная неделя в апреле—мае выглядит следующим образом. Пн. 1×500 я, 2×150 я (темп высокий). Вт. 3—4×300 я (среднее время 31,5 сек.). Ср. 4×220 я (среднее время 22,01) или 6×150 я (3 отрезка пробегаются на высокой скорости). Чт. 5—6×150 я (скорость возрастает от старта к финишу) или 5—6×100 я с ходу, разбег 10 я. Пт. Отдых. Сб. Соревнование. В качестве средств силовой подготовки применяются разнообразные прыжки (иногда с отягощениями).

Один из ведущих тренеров США **Д. Буш**, подготовивший группу высококлассных спринтеров считает, что для успеха в беге на 400 м спортсмену необходимо обладать не только определенным уровнем скорости, силы, выносливости, но и большим стремлением добиться успеха, терпением и верой в себя и в своего тренера. Только обладая этим комплексом качеств, спортсмен сможет выполнять большой объем тренировочной работы и добиться своей цели.

Программа Д. Буша также делится на три периода:

I период — с октября до декабря. С самого начала предлагается довольно объемная тренировочная работа, создается база всей подготовки Пн. Бег с невысокой скоростью с установкой на свободу движений — 660, 550, 440, 330 я. Вт. Бег по травяным холмам на 508 я. Ср. Повторный бег на 330 я. Количество отрезков варьируется в зависимости от подготовленности атлета. Отрезки пробегаются свободно. Чт. Повторный бег на 150 я. Отдых между пробежками — спокойная ходьба. Чередуются количество пробегания отрезков с середины виража и с начала виража. Пт. Повторение тренировочной работы вторника. Сб. Легкий бег по траве. Вс. Отдых.

II период, зимний сезон продолжается с декабря до кон-

ца февраля. В это время в общих чертах выполняется тренировочная работа предыдущих месяцев, но в пятницу перед участием в зимних соревнованиях атлеты отдыхают.

III период, соревновательный — март—июнь. Бег по холмам исключается из тренировочной программы. Нужно добавить, что начиная с октября скорость пробегания отрезков постепенно растет. Так, например, если в октябре дистанция 330 я пробегалась за 45 сек., то в соревновательном периоде — за 31,5—32,0 сек.

У Буша твердое правило: он никогда не разрешает спортсменам высокого класса бегать на результат в паре во время тренировок, за исключением заключительной стадии сезона. Большое внимание он уделяет пробеганию второго виража, считая этот участок важнейшим для успешного пробегания всей дистанции.

Джим Буш полагает, что многие тренеры делают большую ошибку, считая, что главное в эстафетном беге 4×400 м — это подбор четырех сильных спортсменов, и не уделяют достаточного внимания технике приема-передачи эстафетной палочки. Тренер убежден, что тщательная работа может помочь квартету бегунов сократить время пробегания всей дистанции на 6 сек. Отметим, что воспитанником Буша неоднократно удавалось устанавливать не только рекорды США, но и мира.

Другой видный американский специалист **С. Белл** считает, что существует два типа бегунов на 400 м. Первый — предрасположенный к спринтерскому бегу и второй — к бегу на более длинные дистанции. У спортсменов первого типа Белл старается развить выносливость, у второго — скорость. В начале сезона, когда ведется тренировочная работа, направленная на развитие выносливости, все спортсмены выполняют почти одинаковые нагрузки. В этот период программа тренировок включает в себя бег на различные дистанции, выполняемый на невысокой скорости. Приведем примерные недельные циклы тренировки, выполняемой подопечными Белла.

Сентябрь—октябрь. Вс. 35 мин. легкого бега. Пн. Кроссовый бег. Вт. 10×220 я по траве (отдых — ходьба). Ср. Кроссовый бег. Чт. 3×352 я (без учета времени). Пт. Кроссовый бег. Сб. Спортивные игры.

ОТОВСЮДУ
О РАЗНОМ

НА ПОДЪЕМЕ

Много высоких результатов было показано на чемпионате ГДР в Йене незадолго до Кубка Европы по легкой атлетике. Пало семь высших достижений первенств республики. В большинстве видов результаты победителей оказались близки к лучшим показателям. Убедительные победы одерживали участники Московской олимпиады, с личными рекордами заканчивали выступления молодые спортсмены.

Чемпионами ГДР стали: Мужчины. 100 м — Эммельман — 10,19; 200 м — Эммельман — 20,40; 400 м — Кнебель — 45,72; 800 м — Бейер — 1,44,31; 1500 м — Бейер — 3,46,43; 5000 м — Кюне — 13,29,07; 110 м с/б — Шлиске — 13,65; 400 м с/б — Бекк — 49,74; 3000 м с/п — Пенитш — 8,31,57; 4×100 м — Магдебург (Лопер, Эммельман, Пренцлер, Кнебель) — 39,53 (клубный рекорд ГДР); 4×400 м — Лейшиг (Нойбер, Беккер, Штолле, Рихтер) — 3,07,54; ходьба 20 км — Ковальски — 1:21,39,07; высота — Бейльшмидт — 2,24; шест — Вебер — 5,35; длина — Ланге — 8,02; тройной — Шредер — 15,99; ядро — Бейер — 21,44; диск — Лемме — 66,70; молот — Штойк — 75,28; копье — Вайс — 89,56. Женщины. 100 м — Гер — 11,20; 200 м — Вокель — 22,07; 400 м — Кох — 49,64; 800 м — Штойк — 1,58,71; 1500 м — Цаубер — 3,59,90; 3000 м — Брунс — 8,49,67; 100 м с/б — Кнабе — 13,08; 400 м с/б — Нойман — 54,79; 4 × 100 м — Йена (Гайпель, Вокель, Ауэрсвальд, Гер) — 42,35 (клубный рекорд ГДР); 4×400 м — Магдебург (Фейербах, Гигель, Ойленштайн, Киршнер) — 3,33,85; высота — Райхштайн — 1,93; длина — Дауте — 6,91 (юниорский рекорд Европы); ядро — Слупняк — 21,46; диск — Яль — 66,72; копье — Потрек — 66,08.

рекорд в 18 лет

Антоанета Тодорова-71,88

Декабрь. С этого месяца в тренировочную программу постепенно включается скоростная работа. Пн. 110 я × 15 раз (в январе — 14, феврале — 13, марте — 12). Вт. 6×220 я (от 30 сек. в первой пробежке до 24 сек. в последней). Ср. 6×110 я + 4×165 я. Чт. 3×352 я (паузы отдыха до 15 мин). Пт. Кросс или фартлек. Сб. 1×660 я, 1×60 я, 1×352 я. Вс. Легкий бег.

Соревновательный период. Вс. Легкий бег 35—45 мин. Пн. 2×660 я (основное внимание уделяется пробеганию последних 110 я дистанции). Вт. Бег со старта 30—40—50—60 я. Затем 5×220 я (при пробегании 1 и 3 отрезков внимание уделяется скорости пробегания всей дистанции, в остальных пробежках — финишу). Ср. День тестов: 2×60 я, 2×352 я или 1×352 я + 1×500 я или 1×352 я + 1×220 я. Чт. Бег со старта по выразу — 60 я, 3×4 — 220 я (акцент на финиш). Пт. Легкий бег. Сб. Соревнования.

Воспитанники Белла, как правило, пробегают первый 200-метровый отрезок в беге на 400 м от 0,1 до 1,0 сек. хуже их лучшего результата в беге на 200 м. Второй же 200-метровый отрезок пробегается на 2,5—3,5 сек. хуже, чем первая половина дистанции. Именно выработке способности пробегания второй половины дистанции на высокой скорости при сохранении свободы движений Белл уделяет особое внимание.

Рассмотрим программу тренировки еще одного видного американского тренера **Д. Краддока**. Начало сезона посвящается базовой подготовке. Три раза в неделю спортсмены выполняют упражнения с отягощениями, а затем пробегают 1—3 мили. В среду пробегаются отрезки в гору по 150 я. Много времени уделяется спортивным играм. С 20 ноября начинается вторая стадия подготовки. По-прежнему основное внимание уделяется созданию фундамента подготовки. Дважды в неделю пробегаются две мили. В программу включается бег на отрезках 110—330 ярдов. Через определенное время бегуны начинают выполнять «лестницу», причем вначале только в одном направлении (60—110—220—330 я). Дается установка на время пробегания каждого из этих отрезков (например, 5×220 я по 25 сек.). Причем **Д. Краддок** учитывает при этом ин-

дивидуальные возможности учеников. Далее раз в неделю в тренировку включается «лестница», которая пробегается уже в оба направления (длина отрезков вначале увеличивается от 110 до 660 я, а затем уменьшается). При этом скорость бега возрастает. Бег на 2 мили уже проводится 1 раз в неделю. С началом зимнего сезона соревнований силовые тренировки также сокращаются до двух раз в неделю. По мере приближения к летнему сезону направленность тренировочного процесса постепенно меняется. Все больше внимания уделяется качеству проработанной тренировочной работы. Скорость пробегания отрезков возрастает до субмаксимальной и максимальной, однако при этом атлеты стараются сохранить свободу движений до конца дистанции.

И в заключение нашего обзора, посвященного методике тренировок американских бегунов на 400 м, отметим, что, несмотря на различия, тренировочные программы ведущих специалистов имеют следующие общие черты. Большое внимание уделяется четкому планированию всего процесса подготовки и точному соблюдению его спортсменами. Годичный цикл подготовки разбит на три этапа. На первом (сентябрь—ноябрь) закладывается база для дальнейшего совершенствования. Выполняется большой объем беговой работы с невысокой интенсивностью. Широко применяется бег в затрудненных условиях. На втором этапе (декабрь—февраль) скорость пробегания отрезков возрастает. Спортсмены, как правило, к зимним соревнованиям в манежах специально не готовятся. В большом количестве выполняется бег на отрезках в виде «лестницы». Довольно часто пробегаются дистанции длиннее основной. На третьем этапе (март—июнь) основное внимание уделяется качеству тренировочной работы, значительно возрастает интенсивность пробегания отрезков. При этом из программы подготовки не исключаются отрезки свыше 400 м. На всех этапах подготовки ведется работа над техникой свободного, расслабленного бега, над умением пробегать финишный отрезок дистанции. Широко используется в тренировочном процессе эстафетный бег.

По материалам
зарубежной печати

Удивительно коротка и проста ее спортивная биография. После четырех лет занятий метанием копья 18-летняя Антоанета Тодорова (рост 170 см, вес 70 кг, род. 8.06.1963 г.) победила на Кубке Европы в Загребе, продвинув мировой рекорд вперед сразу на 1,80. Ее копье улетело на 71,88. Невероятно, но, оказывается, бывает и такое.

— Тренер Иван Павлов, — рассказывает юная рекордсменка из Болгарии, — подметил меня в 1977 году, когда я участвовала в пионерской спартакиаде. Он мне сказал: «У тебя есть талант! Ты должна стать метательницей копья». Тогда вначале я метнула только на 24 метра, но в 1979 г. на чемпионате Европы среди юниоров в Бидгоще заняла третье место с результатом 57,76.

В 17 лет Антоанета приехала на Олимпиаду в Москву. В то время на стадионе в Лужниках все взгляды были устремлены на главных действующих лиц высокой олимпийской борьбы. На нашу Саиду Гунбу, на кубинку Марию Колон, которая стала чемпионкой... Следили мы и за каждой попыткой экс-рекордсменки мира из ГДР Рут Фукс. Вот-вот, думали, должно далеко полететь и ее копье. Потерялась среди известных метательниц школьница из Велико Тырново — Антоанета заняла скромное 10-е место с результатом 60,66. Само по себе достижение для 17-летней девушки неплохое, но вряд ли возможно было предвидеть, что через год она станет мировой рекордсменкой.

В Москве Тодорова впервые встретила со всеми самыми метательницами мира, в том числе со знаменитой Рут Фукс.

— Фукс оказалась только восьмой, — вспоминает Тодорова, — и выглядела очень разочарованной. А я хоть и оказалась десятой, но это меня не огорчило. На моей стороне, думала, молодость.

Антоанета высоко ценит вклад Фукс в развитие вида. Тренеры обеих метательниц дружили, обменивались опытом.

— В том, что я сегодня метаю за 70 м — большая заслуга Фукс. Ведь это она вместе со своим тренером проложила путь к 70-метровому рубежу, который, к сожалению, ей так и не покорился, — говорит Тодорова. Напомним, что в 1971 г. мировой рекорд равнялся только 62,10. Но тут в большой спорт пришла Фукс.

В 1972 г. ее копье улетело на 65,66. В последний раз Рут обновила рекорд мира в 1980 г. — 69,96. А первой женщиной, метнувшей копье за 70 м, стала наша Татьяна Бирилина — 70,08. И вот вперед уходит Тодорова.

В 1980 г. ее лучший показатель был 66,40. Этот личный рекорд Антоанеты предвещал многое. И, наконец, прошедшим летом в состязаниях на приз газеты «Народна младеж» Тодорова посылает снаряд на 69,66. Сомнений не остается — в мире появилась новая уникальная спортсменка. А вскоре родился рекорд — и какой! Но Антоанета восприняла свое достижение чрезвычайно спокойно, чем вызвала у журналистов, работавших на Кубке Европы, вопрос: почему она не выражает естественной для такого случая бурной радости?

— Это не в моем характере, — отвечает Тодорова. — И потом в последние дни на тренировках я достигла очень стабильных результатов, трижды метала за 70 м. Рекорд был возможен. Никакой неожиданности в этом нет.

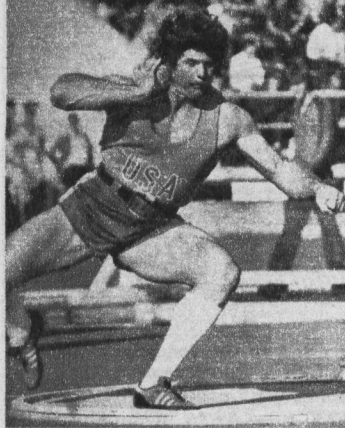
Однако рекордное достижение далось не так уж легко. После первой попытки на 65,38 Антоанета схватилась за правое плечо. Она почувствовала сильную боль. Но затем спортсменка заставила себя забыть об этом и сумела собраться на рекордный бросок. Через несколько дней Тодорова удостоилась звания чемпионки Европы среди юниорок. Результат на этот раз был поменьше — 64,12. Соперница из ГДР А. Кемпе, занявшая второе место, проиграла ей более 3 метров.

В нынешнем году Тодорова с отличием окончила среднее спортивное училище в Велико Тырново, получила аттестат зрелости. Теперь она хочет продолжать изучение спорта в институте. Одновременно ей нравится и сельское хозяйство, привязанность к которому ей передали родители — простые сельские труженики.

А как Тодорова оценивает свои дальнейшие возможности в метании копья?

— Для себя на 1982 год я наметила метнуть копье на 73 м, — говорит рекордсменка. При благоприятном стечении обстоятельств прежде всего, если буду здорова, думаю, смогу достичь и 74 м.

Н. ИВАНОВ



не так, как все

Спортивный долгожитель, Брайен Олдфилд, 36-летний толкатель ядра из США, уже в начале нынешнего года привлек к себе всеобщее внимание рядом высоких результатов. Один из них — 22,02 оказался лишь на 13 см меньше мирового рекорда Удо Бейера. Американский атлет довольно успешно выступал в начале семидесятых годов. Он занял на Мюнхенской олимпиаде шестое место.

Однако вскоре Брайен решил, что настало время поискать счастья на профессиональном поприще. Но годы его карьеры профессионала не принесли ему ни высоких результатов, ни громких побед. Они, можно сказать, пропали для спортсмена. Кончилось все тем, что Олдфилд обратился в национальную и международную федерации с просьбой вернуть ему статус любителя. И вот теперь, когда ИААФ удовлетворила его желание, Брайен решил наверстать упущенное.

Олдфилд (рост — 195 см, вес 123—125 кг) один из очень немногих в мире атлетов, использующих вращательную технику. Основатель этого стиля В. Алексеев называл его вариантом кругового маха. К этой технике Олдфилд обратился после травмы правого колена, полученной во время метания диска. Нога потеряла былую подвижность в коленном суставе, столь необходимую при общепринятой технике толчка. Овладев новым стилем, Брайен увидел, что он более эффективен.

По словам Олдфилда, с вращением ему стало намного легче толкать ядро за 21 метр.

«Вращательная техника, — говорил Олдфилд в интервью английскому журналу «Сэйкл», — соответствует моему физическому строению. Я не очень силен в верхней части тела. Вся моя

сила идет от ног. Они мощны, и их движения хорошо скоординированы».

В последние годы Олдфилд значительно меньше тренируется с тяжелыми весами. Несмотря на это, он уже в 1980 году сумел толкнуть снаряд на 21,82.

— Я думаю, — отмечает Олдфилд, — идеальный метатель должен быть хорошим бегуном, а не тупым медведем. Помните, метатель не тяжелоатлет и уж тем более не культурист. Даже при том, что практика штангиста намного полезнее, чем у «строителей тела». Я не уважаю тех атлетов, которые с места толкают лишь на несколько футов меньше, чем при полном движении. В Милане в феврале этого года я на разминке перед соревнованием сделал несколько бросков с места. Лучший из них был на 18,60. В состязании же я показал 21,31. Я горжусь такой большой разницей. Ведь это свидетельствует об эффективности моей техники. В отличие от обычных толкателей ядра, я — метатель, а они именно толкатели. В этом смысле я считаю Бейера лучшим толкателем в мире.

Олдфилд отмечает, что главный аспект его техники — это ритм, темп, основанный на высокой скорости ног. Кроме того, вращательная техника, по его мнению, требует не столько «грубой силы», сколько большого умения и самоконтроля. Рассказывая о характерных моментах своей техники, Олдфилд выделяет следующее:

— Входя в положение спринта, я не отвожу в сторону правую ногу, как делает Барышников, использующий тоже вращательный стиль. Я предпочитаю приближать ее в то время, когда бедро обращены в направлении метания. Если в этот момент ваша нога все еще отведена от корпуса, набирающего центробежную скорость, то для контрбаланса произойдет чрезмерное движение влево. И помните, толкайте ядро не прямо, а вперед. При этом обе ноги должны быть обращены в сторону метания...

Ветеран легкой атлетики Брайен Олдфилд, как и в молодые годы, все так же волнуется при приближении стартов. Поэтому за три дня до соревнования он старается дать себе полный отдых и, главное, за два дня до соревнования хорошо выспаться, так как в последнюю ночь он не может заставить себя расслабиться, чтобы иметь полноценный отдых.

Оригинален Брайен не только в своей технике толчка, но и в построении тренировочного процесса. Вот что он рассказывает:

— Я не придерживаюсь такой жесткой периодизации тренировочной программы, какой следуют европейцы. Для меня в тренировках существует только два периода: сам сезон и межсезонье. Готовясь к сезону, я работаю с отягощениями, повторяя упражнение по многу раз. За занятие делаю не менее 30 метаний. Много бегаю, особенно по траве. Больше всего предпочитаю спринт, так как считаю, что у него много общего с метаниями. В обоих видах требуется мощность и координация усилий.

Отметим, что лучший результат Олдфилда в беге на 100 м — 10,5, а в высоту он прыгнул на 2,00.

Во время сезона Брайен подводит себя к пику каждые 10 дней. Снижается частота работы с отягощениями.

А как Олдфилд оценивает нынешнее положение в американском толкании ядра?

— В настоящее время ситуация не слишком воодушевляет, — говорит Брайен. — Возможно, вы знаете, что несколько наших толкателей ядра перешли на вращательную технику. Среди них я хотел бы выделить Дейва Лаута. Он часто просил меня научить его новой технике. Его броски очень рассеяны, ядра летят по всем направлениям. Но Дейв очень сильный и целеустремленный атлет и, думаю, в будущем он сможет значительно улучшить свои результаты. Другой интересный толкатель ядра — это молодой Майк Кар-

ЧЕМПИОН НЕ УСТУПАЕТ

Фолькер Бекк, олимпийский чемпион в беге на 400 м с/б, в этом году продолжал выступать стабильно и мощно. Регулярно преодолевал он дистанцию быстрее 50 сек. В июне был первым на матче СССР — ГДР, а в августе, перед тем как достичь важной победы на Кубке Европы, вновь не уступил никому на первенстве ГДР.

25-летний Бекк выиграл чемпионат страны с временем 49,74 и был не очень доволен результатом, считая, что вполне способен бежать быстрее 49 сек.

— Вероятно, немного задержался между третьим и восьмым барьерами, — говорил Фолькер корреспонденту «Дойч Шпорт эхо» после финиша. — С ритмом я справлялся.

На Кубке Европы он показал 48,94. До седьмого барьера Бекк бежит с 13-шажным ритмом, а затем переходит на 14 шагов. Однако, чтобы приблизиться к скоростям рекордсмена мира Эдвина Мозеса (США), необходимо, по словам Фолькера, бежать до последнего барьера с 13-шажным ритмом, так, как это удается Мозесу.

В первую очередь Фолькер намерен освоить ритм рекордсмена мира. — Но, возможно, я строю иллюзии, — говорит Бекк, понимая всю трудность осуществления своей мечты. Планы чемпиона связаны не только с бегом на 400 м с/б.

— Когда-нибудь я попробую бежать 800 метров... А нынешней зимой приму участие в состязаниях на дистанцию 110 метров с барьерами.

тер. Он чрезвычайно талантлив от природы. Но вы знаете, Майк пришел из футбола, а в футболе тренер — бог! Поэтому Картер всецело верит своему тренеру. Однако его тренер не метатель. Он не понимает естественного стиля своего ученика. Он пытается учить его технике, которая не подходит Майку. Это тот идеальный стиль, который исключает индивидуальные качества спортсмена.

Люди, хорошо знакомые с Олдфилдом, говорят о нем как о человеке, в чей жизненный стиль естественно вошли ключевые понятия его философии метания. Самоконтроль, ритм, безошибочность движения — все это стало неотделимой частью его повседневного существования. Ничего удивительного. Так и должно быть!

Н. ДМИТРИЕВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва, К-45,
Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72, 233-04-57

НАША ОБЛОЖКА

На первой странице. Победительница XXII Олимпийских игр в Москве в беге на 100 м, заслуженный мастер спорта Людмила Кондратьева

На четвертой странице. Фотоочерк о заслуженном тренере СССР В. Соковине. Фото в номере Роберта Максимова

А-10082. Тираж 75920 экз. Сдано в набор 8.IX.1981 г.
Подписано к печати 9/X.1981 г. Формат 60×90 1/8. 4 печ. л. Уч.-изд. л. 7,77. Заказ 2189

Ордена «Знак Почета» Издательство «Физкультура и спорт».
Производственное объединение «Периодика» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Чехов Московской области

Спринт: от Архипова го Борзова

В отличие от многих видов легкой атлетики, в которых спортсмены дореволюционной России выглядели откровенно слабо, в спринтерском беге, особенно на дистанции 100 м, рекорды были достаточно высоки. В этом заслуга В. Архипова, который в 1914 г. на покрытой песком дорожке рижского ипподрома показал очень высокий для тех лет результат — 10,8. Архипов, несомненно, был не только высокоодаренным спринтером, но и одним из сильнейших спортсменов мира тех лет. Во всяком случае, его результат — 10,8 равнялся достижениям победителей Олимпийских игр 1912 и 1920 г. Ральфа Крэйга и Чарльза Пэддока, американских спринтеров, снискавших мировую известность.

Рекорд В. Архипова был настолько высок, что никто из советских бегунов первого поколения не смог его улучшить. Ни Альфред Бирзин, ни Иван Потанин, ни Марк Подгаецкий не сумели перейти границы 11 сек. в беге на 100 м. И только победитель Всесоюзной спартакиады 1928 г. дальневосточник Тимофей Корниенко сумел вначале повторить рекорд Архипова, а затем в 1929 г. улучшить его на 0,1 сек. Отметим, что Корниенко пробежал 100 м за 10,8 примерно в те же сроки, когда олимпийский чемпион 1928 г. канадец Перси Уильямс показал такое же время на Играх в Амстердаме. Не случайно рекорд Корниенко также продержался очень долго — до 1940 г., когда его улучшил москвич Петр Головкин.

Сильнейшим советским спринтером послевоенных лет был динамовец Николай Каракулов. Неторопливый, пожалуй, даже грузноватый с виду Каракулов буквально преображался на беговой дорожке. Особенно поразительным было его финишное ускорение, которое спринтер начинал метров за 20 до конца дистанции. Мне неоднократно приходилось видеть забеги с участием Каракулова, и каждый раз я поражался его способности обгонять далеко ушедших вперед соперников. «Ушел, как от стоячих!» — это выражение, которое вошло затем в обиход спортсменов, Каракулову подходило как нельзя лучше. Именно за этот мощный финишный рывок, которым Николай выиграл финал в беге на 200 м на первом для советских легкоатлетов чемпионате Европы 1946 г. в Осло, зарубежная пресса прозвала его «русским ураганом». В 1948 г. Николай Каракулов улуч-



Почти шесть десятилетий разделяют эти мгновения. В далеком 1914 году победитель II Русской олимпиады Василий Архипов на песчаной дорожке рижского ипподрома показал очень высокий для того времени результат — 10,8 в беге на 100 м. А в 1972 г. Валерий Борзов стал первым советским спринтером — победителем Олимпийских игр в беге на 100 м — 10,14 и 200 м — 20,00.



шил рекорд Петра Головкина, показав 10,4.

В 1950 г. на чемпионате Европы в Брюсселе Николай Каракулов во второй раз стал чемпионом континента, на этот раз в эстафете 4×100 м, где он стартовал вместе со своим учеником Владимиром Сухаревым. По своему слоению Сухарев еще меньше напоминал бегуна, чем Каракулов. Он занимался тяжелой атлетикой и обладал соответствующими габаритами. Бег его поражал силой и мощью, но, так же как и у Каракулова, старт не был его преимуществом. Особенно ярко это проявилось в финале бега на XV Олимпийских играх в Хельсинки. На финише Владимир явно доставал соперников, но все же проиграл победителю 0,1 сек., что принесло ему только пятое место. Но не забудем, — именно Владимир Сухарев был нашим первым олимпийским финалистом в спринте. Он же со своими товарищами Б. Токаревым, Л. Каляевым и Л. Санадзе стал в 1952 г. серебряным медалистом Олимпиады в эстафете, а еще через четыре года — в Мельбурне, на этот раз вместе с Б. Токаревым, Л. Бартевым и Ю. Коноваловым вновь завоевал «серебро».

В беге на 200 м советским спринтерам от старой России также достался «в наследство» рекорд В. Архипова. И тоже достаточно высокий — 22,4. И он был побит Тимофеем Корниенко на Спартакиаде 1928 г. Причем Корниенко улучшил его сразу на 0,4 сек. Еще через 8 лет Роберт Люлько преодолел дистанцию за 21,6, а позже Сухарев дважды бил рекорд в 1951 г. — 21,4 и 21,2.

После успеха Николая Каракулова в Осло дела наши на 200-метровой дистанции пошли похуже. Лишь в Мельбурне Борис Токарев выступил в олимпийском финале, где занял пятое место. Он стал первым советским бегуном, которому удалось «выйти из 21 секунды» — в 1955 г. пробежал дистанцию за 20,9.

До XX Олимпийских игр в Мюнхене лишь шести спринтерам удавалось побеждать на играх сразу на двух дистанциях: американцам А. Хану (1904 г.), Р. Крэйгу (1912), Э. Тоулэну (1932), Д. Оуэнсу (1936) и Б. Морроу (1956) и канадцу П. Уильямсу (1928). Седьмым спринтером, который сумел сделать на Олимпиаде победный дубль, стал Валерий Борзов.

Воспитанник украинских тренеров Бориса Ивановича Войтаса и Валентина Васильевича Пет-

ровского Валерий Борзов прошел в спорте путь, который снится в розовых снах каждому спортсмену и тренеру. Начав заниматься у Войтаса в 12-летнем возрасте в Новой Каховке, он последовательно и неторопливо прошел все стадии становления юного спринтера, а в 1966 г., став студентом Киевского института физкультуры, развил свой талант под руководством Петровского. А знаменитым спринтером стал сразу в один из августовских вечеров 1969 г., когда под проливным дождем, под аккомпанемент грома и вспышки молний в финале чемпионата страны промчался по киевской дорожке 100 м за 10 секунд ровно!

Через несколько дней, стартовав на чемпионате континента в Афинах, Валерий Борзов стал первым нашим чемпионом Европы в беге на 100 м. Правда, и тогда мало кто предполагал, что он станет олимпийским чемпионом, — слишком свежи были в памяти любителей и специалистов легкой атлетики фантастические результаты, показанные негритянскими спринтерами на XIX Играх в Мехико.

Но через три года в Мюнхен Валерий приехал в такой спортивной форме, что ему по сути дела не оказалось равных соперников. С завидной легкостью выигрывал он забег за забегом и на финише двух спринтерских дистанций фотокорреспонденты запечатлели Борзова, торжественно поднявшего руки. В эстафете Валерий вместе с Александром Корнелюком, Владимиром Ловецким и Юрием Силовым завоевал серебряные медали.

Вопреки спортивной пословице о коротком веке спринтера Борзов выступил и на следующей Олимпиаде — в Монреале, где был удостоен двух бронзовых наград. И такой коллекции олимпийских медалей — 2 золотые, серебряная и 2 бронзовые — не имеет ни один советский легкоатлет!

После выступлений Валерия оставался лишь один вид спринта, где наши бегуны не выигрывали золотых олимпийских наград. Это была эстафета 4×100 м, где советским спринтерам четырежды сопутствовал «серебряный» успех. Но на Олимпиаде в Москве Александр Акснин, Николай Сидоров, Владимир Муравьев и Андрей Прокофьев сумели «переплавить» серебро в золото — они стали олимпийскими чемпионами!

Е. ЧЕН,
мастер спорта СССР

ТРЕНЕР

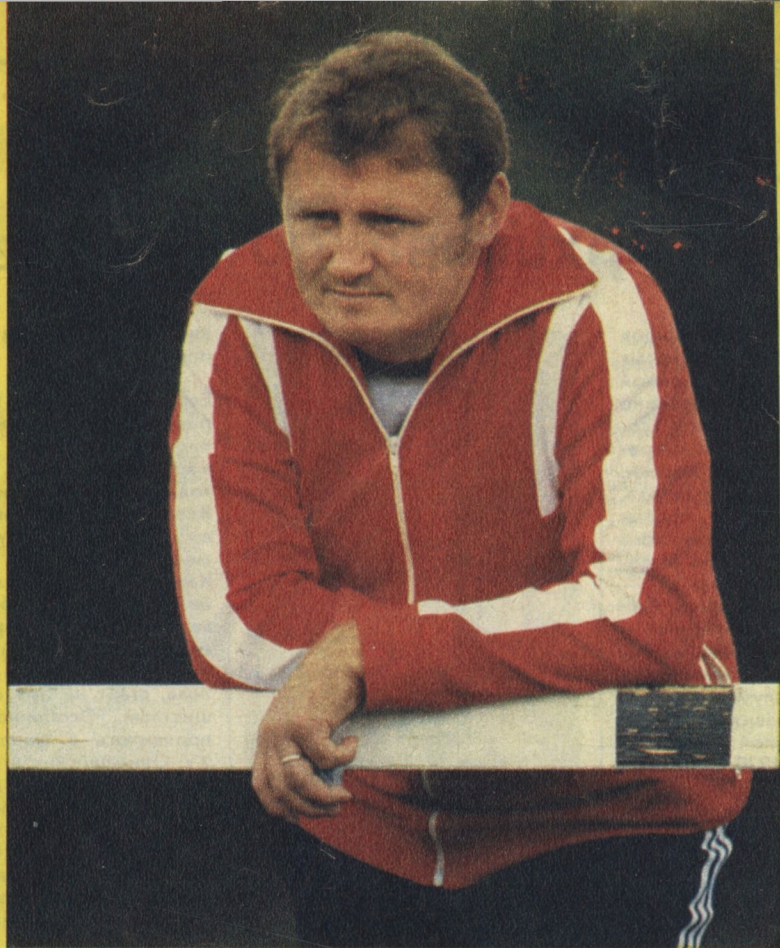
ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИНЫ

За пять лет до Московской олимпиады началось содружество молодого тренера Валерия Петровича Соковнина и семнадцатилетней бегуньи Людмилы Кондратьевой. Трудно было тогда предположить, что их совместный труд принесет такие замечательные плоды, возмущившие спокойствие в мировом женском спринте.

Пять лет рука об руку шли к олимпийской победе тренер и ученица, в ежедневных тренировках шлифуя каждое движение, отрабатывая каждый шаг. Было нелегко ученице выполнять объемы, запланированные тренером, нелегко было тренеру заставлять ученицу их выполнять. Оба были упорны и успех увенчал их титанический труд.

В 1978 г. в Праге пришел первый большой успех — Людмила стала чемпионкой Европы в беге на 200 м. Это был промежуточный финиш. Главный же был назначен тренером и ученицей на 26 июля 1980 г. В олимпийском финале бега на самую короткую дистанцию Кондратьева победила рекордсменку мира Марлис Гер и первой среди советских бегуний поднялась на самую верхнюю ступеньку олимпийского пьедестала почета.

Это была и победа Валерия Петровича Соковнина. Родина высоко оценила труд тренера, наградив его орденом Дружбы народов.



70482
цена 30 коп.

45

покорители вершины

