

2

ЛЕНЬ  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**ФЕВРАЛЬ**

196

**ГОД ХVIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**



Советует Валерий Брумель:

«Пусть вам покорятся новые высоты!» (стр. 11)

Проблемы тренировки в беге на средние дистанции

Олаф Карикоск — «Объем или интенсивность» (стр. 10)

Очерк В. Теннова о Юрии Тюрине «Почерк бойца» (стр. 22)

Профессор Николай Озолин о спорте и здоровье (стр. 14)

Петр Соболев — «За кулисами Олимпиад» (стр. 30)

и другие материалы

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ ССРС

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Год издания десятый

№ 2 (105)

ФЕВРАЛЬ

1964

**3** ИМА олимпийского года в разгаре. Сотни тысяч людей выходят на старты соревнований по лыжному и конькобежному спорту, по хоккею. Для одних спортивная борьба на ледяных и снежных дорожках была этапом на пути к зимним олимпийским играм. Другим, а их большинство, участие в соревнованиях помогло в совершенствовании спортивного мастерства, в укреплении здоровья. Белая Олимпиада в Инсбруке уже завершена. Выявлены новые чемпионы мира по зимним видам спорта. Однако массовые состязания, посвященные олимпийским играм, продолжаются, втягивая в свою орбиту новые и новые тысячи людей разного возраста и общественного положения.

Советские спортсмены и физкультурники взяли хороший старт в новый, 1964 год. Обновлены многие рекорды. Среди победителей крупнейших состязаний появились новые имена. Пополнились новыми людьми секции. Иначе и быть не могло. III Спартакиада народов Советского Союза, всколыхнувшая в минувшем году жизнь во всех звеньях физкультурного движения, оставила после себя заметный след.

В новом году — новые задачи. Одна из важнейших — борьба за лучшую подготовку сборной команды СССР к участию в летних Олимпийских играх в Токио. О подготовке кандидатов в сборную команду пекутся опытные тренеры, спортивные общества и ведомственные организации. Союз спортивных обществ. На заснеженных просторах, в спортивных залах и манежах тренируются те, кто в октябре выйдет в торжественном параде на олимпийский стадион японской столицы. Для этих спортсменов решающим событием олимпийского года будет личное первенство страны по легкой атлетике, которое состоится во второй половине августа в Киеве. Судя по тому, как готовятся молодые легкоатлеты, отличившиеся в сезоне 1963 г., такие как Юрий Тюрин, Людмила Фадеева, Эдуард Гущин, Валерий Гревцов, Татьяна Коцарь и другие, можно не сомневаться в том, что они сумеют на равных вести борьбу с опытными мастерами за право поездки на XVIII Олимпийские игры в Токио.

Слов нет, создать боеспособный коллектив легкоатлетов, который сумел бы не только отстоять, но и приумножить успехи, достигнутые на XVII Олимпийских играх в Риме, — большое и трудоемкое дело. Однако не менее важно вести борьбу за массовое спортивное мастерство. Подготовку к Олимпиаде надо использовать для популяризации спорта, для привлечения в ряды спортсменов новых миллионов советских людей. Их следует увлечь перспективой совершенствования спортивного мастерства и реальной возможностью встать в ряды тех, кто сейчас защищает спортивную честь Родины на международной спортивной арене. Это наши юноши и девушки — молодые рабочие, служащие, колхозники и, конечно, многомиллионный отряд школьников. Именно среди них нужно искать будущих Брумелей, Щелкановых, Болотниковых, Куцев.

Наша обложка: на дистанции Ю. Тюрин (справа) и Л. Иванов. Фото А. Бурдукова. На второй странице: сильнейшие средневесы страны, бег сразившая В. Булышев (№ 895). Фото Л. Бородулина. На четвертой странице: кросс профсоюзных легкоатлетов. Фото Ю. Залогина.

# НА ОЛИМПИЙСКОЙ ОРБИТЕ

Борис КОСВИНЦЕВ

Но регулярные занятия спортом, как известно, ведут не только к славе и высоким достижениям в различных видах легкой атлетики. Ежедневные упражнения в беге, прыжках, метаниях, в ходьбе способствуют укреплению здоровья, положительно влияют на производительность труда, продлевают жизнь и увеличивают работоспособность человека. Спорт и борьба за здоровье людей неразрывно связаны между собой, и с каждым годом эта связь становится все более прочной, жизненно необходимой для всех советских людей. Не случайно в решении Центрального совета спортивного Союза о развитии легкоатлетического спорта говорится, что в числе 7 миллионов, которые будут вовлечены в регулярные занятия легкой атлетикой к концу 1965 г., более половины составят те, для кого легкоатлетические упражнения являются средством укрепления здоровья. Иначе говоря, это будут легкоатлеты, не имеющие спортивных разрядов.

Многое нужно сделать для того, чтобы в олимпийском году достигнуть успеха в решении задач, стоящих перед физкультурными организациями страны, общественным активом, который не жалеет сил и времени для работы в секциях, судейских коллегиях. Призыв «Олимпийский год — не только для олимпийцев» нашел горячий отклик во многих городах. В течение зимы уже состоялся ряд состязаний легкоатлетов. В Москве, Ленинграде, Перми, Харькове, Тбилиси, Минске, Таллине, Свердловске, в городах Сибири, Урала, Дальнего Востока общественность готовит планы, по которым в текущем сезоне будут жить и работать легкоатлетические секции коллективов физкультуры предприятий, учреждений, колхозов, вузов и школ.

Думать приходится не только о календарных сроках проведения соревнований, хотя и это имеет большое значение. Гораздо важнее составить такие планы, где бы предусматривались интересы и квалифицированных и рядовых спортсменов, не были бы забыты те, кто занимается легкой атлетикой для здоровья. Намечая те или иные мероприятия, нельзя не помнить о зрителях, которые хотят видеть на стадионах интересную борьбу, видеть сильных, ловких и смелых атлетов, хотя хорошо отдохнуть после напряженного трудового дня.

Споры о календарях ведутся каждый год, и, несмотря на это, редкий из календарей удовлетворяет всех и целиком способствует развитию легкой атлетики. В III Спартакиаде народов Советского Союза на всех этапах соревнований приняло участие 40 миллионов человек. Таким массовым не было еще ни одно соревнование у нас, ни тем более за рубежом. Однако обнаружилось, что подавляющее большинство выступавших очень редко пробует свои силы на беговой дорожке, в секторах для прыжков и метаний. Происходит так не

из-за нежелания состязаться, а потому, что в календарных планах массовые соревнования редкий гость. Кросс газеты «Правда», весенние эстафеты по улицам городов, первенство коллектива — вот почти все соревнования, где может выступить рядовой спортсмен. Фактически в летний период для молодых легкоатлетов не проводится никаких соревнований в большинстве городов, где культивируется легкая атлетика. С такой порочной практикой в этом году следует вести самую решительную борьбу.

Календарь должен быть спланирован на весь спортивный сезон, а в нем предусмотрены состязания для всех категорий занимающихся легкой атлетикой, и особенно для новичков и спортсменов младших разрядов, этого источника резервов для большого спорта.

Чем разнообразнее будет спортивный календарь на сезон 1964 г., тем выше будет его организующая роль в жизни секций коллективов физкультуры. Этим летом Федерация легкой атлетики Российской Федерации, например, предпринимает ряд мер для улучшения состояния легкоатлетического спорта в республике. Помимо зональных соревнований, к участию в которых намечается привлечь команды всех 70 областей, краев и автономных республик, предполагается провести заочные встречи между спортсменами городов, имеющих 100 тысяч жителей и более. Подобные соревнования уже проводились между легкоатлетами Вологды, Костромы и Ярославля с зачетом 30 лучших результатов участников в каждом из видов программы.

Заочные соревнования между спортсменами городов, предприятий, спортивных клубов в этом году, очевидно, станут одной из наиболее популярных форм проведения массовых соревнований по легкой атлетике. Неменьшего внимания заслуживают различного рода матчевые встречи, как между командами, так и между отдельными спортсменами. Чаще следует проводить состязания, посвященные одному-двум видам легкой атлетики. Они особенно нужны молодым атлетам.

До сих пор нет единого мнения по вопросу о продолжительности соревнований. Слепое подражание практике проведения крупных первенств, матчей ведет к тому, что даже трехстепенные состязания повторяют программу всесоюзных первенств. В итоге встреча спортсменов района, общества и даже коллектива оказывается растянутой на многие часы, а выступления легкоатлетов теряют всякий зрительный интерес. Устроители забывают о том, что зрители и участники интересуются результаты личной и командной борьбы, характеристики наиболее отличившихся спортсменов и многое другое. В этом деле большую пропагандистскую роль могли бы сыграть печатные программы, призванные знакомить присутствующих с тем, что происходит на стадионах. К со-

жалению, программы издаются очень редко.

Успех тренировочной работы, соревнований в значительной степени зависит от подготовленности мест, где они происходят. Как правило, работники стадионов мало заботятся об удобствах занимающихся. Дорожки и секторы приводятся в порядок лишь перед соревнованиями, а в остальные дни представляют собой неприглядную картину. Стадионы, даже крупные, плохо оснащены необходимым инвентарем и оборудованием, недостаточно приспособлены для занятий в вечерние часы. Проверкой состояния стадионов, площадок и других мест для занятий легкой атлетикой следовало бы заняться в ближайшее время городским секциям легкой атлетики, тренерским советам. Порядок на стадионах должен быть наведен до открытия летнего сезона. Без основательной подготовки баз нечего и думать о привлечении широких масс трудящихся к регулярным занятиям легкой атлетикой. В связи с этим нельзя не вспомнить о том, что, как показала проверка, проведенная Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР, стадионы и площадки используются далеко не на полную мощность. Одна из причин этого — плохое оборудование, а другая — работа баз без учета интересов занимающихся. Все эти «мелочи» не могут быть не учтены при планировании и организации работы по легкой атлетике в этом году. Стадионы не должны пустовать.

Семь миллионов занимающихся легкой атлетикой к концу 1965 года — такую задачу поставил перед своими организациями Центральный совет спортивного Союза СССР. Выполнима ли она? Да, выполнима. Но для этого необходимо объединение сил платных работников и общественного актива, повышение ответственности за порученное дело. Одним из критериев оценки качества работы тренера является число подготовленных им разрядников. А ведь одного этого мало. Общественность, возглавляющая секции, обязана помогать тренеру не только в организации занятий, но и в расширении круга занимающихся. Тренеру трудно вести группу более 20 человек. А разве он и бюро секции не могут привлечь на роль помощников тренера его наиболее опытных учеников?

Сейчас нередко приходится сталкиваться с таким положением, когда коллектив имеет в своей секции только легкоатлетов, выступающих в состязаниях. А где же резервы? Об их отыскании зачастую не думают. В каждой секции рядом с опытным атлетом должны стоять минимум 1—2 молодых спортсмена. Без этого пустой болтовней будет речь о массовом развитии спорта, о расширении рядов занимающихся легкой атлетикой, о создании резервов для большого спорта.

Олимпийский год — не только для олимпийцев. Поэтому так важно сделать все необходимое для того, чтобы олимпийский год был максимально использован для популяризации легкой атлетики, для повышения мастерства всей массы занимающихся этим видом спорта. Успехи в этом деле, достигнутые на родной земле, будут способствовать победам наших легкоатлетов за рубежом, на XVIII Олимпийских играх в Токио.

Дорогие друзья! Тираж нашего журнала, вступившего в 1964 г. в десятый год издания, постоянно растет, а популярность журнала среди читателей повышается.

О росте спроса на «Легкую атлетику» дают представление следующие цифры: в 1955 г. ежемесячный тираж журнала едва достигал 15 500 экземпляров, в 1956 г. он поднялся до 23 000 экз., в 1957—1958 гг. увеличился до 27 000 экз. В 1960 г. тираж исчислялся 42 500 экз. Продолжал расти спрос на наш журнал и в 1961—1962 гг., достигнув 88 000 экз., однако по не зависящим от редакции причинам он удовлетворялся лишь частично. При заказе 84 000 экз. мы смогли печатать в 1963 г. ежемесячно только 53 000 экз. Из-за лимитирования журнала на 1964 г. подписка на «Легкую атлетику» принималась повсеместно без ограничений лишь в течение одного месяца — с 1 октября по 1 ноября 1963 г.

Новый, 1964 г. принес нам приятные новости. Мы рады сообщить нашим читателям, что на этот год тираж журнала повышается до 80 000 экз.; с № 2 «Легкая атлетика» печатается на новой полиграфической базе в г. Калинин с более совершенной, чем раньше, технологией изготовления журнала. Повсеместно отменены ограничения в приеме подписки на «Легкую атлетику». В настоящее время все пункты подписки «Союзпечати», конторы и отделения связи, а также общественные распространители печати на предприятиях, стройках, в совхозах и колхозах, в учреждениях, высших и средних учебных заведениях, в воинских частях принимают подписку на наш журнал без каких-либо ограничений.

Оформить подписку на «Легкую атлетику» можно на любой срок (от одного месяца до года). Напомним, что регулярное получение журнала обеспечит лишь подписка на длительный срок — на полгода или 9 месяцев. Подписка с любого очередного месяца оформляется до истечения установленных на местах сроков приема подписки на данный номер журнала, после чего ее принимают со следующего номера. Так, в феврале, например, по всей стране (кроме Москвы), после окончания срока подписки на 9 месяцев (с апрельского номера до конца года) подписка будет оформляться только на 8 месяцев или менее (с майского номера до конца года). В Москве подписка на 9 месяцев будет приниматься до 5 марта, а в почтовых отделениях столицы, непосредственно доставляющих вам корреспонденцию, — до 8 марта.

О всех случаях отказа в приеме подписки на «Легкую атлетику» просим сообщать незамедлительно в вышестоящую (городскую или областную) контору связи или Министерство связи республики

(в союзных республиках, где нет областного деления), а также редакции журнала с указанием, какое отделение или контора связи, пункт «Союзпечати» и кто именно из почтовых работников по какому мотивам не принял у вас подписку на «Легкую атлетику».

Редакция журнала и президиум Федерации легкой атлетики СССР обращаются к местным секциям и республиканским федерациям легкой атлетики с просьбой взять под постоянный контроль организацию подписки на журнал «Легкая атлетика». Ведь далеко не везде спортсмены, тренеры, судьи, студенты и школьники, специализирующиеся по легкой атлетике, выписывают и читают наш журнал. Проверка знаний тренеров по легкой атлетике показала, что многие тренеры не выписывают и лишь изредка читают «Легкую атлетику», вследствие чего нерегулярно знакомятся с передовым опытом методики и техники тренировок советских и зарубежных спортсменов. К сожалению, многие студенты институтов физической культуры и факультетов физвоспитания педагогических институтов, специализирующиеся по легкой атлетике, не находятся в числе активных подписчиков журнала, не комплектуют его как учебное пособие, которое окажет им помощь в их будущей самостоятельной педагогической работе.

Местные секции и республиканские федерации могут и должны ознакомиться в органах «Союзпечати» с числом подписчиков на «Легкую атлетику» в городе (области, крае, АССР, союзной республике) и сравнить эти цифры с числом занимающихся легкой атлетикой, с количеством тренеров, судей, инструкторов-общественников. Бесспорно, что в большинстве случаев представители нашей спортивной общественности смогут убедиться в ненормальной диспропорции.

Мы убеждены, что при достаточном внимании со стороны местных секций к проведению подписки во многих районах, городах и областях, краях и автономных республиках, в союзных республиках, в Москве и Ленинграде количество подписчиков «Легкой атлетики» можно удвоить, а то и утроить.

С помощью общественных спортивных органов следует добиться такого положения, чтобы все без исключения тренеры по легкой атлетике, инструкторы-общественники, судьи по спорту, студенты педагогических и физкультурных вузов, специализирующиеся по легкой атлетике, стали активными подписчиками и читателями, авторами «Легкой атлетики».

Посильную помощь в более широком распространении нашего журнала могут оказать и читатели, уже выписывающие «Легкую атлетику», — ведь если каждый из них привлечет в число подписчиков одного-двух своих товарищей по занятиям спортом, по учебе, работе или службе в армии, то число читателей нашего журнала, а вместе с тем и польза, приносимая им развитию спорта в стране, подготовке к Олимпийским играм, чемпионатам и Кубку Европы, значительно возрастает.

Редакционная коллегия журнала с вниманием изучает сейчас многочисленные ответы читателей, принявших участие в «Заочной читательской конференции», вопросы которой были опубликованы в № 12 журнала за 1963 г. Большинство пожеланий читателей будет учтено в работе редакции уже в ближайших номерах. Не будут оставлены без внимания и те ответы, которые поступят к нам даже после 15 февраля. Мы будем стремиться к тому, чтобы возможно полнее отвечать на запросы наших постоянных «старых» читателей и тех любителей спорта, которые влились в многочисленную семью наших читателей в нынешнем году.

Редакция рассчитывает в 1964 г. чаще получать ваши письма, дорогие читатели, постоянно оказывать свою помощь как идущим к вершинам спортивного мастерства, так и тем, кто делает лишь первые шаги в спорте. Помните, что журнал «Легкая атлетика» — ваш постоянный друг, советчик и помощник, пишите нам, что вас волнует, радует, о чем вы мечтаете, чего добиваетесь или добились, о чем вы хотели бы прочесть на страницах нашего журнала, какие темы могли бы предложить для опубликования в «Легкой атлетике».

**Е**сли, как-нибудь летом вы попадете в небольшой старинный украинский городок Коростень, то новые знакомые непременно поведут вас на берег реки и покажут купальню легендарной княгини Ольги, которая когда-то жила в Коростене. И надо сказать, что место здесь очень красивое — тенистый грот прячется за хрустальной стеной воды, падающей с высокого уступа. А потом (если, конечно, ваши спутники люди «спортивные») вам покажут еще одну городскую достопримечательность, тем более что идти придется совсем недалеко. Здесь же, на высоком берегу реки, стоит, гордо посматривая на городок, светлое здание, в котором по соседству с общеобразовательной школой № 2 разместились городская детская спортивная школа, одна из самых молодых в стране.

Немного более года прошло со дня ее открытия. Один год! Ничтожно мало по сравнению с многовековой историей Коростеня и в то же время вполне достаточно для того, чтобы переделать массу добрых дел.

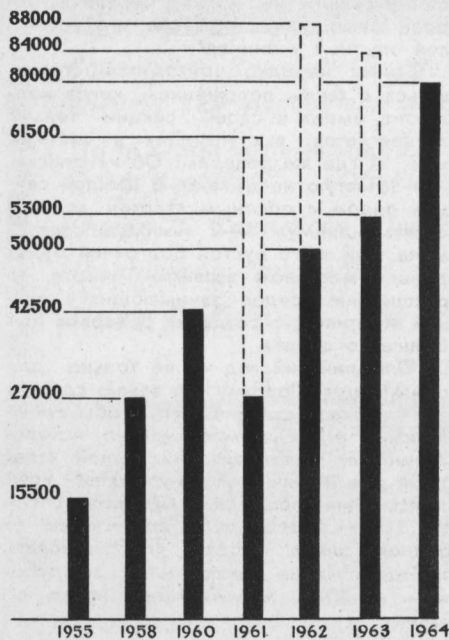
В школе созданы отделения по 9 различным видам спорта, в которых занимаются около 450 ребят. И почти в каждом из отделений есть уже чемпионы города и даже области. Но мне хочется рассказать об одном, пожалуй самом многочисленном в школе, отделении легкой атлетики.

Его история начинается со дня приезда в город Бориса Александровича Кононова. Собственно, Кононов — местный, коростеньский. Отсюда он уехал учиться в институт, потом работал в Днепропетровске и Северодонецке, но потянуло в родные места, и вот с год, как он в Коростене.

Кононов — высокий стройный человек с крепкой атлетической фигурой. Неплохой спортсмен. В свое время неоднократно входил в число призеров соревнований сельских спортсменов Украины. Имеет первый разряд в метании молота. Вот, собственно, и все, что можно узнать о нем при первом знакомстве.

Но когда знакомишься с Кононовым ближе, когда побываешь на его занятиях, то начинаешь понимать, что он не только спортсмен, а прежде всего тренер, воспитатель. При своих отличных физических данных и беззаветной любви к спорту Кононов мог бы стать очень сильным металем. Но тут, как это бывает обычно, появляются два пути: либо выступать в соревнованиях самому, но тогда ученики будут часто оставаться без надзора, либо полностью перейти на тренерскую работу. Кононов без колебаний выбрал второй путь.

И все-таки Борис находит время тренироваться. И хоть сейчас его результаты растут медленнее, чем раньше, есть у него затаенная мечта — выполнить норму мастера спорта. Правда, может случиться, что кто-нибудь из его учеников станет мастером раньше, чем тренер. Но серебристому значку на груди воспи-



# МОЛОДОСТЬ ШКОЛЫ

танника Кононов, пожалуй, будет радоваться больше, чем своему собственному: ведь это значит, что он на правильном пути.

Не просто развивать мышцы учеников и вырабатывать у них физические качества, а в первую очередь воспитывать настоящих людей — таков основной принцип работы Кононова. Как-то ребята привели на занятия новичка. Глядя на этого коренастого юношу, Кононов понял, что из него может выйти неплохой метатель. Однако действительность превзошла все ожидания. Вскоре 15-летний Алексей Рейда толкнул штангу весом 115 кг (1). Но Алексей оказался избалованным и ленивым парнем. И началось «лечение» спортом и трудом. Много сил и времени потратил тренер, а когда узнал, что его ученик стал лучше учиться и помогать дома, то обрадовался этому не меньше, чем тем рекордам области, которые установил теперь уже легкоатлет I разряда Алексей Рейда.

Кстати, это не первый и не единственный рекордсмен или чемпион области, воспитанный в легкоатлетической секции коростеньской ДСШ. Копьеметатель Саша Остапенко не только установил рекорд области, но в прошлом сезоне выполнил норму I разряда и стал чемпионом Украины среди школьников. Одинадцатиклассник Володя Нестерчук также выполнил I разряд и стал рекордсменом области по прыжкам в длину. Неля Ковальская, Алла Витковская в прошедшем сезоне выполнили норму II спортивного разряда, а еще 15 их товарищей преодолели рубеж III разряда. В нынешнем году Кононов обязался подготовить 3 легкоатлетов I и 14 II разряда.

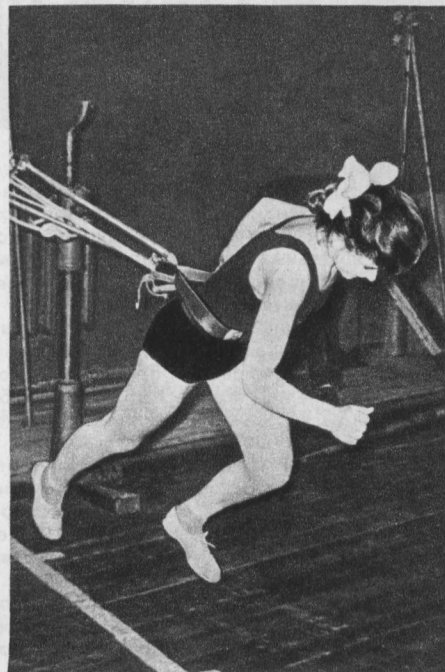
Найдутся скептики, которые скажут, что Кононову попались способные ребята. Что ж, в какой-то степени это так. Но ведь дело не только в этом. Сколько способных юношей и девушек уходят из легкоатлетических секций в другие, бо-

лее «интересные», только потому, что их не смогли заинтересовать легкой атлетикой! А Кононову это удается вполне. На его занятиях интересно всем. Пожалуй, даже опытные тренеры нашли бы здесь кое-что новое для себя.

Немало всевозможных приспособлений для обучения и совершенствования техники различных видов, для развития физических качеств можно увидеть в спортивном зале ДСШ. Здесь и пояс с эспандером для отработки низкого старта, и приспособления для упражнений с отягощениями и многое другое. Привычные гимнастические конь, скамейка и стенка помогают постигать секреты барьерного бега, прыжков в длину и высоту. А упражнения столь разнообразны, что можно составить комплекс на любой вкус. Так что, глядя на тренировки юных воспитанников Кононова, не приходится удивляться тому, какое «чудо» помогло им трижды выиграть юношеское первенство области. Причем в прошлом году они опередили команду областного центра Житомира более чем на 3 с половиной тысячи очков. А в ряде видов результаты юных легкоатлетов были выше, чем у их взрослых коллег!

Однако у легкоатлетической секции коростеньской ДСШ еще немало трудностей, и прежде всего организационных. Вот, например, одна из проблем: где тренироваться зимой? Прошедшая зима на Украине выдалась довольно холодной. Правда, большим подспорьем служит школьный спортивный зал, до недавнего времени самый большой в области (34×26 м). Но зимой, когда тренироваться в основном приходится по вечерам, в зале занимается одновременно несколько групп 3—4 различных отделений. Вряд ли можно плодотворно проводить занятия, если рядом прыгают акробаты, играют теннисисты и т. д.

И юные коростеньские легкоатлеты сами построили на городском стадионе



Стартует Неля Ковальская, в прошедшем году выполнившая норму II спортивного разряда

ледяную дорожку, на которой можно тренироваться и даже проводить контрольные соревнования. Неподалеку от нее сделали площадку для метаний. В любую погоду легкоатлеты занимаются теперь на открытом воздухе.

Но этим не исчерпываются трудности юных коростеньских легкоатлетов. Кононов с горечью говорит о том, что в городе очень невнимательно относятся к нуждам спортсменов. Городской стадион находится в крайне запущенном состоянии. За беговой дорожкой и секторами никто не следит, и самими спортсменам перед началом занятий и соревнований приходится убирать с дорожки камни и мусор. Не хватает инвентаря: облегченных снарядов для метаний, рулеток, туфель с шипами и т. д.

И все же, пожалуй, основной недостаток в развитии спорта в городе — крайне ограниченное количество соревнований, а ведь соревнования — важнейший стимул для занятий спортом. В городе же за год проводятся всего 2—3 соревнования. И многие юноши и девушки, которые после окончания школы идут на производство, через некоторое время перестают заниматься спортом. Поэтому Кононова очень часто можно встретить на предприятиях, где работают его ученики. Он не только не дает им «оторваться» от спорта, но и помогает организовать спортивную работу на заводе или фабрике.

Не за горами то время, когда с юными легкоатлетами небольшого городка Коростень придется считаться и на республиканских соревнованиях. Конечно, выиграть у сильнейших команд Киева или Львова им не удастся, но в отдельных видах воспитанники Бориса Александровича Кононова наверняка не раз будут победителями.

Орест ВАСИЛЬЕВ  
(Наш спец. корр.)

г. Коростень Житомирской обл.

Борис Александрович Кононов с группой своих учеников



# СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НУЖНЫ ЮНОШАМ

Евгений ГАГУА, тренер

Одной из причин отставания наших ведущих бегунов на средние дистанции является слабое пополнение, идущее в сборную команду страны из юношеского спорта. Даже победители школьных спартакиад, рекордсмены страны среди юношей, становясь взрослыми, как правило, не могут добиться результатов международного класса. Разумеется, речь идет о дистанциях, которые входят в программу юношеских соревнований, т. е. 400 и 800 м. Бег на 1500 м с 1960 г. был изъят из юношеской программы, но эта мера, как показала практика, не принесла сколько-нибудь ощутимой пользы — ряды ведущих бегунов на средние дистанции не стали пополняться лучше, чем до этого.

Чем объяснить, что юные бегуны, которых на протяжении ряда лет готовят к бегу на средние дистанции, переходя в группу взрослых, прекращают свой спортивный рост? Неужели тренеры не заинтересованы в их совершенствовании? Или, может быть, они не умеют доводить своих учеников до настоящего мастерства? Чтобы ответить на эти вопросы, прежде всего надо пересмотреть систему подготовки юных бегунов на средние дистанции, которая находится в прямой зависимости от соревновательной программы, принятой на школьных спартакиадах.

Соревновательная программа по бегу на средние дистанции для юношей отличается от взрослой только тем, что последняя включает еще и дистанцию 1500 м. Юношеская программа, к сожалению, не отражает тех особенностей, которые отличают юных спортсменов от взрослых атлетов. Тренеры не столько готовят из юношей будущих средневиков, сколько приспособливают их к бегу на 400 и 800 м. По существу вопрос стоит так: нужно ли для подготовки классного бегуна, скажем на 800 м, уже с 17 лет тренировать юношу и выставлять на соревнования именно на эту дистанцию?

Опыт работы с юношами говорит о том, что к 17 годам уже может быть выявлена склонность к бегу на средние дистанции. Планируя учебно-тренировочный процесс (перспективное планирование), тренер ставит перед своим учеником задачу достижения высоких результатов в беге на средние дистанции, конечно, не в 17—18 лет, а в более зрелом возрасте. При реальном многолетнем планировании, на наш взгляд, нет нужды брать «быка за рога». Прежде всего следует подумать о создании хорошего фундамента, состоящего из общей физической подготовки, рациональной техники бега и совершенствования тех качеств, которые наиболее успешно развиваются в юношеском возрасте. Желание уже в юношеском возрасте решить, хотя бы вчерне, все задачи подготовки бегуна на средние дистанции неизменно приведет к перегрузкам, к ухудшению состояния здоровья (травмы опор-

но-двигательного аппарата, ухудшение функции сердечно-сосудистой системы) и в итоге к застою спортивно-технических результатов.

Существующая соревновательная беговая программа для юных бегунов на средние дистанции, к сожалению, исходит не из реальных возможностей растущего организма, а из конечных целей, сводя сложнейший процесс становления бегунов к простейшей (если не примитивной) формуле: хочешь хорошо научиться бегать 800 м — вот и бегай 800 м! Сторонники такого упрощенного взгляда забывают, что подготовка бегуна в юношеском возрасте неразрывно связана с ростом, развитием организма. Тренировочная и соревновательная программы должны способствовать нормальному формированию организма, создавая только определенное направление в развитии ряда функций. Истинное педагогическое мастерство предполагает умение поставить на службу общей цели — достижению результатов международного класса — естественное развитие, укрепление и созревание организма.

Если проанализировать показатели юношей в беге, то прежде всего бросается в глаза следующее: чем короче дистанция, тем выше уровень достижений. Выполнения нормы I разряда на средних дистанциях юноши добиваются очень редко. Этот факт говорит о том, что в юношеском возрасте легче развить скорость, чем выносливость. Вывод не новый, но он позволяет правильно ответить на ряд вопросов.

Один из них состоит в следующем: к какому уровню результатов следует стремиться юным бегунам на средние дистанции, если в дальнейшем они хотят стать спортсменами международного класса? В спринте этот вопрос не вызывает особых затруднений. Если бегуну в 20—21 год планируется время 10,3—10,2, то понятно, что в 18 лет ему следует пробежать 100 м по крайней мере за 10,8. А как быть с бегом на 400, 800 и 1500 м? Ведь практика показывает, что на этих дистанциях результаты на уровне I разряда доступны только в очень редких случаях и в большинстве своем бывают связаны с форсированной подготовкой. Какой же выход?

Для планомерной подготовки бегуна на 400, 800 и 1500 м надо в юношескую соревновательную программу включить промежуточные дистанции — 300, 600 и 1200 м, заменив ими имеющиеся сейчас 400 и 800 м. В этом случае можно перед юными средневиками поставить задачу: овладеть скоростью бега на уровне I разряда. Что это значит? Поясним на примере. Норма I разряда в беге на 400 м — 49,6. Чтобы показать такое время, спортсмен должен пробежать 300 м за 35,8—36,0. Такой результат в беге на 300 м несомненно будет говорить о том, что данный юноша со временем может стать бегуном международного класса.

Приводим таблицу, которая дает представление о соотношении между основными и промежуточными дистанциями, а также о нормативах, которые могут быть приравнены к I и II разрядам. Нормативы на промежуточных дистанциях определены путем хронометрирования бега взрослых спортсменов, пробегающих основную дистанцию на уровне I и II разрядов.

Включение в программы соревнований промежуточных дистанций даст возможность воспитать у юных бегунов очень важное качество — высокую скорость бега. Именно это качество должно в дальнейшем стать фундаментом для достижения высоких спортивно-технических результатов на основной дистанции.

г. Тбилиси

Таблица

Дистанции	Нормативы		Для командного зачета на спартакиаде школьников
	I разряда	II разряда	
Основные:			
400 м	49,6	52,5	53,5
800 м	1.55,0	2.02,0	2.05,0
1500 м	3.55,0	4.17,0	—
Промежуточные:			
300 м	36,0	37,5	38,0
600 м	1.25,0	1.30,0	1.32,0
1200 м	3.09,0	3.17,0	3.20,0

## Повсеместно открыта дополнительная подписка на журнал „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

Оформить подписку на наш журнал можно на любой срок (от одного до девяти месяцев). Однако регулярное получение журнала обеспечит лишь подписка на длительное время, до конца года.

Подписная цена: на 9 мес. — 2 руб. 70 коп., на полгода — 1 руб. 80 коп., на квартал — 90 коп.

# ПРЫГУНАМ ЕСТЬ НА КОГО РАВНЯТЬСЯ

Владимир ПОПОВ,  
мастер спорта

Виктор ЯГОДИН,  
мастер спорта

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

**Л**ЮБИТЕЛИ легкой атлетики ждали большего от выступлений наших прыгунов в 1963 г. Конечно, успехи были. В. Брумелъ на матче СССР — США снова установил мировой рекорд — 2, 28, И. Тер-Ованесян выиграл звание чемпиона США и превысил мировое достижение для закрытых помещений — 8,18. Высокий результат в тройном прыжке (16,60) показал А. Золотарев. В прыжках с шестом рекорд СССР установил Г. Близнецов — 4,70. Хорошо зарекомендовали себя Л. Барковский, прыгнувший в длину на матче СССР—США на 7,90, А. Алябьев, достигший в тройном прыжке 16,39 и В. Слабчук, преодолевший в прыжках в высоту 2,11.

Однако за этими успехами и новыми именами нельзя не видеть отсутствие тех темпов роста средних результатов, которые обычно бывают характерны для предолимпийского года. Средний результат десяти лучших спортсменов мира по прыжкам в длину повысился на 4 см, а у нас снизился на 7 см. В трой-

ном прыжке соотношение не изменилось. Несколько уступили мы свои позиции в прыжках в высоту и значительно отстали в прыжках с шестом.

Чем можно объяснить эту потерю темпа? На наш взгляд, в основном, недостаточными размахом и качеством работы с резервами. Нельзя сказать, что наши тренеры не знают современной тренировки. Журнал «Легкая атлетика» широко пропагандирует передовой опыт тренировки наших и зарубежных спортсменов. Широкое распространение получили конференции и учебные сборы, на которых можно пополнить свои знания, обменяться опытом. Федерация легкой атлетики провела переаттестацию тренеров.

Тем не менее, следует упрекнуть многих наших тренеров в том, что они работают без огонька, без любви к своему делу, мало специализируются в отдельных видах прыжков, зачастую удовлетворяются работой с бесперспективными спортсменами.

Легкая атлетика в отличие от игровых видов спорта на начальных этапах менее эмоциональна, и, чтобы по-настоящему увлечься ею и почувствовать первые успехи, требуется 2—3 года регулярных тренировок. Вот почему нельзя ждать, пока способные юноши и девушки придут к нам сами. Нужно находить их и закреплять в легкой атлетике.

Как же тренировалась наша молодежь, наши кандидаты в сборную команду в 1963 г.? За редким исключением, недостаточно интенсивно. При таком объеме и интенсивности тренировки некоторым молодым прыгунам удается изредка показать хороший результат, но они далеки еще от решения задачи иметь стабильные высокие достижения. Именно этим объясняется, что в предолимпийском году во всех видах прыжков, кроме шеста, мы имели недопустимый разрыв в достижениях ведущей группы прыгунов и молодых спортсменов, являющихся нашими резервами.

Попробуем разобраться подробнее, чем мы располагаем в отдельных видах прыжков и каковы наши шансы на Олимпийских играх.

### Покорить рубеж 8 метров

**В** ПРЫЖКАХ в длину рассчитывать на победу в Токио можно только с результатом 8,30—8,40, а для участия в финале надо будет прыгнуть за 8 м. Основными нашими конкурентами будут американцы Д. Бостон, Д. Хари, Ф. Шинник, финн П. Эскола. Игорь Тер-Ованесян имеет возможность справиться с первой задачей — при условии увеличения общего объема тренировочной нагрузки, и особенно беговой под-

готовки. Леонид Барковский и Антонас Ваупшас могут справиться со второй задачей. Для них реальные прыжки за 8 м. У Барковского все будет зависеть в первую очередь от ритмичности и уверенности разбега. У Ваупшаса — от скорости разбега, улучшения силовых качеств и мягкости движений. К сожалению, травма ноги помешала ему повысить результаты в этом году. Оба спортсмена умеют соревноваться и показывать максимальный результат в ответственных встречах. Рано сдал свои позиции Дмитрий Бондаренко. При серьезной тренировке он еще может улучшить результаты.

Далее следует назвать В. Гревцова, Э. Аккеля, В. Демиденко, П. Кивине и молодых прыгунов О. Александрова, Э. Габора, В. Куркевича, В. Сацевича, В. Байковского, которые могут стать хорошим резервом для нашей ведущей группы. Однако средний уровень их результатов остается низким и значительно отстает от личных рекордных достижений. Если у И. Тер-Ованесяна, Л. Барковского и А. Ваупшаса эти результаты составляют 19—21 см (при лучших результатах 8,18—7,90), то у Э. Аккеля и В. Демиденко — 24 см, П. Кивине — 32 см, В. Гревцова — 36 см, О. Александрова — 38 см (при лучших результатах 7,60—7,50).

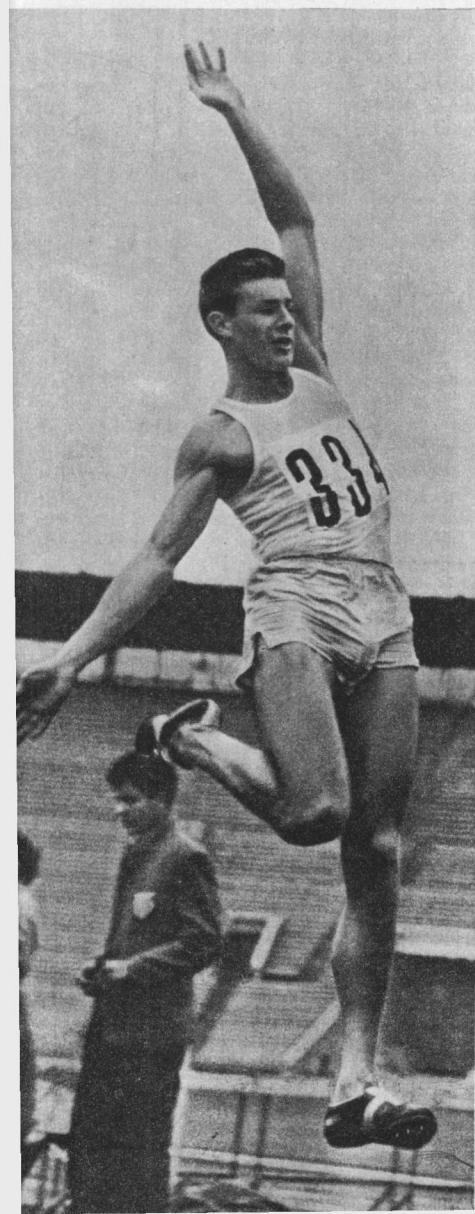
Только малым объемом тренировки и недостатком опыта в ее планировании можно объяснить такое положение. Задор и свежесть в выступлениях на соревнованиях у молодежи не подкрепляются уверенностью и зрелостью. Сказывается неумение подводить спортивную форму к главным соревнованиям и полностью реализовывать свои возможности. Во многом это вызывается тем, что в подготовительном периоде они уделяют мало внимания беговой подготовке, развитию силы мышц-разгибателей ноги и туловища посредством упражнений с отягощениями и различными прыжков с разбега.

Хотелось бы дать несколько советов о тренировке в зимнем периоде нашим прыгунам в длину. Беговая подготовка зимой не должна быть интенсивной. Она включает пробежки со старта, барьерный бег, повторный и переменный бег на отрезках от 100 до 300 м с постепенным повышением скорости бега к соревновательному периоду. Бежать лучше на свежем воздухе. Примерный объем за 6 месяцев (декабрь—май) может составить 90—100 км.

Продолжительная и большая по объему беговая и специальная силовая подготовка приведет к значительным и стойким сдвигам в организме, которые, в свою очередь, послужат основой стабильных результатов в соревновательном периоде.

Существенным недостатком тренировки некоторых наших прыгунов является излишняя ее интенсивность или слишком

*Напряженную борьбу за золотую медаль придется выдержать в Токио Игорю Тер-Ованесяну*



большой объем собственно прыжков в подготовительном периоде. В результате к периоду соревнований силы не накапливаются, а исчерпываются.

Увлечение некоторых спортсменов и тренеров одной из сторон подготовки (чаще всего силовой) в ущерб другим (беговой, прыжковой, общефизической) также снижает эффективность тренировки. Тем более что силовая подготовка обычно проводится однобоко, без учета необходимости гармоничного развития силы и быстроты определенных групп мышц. Мало заботятся спортсмены и об укреплении своего здоровья.

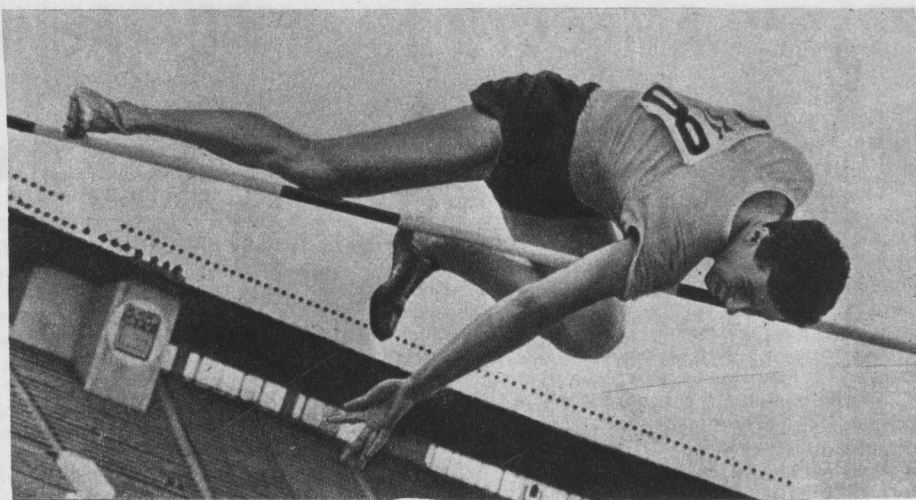
## Внимание разбегу

**П**ОБЕДУ в тройном прыжке в Токио принесет прыжок за 17 м. Попасть в финал можно будет, очевидно, с результатом не менее 16,60. Основными нашими конкурентами явятся, в основном, польские прыгуны во главе с Ю. Шмидтом.

Недостаточная скорость разбега ограничивает возможности наших прыгунов — В. Горяева, А. Алябьева, А. Лазаренко, А. Дементьева, В. Кравченко. Между тем разбег для прыгунов тройным играет такую же роль, как и для прыгунов в длину. Нашим прыгунам основу для повышения скорости бега нужно закладывать в зимние месяцы и бегать в 2—3 раза больше, чем они это делают сейчас. Возможно, им не удастся развить скорость до 10,2 сек. на 100 м, но добиться заметного ее улучшения, вне всяких сомнений, они могут. Способствовать этому будет также участие в соревнованиях по спринтерскому бегу и прыжкам в длину.

В прошедшем сезоне наши прыгуны тройным В. Креер, В. Горяев, О. Федосеев, продолжая форсировать силовую

*В прошедшем сезоне отлично прыгал тройным Александр Золотарев*



*В число сильнейших прыгунов в высоту в последние годы вошел украинский спортсмен Николай Вальчук*

подготовку, снизили специальную прыжковую, что отразилось на их результатах. В 1964 г. им нужно увеличить в тренировке количество многоскоков, причем, в основном, «скачков» на одной ноге. Эффективнее выполнять многоскоки с предварительного разбега 4—6 беговых шагов. Хорошим контрольным упражнением является пятикратный прыжок «скачками» с 6 беговых шагов разбега.

Однако поговорим подробнее о некоторых прыгунах. Уверенно выдвинулся в число сильнейших Александр Золотарев. Он возглавляет список лучших с результатом 16,60 м (8 соревнований за 16 м, средний результат 16,16). Его выгодно отличает быстрый и уверенный разбег, однако он еще не всегда технически правильно выполняет прыжок, активно отталкиваясь и сохраняя равновесие. Золотарев имеет все возможности прыгать за 17 м, но для этого ему нужно, продолжая разумно тренироваться, накапливать соревновательный опыт.

После 1962 г. Владимир Горяев резко снизил свои результаты. Возможно, сказалось его желание найти новый способ выполнения прыжка — с более низким полетом, при увеличении скорости разбега. Однако Владимиру не удалось повысить скорость и уверенность в разбеге. Не хватало ему и азарта в соревнованиях. Мы уверены, что теперь он сделал для себя необходимые выводы и поставится повторить свой римский успех.

Витольду Крееру, с 1956 г. чаще всех прыгавшему за 16 м (около 50 соревнований), в прошедшем сезоне явно не удавалось сочетание скорости разбега с продвижением вперед в прыжке. Энтузиазм в тренировках и умение выступать в ответственных соревнованиях дают основание предполагать, что Креер сумеет обрести отличную форму в олимпийском году.

Значительно улучшил результаты и стал успешнее выступать Анатолий Алябьев. Лучший его результат 16,39 (7 соревнований за 16 м, средний результат 16,09). В предстоящем сезоне ему следует добиться уверенности в разбеге, повысить стремительность на последних шагах и устойчивость в прыжке.

Особо следует сказать об Олеге Федосееве. Уровень использования им своих возможностей не может никого удов-

летворить. Прошло уже около 10 лет с тех пор, как о нем стали говорить как о талантливом прыгуне, а он все еще не оправдал надежд. Лучший совет Олегу — забыть, что он талантлив, регулярно и настойчиво трудиться над техникой и развитием качеств в 1964 г. Возможно, еще не все потеряно.

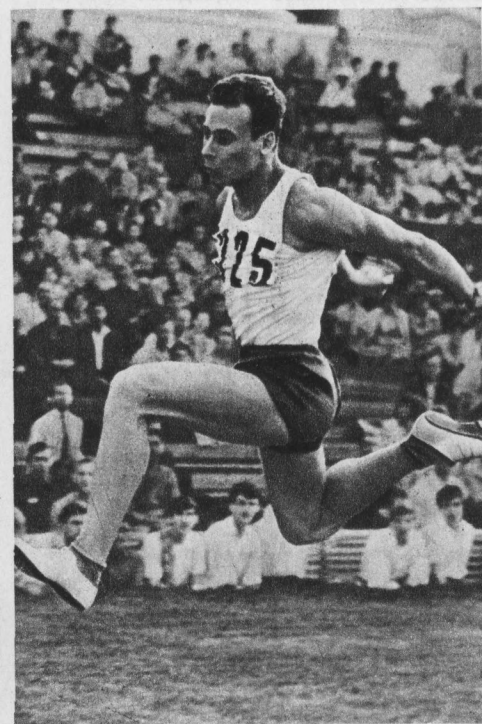
Повысил свои результаты Александр Лазаренко (лучший — 16,29, 4 соревнования за 16 м). Дальнейший рост его достижений будет зависеть от приобретения большей свободы движений и совершенствования темпа разбега. Снижение высоты «скачка» и сохранение скорости продвижения вперед после отталкивания поможет ему увеличить дальность «шага» и «прыжка». К этому списку можно добавить В. Кравченко, А. Дементьева, Е. Михайлова, О. Зотова, которые прыгнули в прошедшем сезоне за 16 м (всего это удалось сделать 10 человекам).

Тем не менее, с подготовкой резервов и в этом виде прыжков дела обстоят плохо. Несоответствие беговой и прыжковой подготовок у молодежи приводит к травмам и прекращению занятий тройным прыжком. Подготовка прыгуна тройным — трудоемкий процесс, требующий перспективной тренировки, не допускающей форсирования.

## Не только Брумель

**В** ПРЫЖКАХ в высоту наши позиции наиболее прочны, с каждым годом мы имеем все большее количество прыгунов в высоту, преодолевших 2 метра, и достаточно талантливой молодежи. В прыжках в высоту, как ни в каком другом виде, мы можем каждый год наблюдать появление молодых способных прыгунов с прекрасными физическими данными и хорошей техникой. Еще в 1961 г. нас обнадуживали результаты Л. Глазкова (2,08), Б. Иняхина (2,10). 1962 г. выдвинул А. Хмарского (2,10) и Н. Вальчука (2,05), В. Кручинина (2,05). В минувшем году в десятке лучших появились имена В. Слабчука (2,11) и Г. Ефимова (2,10). Все это молодые, высокие и сильные атлеты.

Однако их достижения после 2,05—2,10 растут очень медленно. А в настоящее время результата 2,10 недостаточно для выигрыва крупных международных





соревнований. Как бы нам ни попасть в то часто встречающееся в спорте положение, когда ранее отстававшие соперники, используя опыт и методы сильнейших, двигаются вперед значительно быстрее своих учителей и, в конце концов, перегоняют их... Ведь не секрет, что наши соперники, особенно из социалистических стран и стран Азии, хотя еще отстают от нас, но быстро прогрессируют. Сильными соперниками в прыжках в высоту продолжают оставаться и прыгуны США, Австралии. Австралийский спортсмен Снизуэлл преодолел высоту 2,20.

Лучшие результаты наших молодых прыгунов зачастую бывают показаны на «домашних» соревнованиях. Создается впечатление, что они чувствуют себя слишком спокойно за «широкой спиной» Валерия Брумеля. А выступая без него, теряют уверенность и проигрывают даже слабейшим противникам. Примером могут служить выступления В. Большова. Победа на Спартакиаде РСФСР при слабой конкуренции, неплохие результаты, показанные на матчах СССР—США и РСФСР—Франция, боязнь «посягнуть» на слабо выступавшего В. Брумеля в финале III Спартакиады народов СССР и, наконец, проигрыш в отсутствие Брумеля на матче РСФСР—Польша—ГДР — таков «послужной список» Большова в прошедшем сезоне.

Для того чтобы наши прыгуны оставались сильнейшими в мире, а Валерий Брумель не выступал в одиночестве в Токио, молодым прыгунам необходимо по крайней мере приблизиться к уровню результатов мирового рекордсмена, а для этого надо тренироваться много больше, чем в настоящее время, и целеустремленнее. Главное внимание обращать на выполнение отталкивания на фоне все возрастающей скорости разбега.

Необходимо также дать возможность молодым прыгунам «обстреляться» в международных встречах, приобрести опыт соревнований с сильнейшими противниками.

На Олимпийских играх в Токио, чтобы победить, очевидно, надо будет показать результат 2,25—2,28, чтобы быть призером, — 2,18—2,20. Для этого у советских прыгунов в высоту есть все возможности. Ведь здесь, как ни в каком другом виде легкой атлетики, нашими тренерами и спортсменами решена проблема рациональной техники и методики тренировки. Поэтому именно в прыжках в высоту мы вправе ждать от наших легкоатлетов стабильных высоких результатов.

## Пора освоить фиберглас

**Н**АШИ прыгуны с шестом находятся в очень трудном положении. Они еще не овладели техникой прыжков с фибергласом. Основным недостатком их техники является отсутствие непрерывного давления на шест, для того чтобы его согнуть, и как следствие — малая амплитуда сгибания шеста, раннее, неэффективное его выпрямление. Кроме того, большинство прыгунов не овладели еще ритмом прыжка с новым снарядом. Почти все спортсмены не согласовывают свои движения с ритмом сгибания и разгибания шеста, «промахиваются» телом за него, излишне рано подтягиваются и «сворачиваются».

Многим казалось, что достаточно будет приобрести фибергласовый шест, как результаты немедленно улучшатся, однако этого не произошло. Новый снаряд требует не меньшей, а, пожалуй, даже большей тренировки, чем обычный, металлический. Примером в этом отношении может быть Г. Блинецов, который с большой настойчивостью и упорством овладевал техникой и, в конце концов, установил новый рекорд СССР. На правильном пути находятся, как нам кажется, С. Демин и И. Фельд. Но первой болезнью в разгаре сезона помешала добиться успеха, а второй был буквально «обезоружен» поломкой шеста.

Отсутствие достаточного количества шестов — это также одна из причин неудач советских прыгунов. Большая доля вины лежит здесь на Федерации легкой атлетики СССР, которая не позаботилась о своевременном приобретении новых шестов. Однако нельзя все сваливать только на отсутствие инвентаря. Многие спортсмены имеют фибергласовые шесты уже больше года, но не могут улучшить свои результаты.

Большинство наших лучших прыгунов значительно отстают от своих собратьев — прыгунов в длину, тройным и в высоту — в физическом развитии и овладении техникой своего вида. Нам кажется, что в прыжках с шестом сейчас создается такое положение, какое было десять лет назад в прыжках в высоту, которые в то время назывались «хрупким цветком легкой атлетики». Тогда спортсмены больше заботились об отдыхе и «свежести», чем о тренированности. И только значительное повышение объема работы дало сдвиг в результатах.

Итак, нам нужны хорошие фибергласовые шесты, рассчитанные на прыгунов различного веса. Освоение техники



*Упорная тренировка с фибергласовым шестом позволила Геннадию Блинецову установить новый рекорд страны*

прыжков с фибергласом потребует известного времени, но вполне по силам советским спортсменам.

Нашим прыгунам нужно помнить: для того чтобы попасть в шестерку лучших в Токио, очевидно, надо будет прыгнуть не ниже 4,70—4,80, а чтобы победить, — выше 5 м.

Таким образом, мы имеем все шансы для того, чтобы на Олимпийских играх в Токио быть сильнейшими в прыжковых номерах легкоатлетической программы. Исключением являются, пожалуй, только прыжки с шестом. Однако и в этом виде мы вправе ждать в ближайшее время коренного перелома. Ведь за последние годы мы хорошо познакомились с техникой прыжка с новым снарядом, имели возможность наблюдать за выступлениями в Москве таких мастеров, как П. Никула, К. Нюстрем, Р. Томашек, Д. Пеннел, Д. Юлсес.

Известны нашим тренерам и основные методы тренировки с фибергласом. Надо надеяться, что в ближайшее время в достаточном количестве появятся и новые шесты. Освоение фибергласового шеста сопряжено с известным риском, требует смелости. А этого качества нашим советским спортсменам не занимать.

## Памяти Н. И. БАЗАНОВА

24 декабря 1963 г. после тяжелой болезни скончался доцент кафедры физического воспитания Московского ордена Ленина энергетического института, член редакционной коллегии журнала «Легкая атлетика» Николай Иванович Базанов.

Николай Иванович родился в 1919 г. в семье рабочего. После окончания средней школы поступил в Горный институт, а затем в 1941 г. был призван в ряды Советской Армии. Участвуя в Великой Отечественной войне, Николай Иванович получил тяжелые ранения, был награжден орденом «Красная звезда» и медалями «За боевые заслуги» и «За оборону Москвы».

После демобилизации из Советской Армии Н. И. Базанов поступил в Московский энергетический институт и в 1950 г. окончил его. В период пребывания в институте Николай Иванович, будучи сам хорошим легкоатлетом, создал группу метателей, которая затем стала сильнейшей среди вузовских коллективов Москвы.

В дальнейшем Николай Иванович заканчивает вечернее отделение Московского института физической культуры и аспирантуру Центрального научно-исследовательского института физической культуры, подготавливает и защите диссертационную работу. 16 научно-исследовательских работ Н. И. Базановым было опубликовано в Советском Союзе и за рубежом.

Работая преподавателем Московского энергетического института и тренером по легкой атлетике, большое внимание Николай Иванович уделял воспитанию юных легкоатлетов. Им были подготовлены чемпионы и рекордсмены Москвы и Советского Союза среди юношей, мастера спорта.

Память о Н. И. Базанове — замечательном педагоге, чутком и отзывчивом товарище — навсегда сохранится у тех, кто работал с ним.

Группа товарищей  
Редколлегия журнала

Иван ЕЛФИМОВ,  
доцент кафедры физического  
воспитания и спорта МГУ

## ТРЕНИРОВКА СТАЙЕРА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**3** начительных сдвигов в улучшении разносторонней физической подготовленности, в развитии основных физических качеств и технических навыков можно достигнуть лишь при условии достаточной продолжительности подготовительного периода (декабрь — май), систематичности тренировки, большого объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Подготовительный период включает в себя этап зимней (декабрь — март) и весенней (апрель — май) тренировки.

Для бегунов, поставивших перед собой цель выполнить нормативы I разряда, занятия зимой рекомендуется проводить пять раз в неделю.

На этапе зимней тренировки необходимо всемерно развивать общую, силовую и частично специальную выносливость, улучшать гибкость, скоростно-силовые качества, а также постоянно заботиться о совершенствовании техники бега. В этой связи необходимо особо подчеркнуть, что разносторонней физической подготовке бегунов на длинные дистанции до сих пор уделяется все еще недостаточное внимание. Между тем разносторонняя подготовка создает условия для расширения функциональных возможностей и совершенствования всех сторон деятельности организма, что является одним из факторов, определяющих уровень спортивной работоспособности.

Современная методика тренировки бегуна-стайера должна предусматривать расширение круга общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, мобилизации волевых усилий. Разностороннюю физическую подготовку необходимо проводить в сочетании с развитием общей и специальной выносливости, на фоне укрепления здоровья и всемерного развития морально-волевых качеств бегуна.

Так же, как и легкоатлеты других специальностей, бегуны на длинные дистанции в подготовительный период должны широко применять разнообразие гимнастические упражнения на снарядах и без них, с отягощениями, метания набивных мячей, ядер, камней, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры, штангу. Большое место в зимней тренировке стайера должны занять общеизвестные беговые упражнения, бег в гору с акцентом на законченность отталкивания, и т. д.

В зависимости от задач, стоящих перед каждым спортсменом, применяются те или иные методы их выполнения. Так, если упражнение (например, высокое поднятие бедра) выполнять в быстром темпе в течение короткого времени, то оно будет развивать преимущественно быстроту и, наоборот, продолжительное выполнение его в среднем темпе приведет к развитию силовой выносливости.

Рассмотрим основные методы применения упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости у бегунов на длинные дистанции.

1. Развитие силы (общей) в подготовительный период осуществляется путем многократного выполнения упражнений со штангой среднего и большого веса и с гириями. Весной применяются упражнения с меньшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью движений: толкание и бросание ядра, камней и т. п.

2. Развитие силы мышечных групп, несущих основную нагрузку при беге, достигается путем повторного применения упражнений с отягощениями среднего веса (сериями до заметного утомления). Например, для развития силы ног бегун выполняет многократные приседания со штангой, прыжки в длину с места, подскоки с весом на плечах (мешок с песком), поднятие бедра с различными отягощениями и др.

3. Развитие прыгучести, способности к быстрому отталкиванию осуществляется путем выполнения прыжковых и специальных упражнений бегуна на коротких и средних отрезках дистанции в быстром темпе, а также многократных быстрых выпрыгиваний из приседа без отягощений и с отягощениями среднего и малого весов.

4. Развитию силовой выносливости способствуют упражнения, требующие преимущественно длительного проявления мышечной силы при средних усилиях: бег в утяжеленной обу-

ви и со свинцовым поясом, бег в гору, по песку, по опилкам, по глубокому снегу, специальные упражнения на длинных отрезках дистанции. Эти средства потребуют от спортсмена проявления больших волевых усилий.

5. Комплексное развитие силы и выносливости достигается сочетанием в одном занятии силовых упражнений с бегом, специальными упражнениями и подскоками, выполняемыми поточным методом несколькими сериями в течение часа и более.

Ведущим качеством бегуна на длинные дистанции является выносливость. В спортивной практике принято различать общую выносливость и специальную. Общая выносливость характеризует способность атлета выполнять динамическую работу средней интенсивности в течение длительного времени, измеряемого часами. Под специальной выносливостью понимается способность бегуна удерживать высокую среднюю скорость на протяжении избранной дистанции.

Следует подчеркнуть, что без общей выносливости нельзя достигнуть высокого уровня специальной. Развивать общую выносливость на первых этапах следует путем постепенного вытягивания организма во все большую по объему тренировку. Это достигается удлинением дистанции бега при сохранении равномерного темпа. В дальнейшем ее развитие обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной тренировке, но меньшей по продолжительности.

Для развития общей выносливости квалифицированного бегуна в большей мере применяется продолжительный бег с пониженной скоростью в переменном темпе. Длительность его в начале подготовительного периода может составлять 25—30 минут и постепенно от занятия к занятию доводится до 1—1,5 часа. Бег должен проводиться при различном сочетании отрезков от 100 до 600 м с переменной, невысокой интенсивностью. Такое построение занятий исключает однообразие и монотонность, а следовательно и утомление. Протекание восстановительных процессов в организме будет при этом более полноценным.

Средством перехода от развития общей выносливости к совершенствованию специальной является переменный и повторный бег на средних и длинных отрезках дистанции со скоростью, пониженной по сравнению с соревновательной. Число отрезков различно и зависит от уровня тренированности и самочувствия спортсмена: например, 15—20×400 м, 8—10×600 м, 5—7×1000 м, 3—4×1200 м и т. д.

Повышение темпа бега и количества отрезков должно осуществляться постепенно и достигать наибольшей величины к 4—5-му месяцу подготовительного периода тренировки.

Специальная выносливость стайера развивается главным образом многократным пробеганием отрезков основной дистанции с повышенной (относительно к соревновательной) скоростью: переменный, повторный, переменный-повторный и контрольный методы тренировки. Сумма отрезков в одном занятии должна быть равна основной дистанции или несколько превышать ее. К интенсивной тренировке специальной выносливости можно приступить лишь после того, как будет проведена достаточная предварительная подготовка по развитию общей выносливости.

С марта целесообразно ввести упражнения по развитию скорости.

Для этого стайеры пробегают отрезки 100—200 м с короткими интервалами отдыха. В начальный период этой тренировки не следует бегать в полную силу, в это время очень легко получить травму.

Для воспитания тактических навыков переключения с одной скорости на другую необходимо проводить в этот период комплексные занятия с включением коротких и длинных отрезков в форме переменного и переменного-повторного бега: например, 2×100+400 м по 6—10 раз или 2×150+600 м по 5—6 раз и т. д. Подобное сочетание отрезков вносит в тренировку элемент эмоциональности. Короткие отрезки дистанции служат некоторым отдыхом перед длинными.



*Зимой на воздухе можно выполнять разнообразные специальные беговые упражнения. Здесь мы видим занятия легкоатлетов Ростсельмаша.*

*На фото — соревнования по бегу в легкоатлетическом манеже МГУ. Участвовать в соревнованиях «по ходу тренировки» полезно и в подготовительном периоде.*

В конце этапа зимней тренировки бегунам на длинные дистанции следует участвовать в соревнованиях на местности. Однако не рекомендуется стремиться к острой борьбе, большому напряжению моральных и физических сил. Соревнования должны иметь главным образом тренировочное значение и носить контрольный характер.

Требования, предъявляемые к организму бегуна в ходе тренировки, должны возрастать постепенно. Правильным будет такое постепенное повышение нагрузки, которое происходит не на каждом занятии, а через несколько тренировок. После одной-двух недель тренировки большого объема и интенсивности должен следовать период снижения нагрузки с тем, чтобы последующий тренировочный цикл спортсмен мог выполнить с большим объемом и интенсивностью. Интенсивность нагрузки (по скорости бега и воздействию применяемых средств и методов) должна повышаться плавно, последовательно. Это создает возможность более длительного удержания спортивной формы.

#### Примерный план зимней тренировки

**Понедельник** (на воздухе и в зале). Основная задача — общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, гибкости). Переменный бег на местности 80—120 м со средней скоростью, чередуя быстрое и медленное пробегание этих отрезков. 25—30 мин. Отдых 10 мин. (переход в помещение). Упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами, со штангой. Баскетбол.

**Вторник.** Основная задача — развитие общей выносливости. Повторный бег на длинных отрезках, например 5—7×1000 м (скорость пробегания каждые 1000 м в декабре 3.07.0, в январе — 3.04.0, в феврале — 3.00.0, в марте — 2.55.0). Специальные упражнения. Метание камня (легко). Упражнения в растягивании мышц ног.

**Среда.** Отдых.

**Четверг.** Основная задача — развитие специальной выносливости. Специальные упражнения, ускорения. Переменный бег 400 м со средней скоростью + 200 м медленно (количество повторений: в декабре — 8 раз, в январе — 10, в феврале — 12; в марте — 15). Упражнения в растягивании мышц.

**Пятница** (на воздухе и в зале). Основная задача — общая физическая подготовка. Переменный бег на местности на отрезках 100—150 м со средней скоростью через 100 м медленного бега, 25 мин. Отдых 10 мин. (переход в помещение). Специальные упражнения в большом объеме (до 1500 м). Упражнения со штангой и на гимнастической стенке.

**Суббота** (на воздухе). Основная задача — развитие общей выносливости. Длительный бег на местности (60—120 мин.) с ускорениями при различных вариантах сочетания отрезков. Упражнения в растягивании мышц ног. Специальные упражнения (выполняются в глубоком снегу).

**Воскресенье.** Отдых.

#### Примерный план весенней тренировки

##### Первая неделя

**Понедельник.** Основная задача — развитие быстроты, силы и гибкости. Ускорения 5×80—100 м; повторный бег с хода 3×100 м; переменный бег на отрезках 100—120 м с высокой скоростью через 100 м медленного бега, 35 мин. Отдых 10 мин. Специальные упражнения бегуна. Метание ядра или камня. Упражнения на гибкость.

**Вторник.** Основная задача — развитие специальной выносливости. Ускорения на 80, 100, 120 м. Специальные упражнения (в небольшом объеме). Переменный бег 200 м с повышенной скоростью + 100 м медленно (30—35 повторений). Упражнения в растягивании мышц.

**Среда.** Основная задача — развитие быстроты и силы. Ускорения 4×100 м. Повторный бег с хода 2×50 м, 2×80 м. Прыжки и прыжковые упражнения. Повторный бег 15×100 м. Специальные упражнения. Игра в баскетбол.

**Четверг.** Основная задача — развитие чувства темпа и выносливости. Ускорения. Специальные упражнения (в небольшом объеме). Повторный бег на длинных отрезках, например 6×1000 м (скорость пробегания каждые 1000 м в апреле 2.52.0, в мае — 2.50.0). Упражнения в растягивании мышц ног.

**Пятница.** Активный отдых. Переменный бег на местности (кросс), 35 мин. с ускорениями от 80 до 120 м. Метание камня или мячей. Спортивные игры.

**Суббота.** Основная задача — развитие способности изменять темп бега. Ускорения. Специальные упражнения. Переменный бег на отрезках возрастающей-убывающей величины 100+200+300+400+500+600+800+600+500+400+300+200+100 м с заданной скоростью, чередуя с медленным перебегаем тех же отрезков.

**Воскресенье.** Отдых.

##### Вторая неделя

Тренировка во второй неделе цикла органически продолжает первую, но используемые теперь дополнительные средства в комплексе с упражнениями первой недели делают тренировку более разнообразной.

**Понедельник.** Основная задача — развитие быстроты, силы и гибкости. Упражнения на гибкость. Ускорения. Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта 5×80 м; переменный бег 20×80—100 м, чередуя с медленным бегом на тех же отрезках. Игра в баскетбол.

**Вторник.** Основная задача — развитие специальной выносливости. Переменный бег 400 м с повышенной скоростью и 200 м медленно (18—20 повторений). Упражнения в растягивании мышц и в расслаблении.

**Среда.** Основная задача — развитие быстроты, силы, гибкости. Специальные и прыжковые упражнения (в большом объеме). Упражнения с набивными мячами. Переменный бег на коротких отрезках — 100—150 м, 25 мин.

**Четверг.** Основная задача — развитие специальной выносливости. Упражнения на гибкость. Ускорения на 80, 100, 120 м. Специальные упражнения. Переменный бег с повышенной скоростью 8—10×600 м, чередуя с медленным пробеганием 800 м. Упражнения в расслаблении.

**Пятница.** Активный отдых. Кросс 30 мин. с ускорениями 100—150 м по самочувствию. Игра в баскетбол.

**Суббота.** Участие в соревнованиях или контрольный бег.

**Воскресенье.** Отдых.

Совершенствование в технике бега проводится на всех занятиях. Необходимо выявлять отдельные недостатки в технике бегуна и давать соответствующие указания об их устранении.

Во время тренировок нужно особенно следить за повышением боевых качеств легкоатлета, а здесь решающая роль всегда принадлежит силе воли. Бегун может иметь быстроту, силу, отличную технику, но если у него не хватает терпения в течение ряда лет выполнять необходимую тренировочную нагрузку, если он не умеет переносить трудности тренировок, то сможет достичь лишь средних результатов. В то же время известны многочисленные примеры того, как бегуны, не отличавшиеся особым талантом, вследствие упорной тренировки становились выдающимися мастерами бега.

# ОБЪЕМ ИЛИ ИНТЕНСИВНОСТЬ?

В вопросах планирования тренировок бегуна на средние дистанции в подготовительном периоде имеются различные точки зрения. Одни тренеры предпочитают сравнительно «быструю работу», другие — большой тренировочный объем.

Несколько лет назад значительный интерес у специалистов легкой атлетики всего мира вызвала система тренировок Г. Эллиота, а затем П. Снелла. Тренер Г. Эллиота — П. Черутти — применил в подготовительном периоде приспособленный к условиям Австралии «фартлек». Объем тренировок был большим — 400—450 км в месяц. Высокой была и интенсивность.

Выдающаяся карьера Эллиота сделала Черутти всемирно известным. Но в приемлемости его «бессистемной системы» приходится усомниться. Кроме Эллиота, Черутти не удалось воспитать ни одного выдающегося бегуна. Даже младший брат Эллиота, Лаури, которого считали способнее Герберта, остался посредственным бегуном.

Более удачливым можно считать тренера П. Снелла А. Лидьярда, ученики которого привезли из Рима три медали — из них две золотые. Тренировки Снелла отличаются большим объемом. В подготовительном периоде новозеландский бегун пробегает до 640 км в месяц! Это больше чем у многих стайеров. При этом бег в условиях повышенного кислородного голодания применяется мало. Целью Лидьярда является — добиться высокой тренированности сердечной, кровяной и дыхательной систем. В конце подготовительного периода Снелл применяет общеизвестные методы бега.

Но тут нужно вспомнить положение заслуженного тренера СССР Н. Озолина, что залогом успеха является не объем тренировки, а ее качество. Экс-рекордсмен мира в беге на 1 милю Роджер Баннистер (первый, пробежавший милю лучше 4 мин.) писал в журнале «Модерн Атлетик», что в 30-е годы средневики тренировались слишком мало. Теперь же зачастую они тренируются слишком много. Баннистер сам редко тренировался больше одного часа в день, зато достаточно интенсивно.

Чтобы добиться большей ясности в поднятой проблеме, проанализируем характер тренировки в подготовительном периоде лучших бегунов мира на 800 м.

Из приведенной таблицы видно, что высокие результаты в беге на 800 м достигнуты спортсменами при различных объемах тренировок. В первую группу входят бегуны с хорошими скоростными качествами. Все они имеют в беге на 100 м результат 10,6 и на 400 — 45,8—46,0. Месячный объем их тренировки равен приблизительно 80—120 км. Результаты в беге на 1500 и 1 милю у всех низкие.

Бегуны второй группы обладают значительно более низкими скоростными качествами — их результаты на 400 м в пределах 47,3—47,8. Зато их достижения в беге на 1500 м и 1 милю относятся уже к выдающимся. Объем тренировки у легкоатлетов этой группы приблизительно в два раза больше, чем у представителей первой.

Бегуны третьей и четвертой групп имеют на 400 м самые низкие показатели, зато их результаты в беге на 1500 м очень высоки. Большинство из них и специализируется на этой дистанции.

Можно предположить, что именно благодаря тренировке, соответствующей индивидуальным особенностям, все эти спортсмены такими разными путями добились в беге на 800 м результатов международного класса.

По всей вероятности, бегуны первой группы применяют такой небольшой объем беговой тренировки потому, что их нервная система и мышцы быстро устают. Им подходит бег в относительно высоком темпе с длинными восстановительными паузами и небольшим числом повторений. Их нервная система и структура мышц приспособлены к быстрой работе в бескислородной фазе. Обмен веществ в мышцах недостаточно экономичен, чем обуславливается быстрая утомляемость центральной нервной системы и мышц.

Бегуны второй группы тренируются с такой же или несколько меньшей интенсивностью, зато с более короткими паузами и значительно большим числом

повторений. У них экономичнее обмен веществ и больше запас энергии, поэтому усталость мышц и центральной нервной системы проявляется не так быстро.

У бегунов третьей и четвертой групп темп бега на тренировках самый низкий, зато объем значительно выше, особенно у спортсменов четвертой группы. Такой объем они способны переносить благодаря тому, что их сердечно-сосудистая и дыхательная системы хорошо приспособляются к длительной работе. Как известно, тренировка на выносливость повышает содержание кальция в мышцах скелета. В связи с этим мышцы устают значительно медленнее и восстановительные процессы протекают значительно быстрее.

Но очень часто решающим в определении предела нагрузки на организм является не нервно-мышечная система и внутренние органы, а выносливость сухожильного аппарата. Превышение здесь оптимальной границы сопровождается частыми травмами.

Ссылаясь на свой тренерский опыт, могу сказать, что путем строгой индивидуализации тренировки можно достичь значительного улучшения результатов. Так, у моих учеников Р. Тэльпа, П. Варрака, А. Юрлау в 16-летнем возрасте в беге на 800 м были очень скромные результаты — соответственно 2.08,7; 2.16,4 и 2.38,2. А сейчас их достижения достаточно высоки (см. табл. 2).

Интенсивность бега у них была приблизительно только на уровне третьей группы. Ясно, что для дальнейшего роста им необходимо повысить тренировочные нагрузки. Но к увеличению тренировочных нагрузок они должны прийти разными путями.

По нашему мнению, Тэльпу необходимо в меньшей степени увеличить объем и в большей — интенсивность. Юрлау же прежде всего надо увеличить объем беговой тренировки. По своим данным они скорее всего относятся по приведенной классификации ко второй

Таблица 2

Фамилия	Лучший результат			Средний объем нагрузки в подготовительном периоде 1963 г. (в км)
	400 м	800 м	1500	
Р. Тэльп	48,1	1.42,9	3.53,5	170—200
П. Варрак	49,8	1.49,1	3.47,3	180—220
А. Юрлау	48,8	1.51,7	4.02,2	80—100

Таблица 1

Фамилия	Лучший результат				Средний месячный тренировочный объем в км
	400 м	800 м	1500 м	1 миля	
Р. Харбиг	46,0	1.46,6	4.01,0	—	80—120
Т. Куртней	45,8	1.45,8	—	4.07,8	
М. Уитфилд	45,9	1.47,9	—	4.22,0	
Г. Керр	45,8	1.46,4	—	4.24,0	
Р. Моэнс	47,3	1.45,7	—	3.58,9	200—250
А. Бойсен	47,4	1.45,9	3.44,2	—	
П. Шмидт	47,8	1.46,2	3.42,5	—	
Р. Деланей	—	1.47,1	3.41,2	—	
М. Матушевски	47,7	1.46,4	3.43,0	—	
Г. Эллиот	50,1	1.46,6	3.35,6	3.54,5	400—450
З. Валентин	50,0	1.46,8	3.38,7	3.56,5	
С. Юнгвирт	49,4	1.47,4	3.38,1	—	
П. Снелл	48,2	1.44,3	—	3.54,4	600—650
М. Жази	—	1.47,1	3.37,6	—	

группе бегунов. Варраку же нужно как можно больше увеличить объем бега. Его мы относим к третьей группе.

В заключение хочется сказать, что нельзя не критически брать в качестве образца тренировки Снелла, Мориса или Карра. Соотношение общей и специальной подготовки, объем и интенсивность тренировки надо определять в соответствии с природными данными каждого бегуна, условиями его жизни, климатическими условиями и другими факторами. Именно в этом залог успеха наших бегунов на средние дистанции.

Олаф КАРИКОСК,

г. Таллин

тренер

# Пусть вам покорятся новые высоты!

## Советы мастера

Спортсмен № 1, лучший атлет года — так единодушно называли Валерия Брумеля журналисты многих стран. Традиционные предновогодние опросы и анкеты провело Венгерское телеграфное агентство МТИ, американское Юнайтед Пресс Интернейшнл, западногерманское агентство Интернационале Шпорт-Корреспондентц, Болгарское телеграфное агентство, а также целый ряд зарубежных газет и журналов. Списки лучших спортсменов 1963 г. неизменно возглавлял рекордсмен мира Валерий Брумель, который был признан также и лучшим спортсменом СССР. Представляем слово рекордсмену мира по прыжкам в высоту московскому студенту В. Брумелю.

Я охотно пользуюсь случаем выступить на страницах журнала «Легкая атлетика» прежде всего для того, чтобы поблагодарить журналистов, которые в Советском Союзе и за рубежом присвоили мне почетное звание лучшего спортсмена 1963 г.

Мне хочется также ответить на многочисленные письма молодых легкоатлетов. Они часто спрашивают, как я достиг столь выдающихся результатов в прыжках в высоту, каким образом мне удается длительное время поддерживать хорошую форму, наконец, что делать для того, чтобы научиться высоко прыгать, быстро бегать и далеко метать.

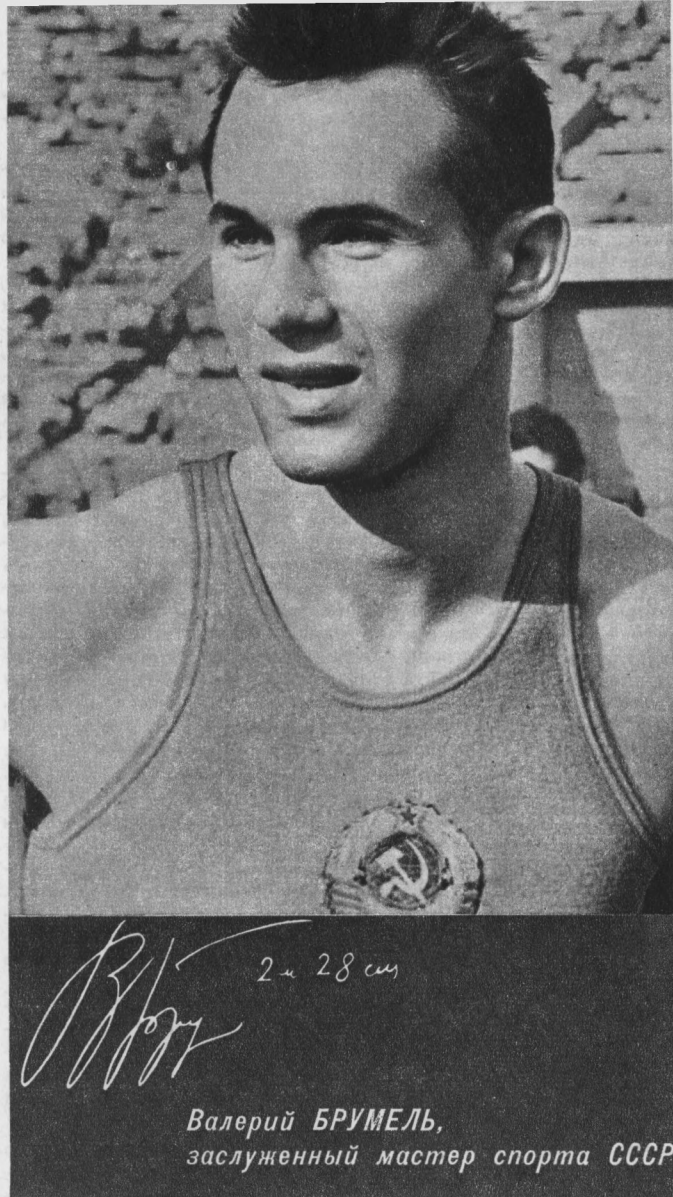
Пожалуй, проще всего мне ответить на первый вопрос. Хороших результатов в прыжках я достиг благодаря многолетней разносторонней подготовке. Когда я был еще подростком, то мечтал стать крепким, стройным юношей. Мне хотелось быть сильнее, выносливее своих сверстников. Кто из нас не мечтал об этом в детстве? Но если для многих такое желание оставалось бесплодной мечтой, то для меня оно стало руководством к действию. Я начал заниматься многими видами спорта.

В первое время трудно было сказать, что мне больше нравится. Я с одинаковым удовольствием гонял на велосипеде, играл в футбол и баскетбол, много плавал. Я чувствовал, как с каждым годом мои мышцы становятся сильнее, как ловко и уверенно я начинаю двигаться. И вот, пробуя свои силы в разных видах спорта, я однажды почувствовал, что лучше всего и полнее смогу проявить себя в легкой атлетике. Здесь особенно наглядно было видно, как в зависимости от развития физических качеств растут мои спортивные результаты. У меня стали сильными руки, окрепли мышцы туловища, и я начал дальше толкать ядро, метать диск. Приобрел силу ноги, и я стал быстрее бегать, дальше прыгать в длину.

Большую роль в выборе легкой атлетики «своим» видом спорта сыграл и мой первый тренер Петр Семенович Шейн. В то время я еще не знал, что моей «специальностью» станут прыжки в высоту и тренировался во многих видах. В 1959 г. на Всесоюзной спартакиаде школьников в Москве я решил выступать в прыжках в длину и пятиборье. В пятиборье был вторым с результатом 2845 очков и в прыжках в длину третьим — 6,91. В том же сезоне мне удалось выполнить норматив мастера спорта, показав в прыжках в высоту 2,01 и в длину 7,49.

Вот вам и ответ на первый вопрос. Ту основу, которая позволила мне впоследствии установить мировой рекорд в прыжках в высоту, я приобрел в юные годы, сперва занимаясь разными видами спорта, а затем совершенствуясь во многих видах легкой атлетики. Эти занятия сделали меня не только сильнее и выносливее, но и научили координировать свои движения. После такой «школы» мне уже легче было овладевать ритмом разбега, совершенствовать сложные детали прыжка.

В том же 1959 г. я был включен в состав команды, готовящейся к XVII Олимпийским играм. Моим тренером стал замечательный педагог Владимир Михайлович Дьячков. И вот тут-то я впервые как следует разобрался в том, как нужно планировать тренировку, учитывать индивидуальные особенности, шаг за шагом совершенствовать технику.



Постепенно выяснилось, что мое призвание — прыжки в высоту. Уже в 1960 г. мне удалось прыгнуть на 2,16 и завоевать серебряную медаль на Олимпийских играх в Риме. Я был хорошо подготовлен физически, и казалось, что мне нужно заниматься совершенствованием техники и лишь поддерживать приобретенные раньше физические качества. Однако мы с тренером не пошли по этому, более легкому, пути, а нашли единственно правильную дорогу к рекордным результатам. Это было дальнейшее повышение моих скоростно-силовых качеств и прежде всего мощности толчка.

В течение этих четырех лет мои результаты в прыжках в высоту росли на фоне роста показателей в силовой подготовке. В 1960 г. я приседал со штангой весом 145 кг и прыгал в высоту 2,20. В 1961 г. вес штанги увеличился до 165 кг, а прыжок в высоту — до 2,25. В 1962 и 1963 гг. я приседал со штангой весом 175 кг, а мировой рекорд повысил до 2,28.

Росли мои достижения и в спринтерском беге. В 1959 г. я пробежал 100 м за 11,2, в 1960 г. показал 11,0, в 1961 г. — 10,9, в 1962 г. — 10,8 и в 1963 г. — 10,7. Подъем центра тяжести при отталкивании двумя ногами с места в 1961 г. достигал 92 см, в 1962 г. — 104 см и в 1963 г. — 102 см.

Вероятно, вы уже обратили внимание, что в 1963 г. мои силовые качества, так же как и прыгучесть, остались на прежнем уровне. Правда, этот уровень был достаточно высок и обеспечивал стабильные достижения. Кроме того, мы много работали над техникой и скоростью. Это дало улучшение результата лишь на 1 см. Но на такой высоте, как 2,27 и 1 см — победа.

Вот вам и ответ на второй вопрос, каким образом мне удастся длительное время поддерживать хорошую спортивную форму. Именно за счет непрерывной, круглогодичной общей физической и специальной подготовки, которая продолжается постоянно, независимо от того, весна сейчас или

осень, зима или лето. Конечно, наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на зиму — подготовительный период, но и летом я продолжаю совершенствование физических качеств и техники.

Надо отметить, что большую роль в стабильности моих результатов играет перспективное планирование тренировок. Мы составляем план на год, имеем конкретные планы на каждый месяц, неделю. Это позволяет работать с перспективой, ясно представляя цель и пути, по которым мы должны идти.

Когда спортсмен достигает высокого уровня результатов, то самым хитрым делом становится определение тех скрытых возможностей, тех резервов, которые позволили бы продолжать движение вперед. Намечая план на 1964 г., мы решили, что эти резервы — в дальнейшем совершенствовании скоростно-силовых качеств. Поэтому предолимпийская подготовка будет иметь силовую уклон. Моя задача — стать сильнее, чем я был в 1962 и 1963 гг.

Технику решено оставить в основном прежней. Совершенствоваться будут только некоторые детали разбега. Естественно, что моя силовая подготовка носит специальный характер, сочетается с повышением прыгучести и существенно отличается, например, от силовой подготовки штангиста. Я занимаюсь не только со штангой и провожу специальную прыжковую подготовку, но и хожу на лыжах, бегаю кроссы. Прыгать на тренировках мы решили только раз в неделю, а на остальных занятиях выполнять лишь имитационные упражнения, совершенствовать разбег. Подготовительный период в этом году у меня напряженный и длительный, он протянется до июня. Выступать на соревнованиях в этот период я буду мало, чтобы не отвлекаться от подготовки к Олимпийским играм.

Что я могу посоветовать своим товарищам, молодым прыгунам, уже достигшим границы 2,05—2,10? Мне кажется, что двигаться дальше к большим высотам им мешает ряд причин и прежде всего неумение сочетать общую физическую и специальную подготовку. Одни из них чрезмерно увлекаются развитием силы, забывая о тренировке собственно в прыжках. Другие думают, что успех зависит лишь от технической подготовки. Прыгунам в высоту нужно научиться правильно сочетать различные методы тренировки, стараясь с помощью силовой подготовки увеличить мощность толчка.

Кроме того, не у всех спортсменов еще достаточно трудолюбия, настойчивости, преданности своему делу. Нужно больше трудиться, порой самоотверженно, фанатично, не бояться больших нагрузок, а потом хорошенько изучить себя, свои недостатки, возможности. Только таким путем можно прийти к большому успеху в спорте.

Что же касается вас, мои молодые друзья, только что вступившие в «большой» спорт, то вам я могу лишь посоветовать стать сильнее, быстрее, выносливее. Только совершенствование этих качеств принесет результаты, рекорды, медали. И потом не забывайте о своем здоровье. Здоровье и гармоничное физическое развитие — это основа основ для каждого спортсмена, а тем более легкоатлета.

Старайтесь с первых же шагов овладевать правильной техникой. Избегайте заучивания неправильных, ошибочных движений. Не форсируйте свою подготовку, не торопитесь. Мно-

гие, например, стараются увеличить скорость разбега, имея слабые ноги. В итоге они не могут правильно вытолкнуться, искажают технику разбега и прыжка. Только хорошо укрепив мышцы голени, бедра, проведя соответствующую силовую подготовку, можно повысить скорость разбега.

В связи с этим я не могу не упомянуть о том, что у нас в спортивной печати нередко появляются высказывания, которые могут порой дезориентировать молодых спортсменов. 8 января этого года в газете «Советский спорт» была помещена статья А. Семичева «Смысл приставки». Выступая с анализом итогов 1963 г., автор, являющийся, кстати, мастером спорта по прыжкам с шестом, и в силу этого, казалось бы, способным правильно и объективно оценить положение в прыжках в высоту, пытается противопоставить мощностную прыгучести, «легкости» и доказывает, что первое качество «превалирует над умением легко, изящно (?)», «непринужденно преодолевать самые большие высоты...» «Именно сила и мощностность, если ими чересчур увлекаться, могут забить (?) основное качество легкоатлета», — пишет А. Семичев. В действительности именно мощностность приводит нас, прыгунов, к той легкости прыжка, которой любитесь зритель. Эта легкость достигается многочисленными «тяжелыми» упражнениями со штангой. Только сильные ноги могут подбросить прыгуна на большую высоту и придать ему легкости, об утрате которой столь горестно сетует А. Семичев со страниц газеты «Советский спорт».

Автор пытается сослаться на мой опыт и пишет: «У В. Брумелья сила и мощностность, умноженные на скорость, как бы растворяются в движении, действуя изнутри». Отмечу, что понятие комплексного качества мощностности как раз и включает в себя силу и скорость, поэтому мощностность никак не может «умножаться» на скорость. А о том, как эти качества «растворяются» и действуют у меня «изнутри», очевидно, известно только товарищу Семичеву. На его совести пусть останутся и «натруженные» прыжки Виктора Большова и т. д. и т. п.

Я не стал бы так подробно останавливаться на статье Семичева, если бы не то обстоятельство, что он ставит под сомнение направление советской методики тренировки, которое вывело наших прыгунов в высоту на передовые позиции в мире. Это разносторонняя физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств, на основе которых и строится собственно прыжковая тренировка.

В заключение мне хотелось бы предостеречь молодых легкоатлетов от неправильного понимания силовой подготовки — «качай мышцы, да и только». Я уже говорил о том, что моя силовая тренировка существенно отличается от тренировки штангиста. Я предпочитаю темповые упражнения жимовым. Приседания со штангой выполняю в своеобразном ритме, делая акцент на быстрое выпрямление. Большое внимание уделяю таким упражнениям, как подскоки со штангой на плечах на месте и с продвижением вперед.

Я уверен, что советская методика тренировки, с помощью которой уже более сотни прыгунов перешагнули двухметровый рубеж, позволит многим из них успешно преодолеть и границу 2,20. А это значит, что в борьбе за мировое первенство советские легкоатлеты получат мощное подкрепление.



Куда

# ПИСЬМА

из редакции

Адрес отправителя МОСКВА,

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

СО ВЕТСКИМ ОЛИМПИЙЦАМ!

СССР К-45

ПОЧТА СССР

СССР

СКВА С-1

К-45

В нашей стране за последние годы широкое распространение получили соревнования по пионерскому легкоатлетическому четырехборью. Прошу вас рассказать, как подготовить ребят к выступлению в четырехборье.

**С. ВУЗОВСКИЙ,**  
с. Красный Ял,  
Куйбышевская обл.

После того как команда нашей 75-й московской школы побывала в Болгарии на международных соревнованиях по пионерскому легкоатлетическому четырехборью в 1962 г., мы стали получать много писем из разных городов страны. Многие ребята просят рассказать, как мы добились хороших спортивных результатов. Пользуясь возможностью выступить на страницах журнала, мы с удовольствием поделимся нашим скромным опытом.

Для того чтобы хорошо подготовиться к выступле-

нию в четырехборье, нужно прежде всего заинтересовать детей легкой атлетикой, наладить регулярные занятия в школе этим видом спорта. Поэтому прежде всего расскажу о том, как мы организовали легкоатлетическую секцию.

В нашей школе нет спортивного зала, и занятия проводятся на небольшой спортплощадке (40×20 м), где мы сами соорудили две ямы для прыжков. Зимой мы занимаемся в классной комнате и в коридоре размером 4×40 м. Но, несмотря на это, наши учащиеся любят спорт, и особенно легкую атлетику. Школа наша восьмилетняя, и легкая атлетика выбрана у нас для углубленных занятий.

Начали мы с проведения соревнований для сборных команд классов (по 5 мальчиков и девочек от каждого класса). На первых соревнованиях участников оказалось мало, некоторые ребята просто не явились.

Но начало было положено. На линейке мы наградили победителей грамотами и объявили результаты. Теперь соревнования по легкой атлетике в нашей школе стали традиционными.

Ежегодно в сентябре у нас проводится большой спортивный праздник, где все учащиеся 5—8-х классов соревнуются по пионерскому четырехборью.

Работа секции легкой атлетики у нас организуется по группам, составленным из учеников параллельных классов. В секцию приглашаем всех желающих и, конечно, стараемся привлечь наиболее способных ребят. Перед членами секции ставим условия: хорошо учиться, быть дисциплинированным и не пропускать занятий. Занимаемся мы два раза в неделю с новичками и три раза с более подготовленными школьниками по полтора-два часа, летом на пришкольной площадке, зимой в помещении и на воздухе.

На занятиях с младшими группами применяем игровую форму работы, различные подводящие упражнения, которые помогают детям приобрести навыки, необходимые для освоения легкоатлетических упражнений. Ребята с удовольствием играют в лапту, проводят эстафеты. На занятиях со старшими широко используем различные игры и гимнастические упражнения. Зимой все наши ребята ходят на лыжах.

Для изучения техники бега на каждом занятии проводим пробежки в среднем темпе на 100—300 м, обращая внимание на мягкую постановку стопы, вынос бедра, выпрямление ноги при отталкивании и работу рук. Бегаем с ускорениями и с низкого старта, выполняем беговые упражнения.

Освоить технику прыжков в высоту нам помогают разнообразные прыжковые упражнения. Применяем также прыжки, доставая головой, рукой, ногой подвешенный предмет. Обучать прыжкам начинаем с простейших способов: сначала осваиваем прыжки перешагиванием, затем перекатом, наконец перекидываем. Большое внимание уделяем правильному отталкиванию, маху ногой. Много прыгаем с прямого разбега. Чтобы освоить технику прыжков в длину, выполняем прыжки с ноги на ногу, высоко-далекие прыжки, прыжки с напрыгиванием на невысокие предметы, тройные, пятерные с места и с разбега и другие.

Разучивая технику метания мяча, мы используем легкие набивные мячи (самодельные), дротик. Метам с места, с трех шагов и с разбега в стенку и на дальность.

Основную работу проводим в осенне-зимнее время и стараемся сохранить состав секции летом — в июне — июле. Очень важно установить твердое расписание занятий и по возможности никогда не отменять их. Приводим примерный план тренировки с новичками на первую неделю марта. Первое занятие.

Разминка. Медленный бег 2—3 мин., обращая внимание на технику. Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища, махи, повороты, выпады и др.). Прыжковые упражнения — 2 серии по 30 прыжков, на одной ноге 2×30 прыжков, с

ноги на ногу 2×20. Беговые упражнения: семенящий бег 2×20 м, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой о стенку 3×20 раз. Ускорение 3×30 м. Бег с низкого старта 3×50 м. Метание теннисных мячей с места, с 3 шагов. Прыжки в высоту (1 м — 1 м 20 см и выше), обращая внимание на мах ногой. Обучение перекидному способу. Медленный бег 2 мин.

Второе занятие. Разминка с гимнастической палкой. Бег в  $\frac{3}{4}$  силы 3×70 м. Метание теннисного (самодельного) мяча с разбега. Прыжки в длину. Напрыгивание на коня. Кросс 3—7 мин. на воздухе.

Ежегодно наши ребята участвуют в городских и республиканских соревнованиях. Летом 1963 г. на соревнованиях в Артеке команда школы заняла второе место — за 57-й школой Одессы.

**А. ВОЛКОВ,**  
учитель физической культуры

\* \* \*

Я специализируюсь в беге на 110 м с/б. В сезоне 1963 г. я бегал эту дистанцию с барьерами высотой 91,4 и расстоянием между ними 8,50. Мой рост 1,85, и приходится семенить между барьерами, терять скорость. Ожидаются ли в нынешнем году какие-нибудь изменения в высоте барьеров и расстоянии между ними?

**О. НЕВЛЕВ,**  
г. Баку

Согласно правилам соревнований по легкой атлетике, действующим сейчас у нас в стране, на дистанции бега на 110 м с/б для юношей старшего возраста устанавливается 10 препятствий высотой 1,00. Расстояние между ними должно быть равно 8,80.

В прошлом сезоне действительно был проведен целый ряд соревнований в беге на дистанцию 110 м с/б, где высота барьеров была равна 91,4 см, а расстояние между ними — 8,50.

Несомненно, что подобное уменьшение высоты барьеров и расстояния между ними не только неправильно, но и вредно. Рослые спортсмены начинают бежать мелкими шагами, боясь наткнуться на барьер, и теряют при этом скорость.

В нынешнем году этот недостаток будет исправлен, и юноши старшего возраста побегут дистанцию 110 м с/б, где высота препятствий будет 1,00, а расстояние между барьерами — 8,80. Это относится как к отдельно взятому бегу, так и к входящему в программу юношеского восьмиборья.

**Р. ОРЛОВ,**  
судья республиканской категории

\* \* \*

Очень прошу вас посоветовать мне, как лучше организовать свою тренировку? В частности, меня интересуют вопросы: как лучше составить план своей тренировки, какой режим установить, сколько дней в неделю можно тренироваться и сколько времени?

**Ю. НЕБОГАТИКОВ,**  
г. Омск

Советы о составлении планов тренировки можно найти в нашем журнале в статьях, опубликован-

ных под рубрикой «От третьего ко второму разряду» (журналы № 2, 4, 8, 9, 10, 11 за 1962 г. и № 1, 3, 4, 5, 7, 10 за 1963 г.). Авторы статей подробно рассказывают о том, как построить недельный цикл тренировки, какие дни недели посвятить общей физической подготовке, совершенствованию скоростных качеств, изучению техники.

Для начинающих легкоатлетов достаточно тренироваться 3 раза в неделю через день. Хорошо, если, кроме этого, они смогут по воскресеньям ходить на лыжах или кататься на коньках. Спортсменам второго разряда лучше заниматься 4 раза в неделю, а перворазрядникам и мастерам спорта число тренировок дней можно довести до 5—6.

Средняя продолжительность тренировки —  $1\frac{1}{2}$ —2 часа. Естественно, что у начинающих «плотность» занятий должна быть меньше, т. е. отдых при переходе от упражнения к упражнению продолжительнее. С повышением тренировки темп выполнения упражнений повышается и паузы отдыха сокращаются. Нужно помнить, что одна из важных задач тренировки легкоатлета — это приобретение выносливости, умения переносить значительные нагрузки, развитие силовых качеств.

В какое время дня лучше тренироваться? Для работающих и занимающихся в учебных заведениях в первую смену тренировку можно начинать в 18—19 часов, после отдыха; для занимающихся и работающих во вторую смену — с 10—11 часов. Планируя тренировочные занятия, нужно помнить, что они принесут пользу только в том случае, если между ними легкоатлет будет успевать восстанавливать затраченные запасы энергии. А для этого необходимо установить твердый режим сна, питания, работы и отдыха. Это создает необходимые условия для наиболее продуктивной тренировки.

Нужно помнить, что главное условие успеха в спорте — это непрерывность, круглогодичность тренировок. Поэтому, наметив план и расписание своих занятий, старайтесь впоследствии строго его придерживаться и не допускать никаких отступлений от установленного режима.

\* \* \*

Говорят, что результаты на соревнованиях во многом зависят от того, какая нагрузка была в последней тренировке и как ты отдыхал перед соревнованием. Прошу ответить мне, как нужно тренироваться в последний раз перед состязаниями, как отдыхать, а также, полезно ли за несколько дней перед соревнованиями применение упражнений с отягощениями, как утверждают некоторые.

**В. ТРУШКОВ,**  
г. Алапаевск,  
Свердловская область

Умение легкоатлета приходиться к ответственному соревнованию года в хорошей спортивной форме — важное условие для достижения высоких результатов. Успех на соревнованиях зависит не столько от нагрузки в последней тре-

нировке, сколько от той подготовки, которая была проведена в предсоревновательный период. Если ты хорошо потрудишься зимой, приобрел необходимые легкоатлету физические качества, а весной и летом продолжал совершенствовать скорость, силу, выносливость, спортивную технику, то тебе обеспечены высокие достижения на соревнованиях.

Общеизвестно, что большое значение для приобретения спортивной формы имеет правильно построенная «кривая» тренировочной нагрузки спортсмена, которая определяется объемом и интенсивностью проделанной работы. При круглогодичной тренировке нагрузки в подготовительном периоде постепенно повышаются, достигая наибольшего объема в последние зимние месяцы.

В летние месяцы легкоатлет продолжает интенсивную тренировку, постепенно подготавливая себя к ответственным соревнованиям. За  $1\frac{1}{2}$ —2 недели перед соревнованиями характер занятий несколько меняется. Постепенно уменьшается их объем, однако интенсивность в отдельных случаях не только не снижается, но даже увеличивается. Главное, чтобы спортсмен пришел к ответственным стартам с нарастающим запасом нервной и физической энергии, желанием соревноваться.

В этом отношении характерна тренировка рекордсменки мира по прыжкам в длину Татьяны Щелкановой в последнюю неделю перед первенством Европы 1962 г., где она стала чемпионкой континента. Квалификационные соревнования чемпионата были назначены на субботу. В понедельник Щелканова проводила только длительную разминку в лесу. Во вторник, после разминки, сделала три ускорения и легко прыгала в длину со среднего разбега. В среду отдыхала. В четверг лишь разминалась и несколько раз выполнила разбег и в пятницу снова отдыхала.

Таким образом, на вопрос В. Трушкова о последней тренировке можно ответить так: тренироваться нужно легко, уделив главное внимание длительной (до 30—40 мин.) разминке и упражнениям, позволяющим восстановить ритм и характер движения своего вида. Большинство опытных спортсменов отдыхает перед соревнованиями не больше двух дней, однако некоторые из них в последний день проводят разминку, состоящую из привычных упражнений.

И, наконец, последний вопрос — о пользе упражнений с отягощениями за несколько дней перед соревнованиями. Известно, что упражнения с отягощениями, и в частности со штангой, применяемые в оптимальном объеме, «тонизируют спортсмена», повышают до известной степени его работоспособность и позволяют более успешно выполнять некоторые упражнения (прыжки, спринтерский бег). Такая тонизация, по исследованиям В. М. Дьячкова, может продолжаться в течение двух дней. Поэтому применение силовых упражнений в небольшом объеме за 1—2 дня перед выступлением может дать положительный результат.

**М. СРЫБНИК,**  
тренер

## „...И молодеем мы, друзья“

**Главный стимул.** Огромная притягательная сила спорта — в борьбе на состязаниях, в спортивных успехах. Стремление к достижениям — главный стимул для юношей и девушек, занимающихся спортом.

Многие из них достигают большого успеха, становятся мастерами спорта, побеждают на международных соревнованиях. И не обязательно иметь для этого особые природные данные. Их значения никто не умаляет, но все же главное — в настойчивости и трудолюбии. Физиологическое положение «функция творит орган» имеет силу железного закона и в спорте. Его надо понимать так: овладевай техникой, упражняйся, тренируйся, соблюдай режим — и ты обязательно добьешься успеха.

**Значение занятий легкой атлетикой.** Конечно, приятно подниматься на пьедестал почета, выиграв состязания, и чувствовать удовлетворение от сознания, что труды не пропали даром, что наконец-то добился долгожданной победы. Но не могут же все быть победителями на соревнованиях. Однако каждый, кто занимается спортом, обязательно добивается большой победы в борьбе за свое гармоничное физическое развитие, за высокий уровень силы и выносливости, смелости и ловкости, за отличное здоровье, за все то, что в целом называется физическим совершенством и высокой работоспособностью.

А ведь это имеет важное государственное значение. Достигая физического совершенства, молодежь тем самым готовится к производительному труду, к защите Родины.

Значит и те, кто не стремится к спортивным успехам, кто занимается легкой атлетикой для здоровья, также бывают победителями.

**Годится ли система тренировки легкоатлетов для всех!** Вся система подготовки легкоатлетов, теория и методика легкой атлетики направлены в первую очередь на достижение спортивного мастерства. И на первый взгляд кажется, что все учебные пособия по легкой атлетике не имеют в виду тех молодых людей, которые не рассчитывают на успех в соревнованиях и не стремятся к этому.

Но это не так. Вспомните, каковы задачи тренировки любого легкоатлета: приобрести всестороннее физическое развитие, стать сильнее, быстрее, выносливее, укрепить здоровье, улучшить координацию движений, воспитать моральные и волевые качества, овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Разве не эти же задачи встанут перед каждым молодым человеком, пожелавшим заняться легкой атлетикой или любым другим видом спорта для здоровья? Вот и выходит: хочешь тренироваться для здоровья, — все равно соблюдай все установленные правила и методы тренировки.

Легкоатлетам, не мечтающим о рекордах, надо заниматься по возможности всеми видами легкой атлетики, взяв за основу десятиборье. Этим достигается более широкое, всестороннее воздействие на организм, лучше укрепляются все органы и системы, приобретаются разносторонние двигательные навыки.

Разумеется, широко должны использоваться общеразвивающие, специальные подготовительные и вспомогательные упражнения, игры в волейбол и баскетбол, упражнения со штангой и гириями, упражнения на гимнастических снарядах.

**Предпочтение кроссам и ходьбе на лыжах.** В укреплении здоровья и повышении работоспособности большую роль играет бег на длинные дистанции на местности (кроссы). Нет лучшего средства для укрепления и совершенствования функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения обмена веществ, чем длительные, умеренной интенсивности, кроссы. Аналогичное влияние на организм оказывают гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Естественно, что начинать бегать надо с малого и лишь постепенно увеличивать дистанцию и повышать темп бега. Надо помнить, что «убивает» не дистанция, а темп, поэтому не следует спешить поднимать скорость. Лучше пробежать 10 км медленно, чем 2 км быстро. Бегать продолжительное время и ходить на лыжах надо 2 раза в неделю. Дистанцию бега постепенно можно довести до 10—12 км, а продолжительность лыжных прогулок — до 2—3 часов.

**Круглогодичность обязательна.** Тренироваться для здоровья нужно тоже в течение всего года. Но если для спортивного успеха надо, чтобы тренировка в подготовительный период закладывала основы для подготовки к периоду соревнований, то занятия ради здоровья и физического развития следует планировать иначе.

Круглогодичная тренировка разделяется на четыре периода в соответствии с временами года. Содержание тренировки в эти периоды определяется их особенностями. Например, зимой, если нет подходящего помещения, трудно изучать технику легкоатлетических видов, но всегда можно бегать по снеговому тропинкам, ходить на лыжах, выполнять силовые и прыжковые упражнения.

Летние занятия строятся примерно так. Сначала разминка — 15—20 мин.: медленный бег 200—400 м, упражнения, улучшающие подвижность в основных суставах и в позвоночнике, подготовительные общеразвивающие упражнения с каким-либо снарядом или без него. Затем тренировка в спринтерском или барьерном беге 15—20 мин. После этого метание одного из снарядов 10—15 мин. Один из видов прыжка 15—20 мин. Снова метание, но очень легко, 5—8 мин. И в заключение бег на выносливость 5—8 мин. Общая продолжительность занятия полтора-два часа.

Зимой в зале вместо подготовительных упражнений иногда могут применяться упражнения на гимнастических снарядах. Вместо первого метания — упражнения с набивным мячом, вместо второго — упражнения со штангой. Легкоатлетические прыжки иногда заменяются прыжками через гимнастические снаряды. В конце занятия вместо бега можно играть в баскетбол.

**Сколько раз тренироваться.** Тренироваться надо не менее 3 раз в неделю, например во вторник, четверг и воскресенье. Кроме того, ежедневно утром, до работы или учебы, проводится зарядка продолжительностью 20—30 мин., не только с гигиенической целью, но и для развития физических качеств. Вот пример зарядки такого типа: медленный бег 1 мин., упражнения на гибкость и потом 2—3 упражнения на силу и в заключение снова бег 1—2 мин. Обычно в утренней зарядке выполняются такие упражнения, которые необходимы для исправления дефектов телосложения, совершенствования отстающего качества, отработки какого-либо элемента техники.

До начала утренней зарядки надо съесть печенье или кусок хлеба и выпить полстакана молока или чая с сахаром. После зарядки — обычная водная процедура и обтирание.

**Необходимо полное восстановление.** Тренироваться можно и ежедневно, но при этом нужно соблюдать основное правило — приступать к каждому последующему занятию, полностью восстановив свои силы. В тренировке, направленной на достижение спортивных успехов, в соревновательном периоде легкоатлет не редко может как следует отдохнуть только в следующую неделю — неделю пониженной нагрузки. Но для занимающихся ради здоровья в этом нет необходимости.

Состояние полного восстановления лучше всего определяется врачом по данным функциональных проб. К этому, конечно, можно прибегать лишь иногда, преимущественно в начале занятий легкой атлетикой, чтобы определить общую нагрузку. Если у занимающегося не произошло полного восстановления, — значит нагрузку надо уменьшать и увеличивать ее в дальнейшем лишь постепенно, по мере того, как с ростом тренированности будет улучшаться способность к быстрому восстановлению.

Отсутствие боли в мышцах, симптомов усталости, хорошее самочувствие и, главное, желание тренироваться — очень точный, хотя и субъективный, показатель полного восстановления.

**Нужна ли техника, если цель — здоровье!** Нельзя пренебрегать овладением техникой ходьбы, бега, прыжков и метаний. Это вооружает человека более экономичными движениями, дает ему ценные прикладные навыки. Кроме того, в процессе обучения разнообразным упражнениям улучшается способность координировать движения, управлять своим телом в любых условиях. Наконец, более совершенная техника предохраняет от травматических повреждений.



**Однообразие — враг здоровья и спорта.** Даже при стремлении к высоким спортивным результатам необходимо избегать однообразия в упражнениях и в условиях, в которых проводятся занятия. Если же цель — здоровье, то необходимо еще большее разнообразие упражнений. Надо, чтобы занятия проходили в различных условиях: в зале, в лесу, в парке.

Очень важно правильно одеваться, не охлаждать мышцы во время занятия, иначе ухудшается воздействие упражнений на организм и возможны травмы. Рекомендуется специальная легкоатлетическая обувь. Например, шипы на туфлях нужны для уверенного выполнения упражнений. Длительный бег хорошо проводить в обуви с мягкой подошвой. Дорожку для такого бега выбирать с мягким, эластичным грунтом.

Гигиенический режим — тот же, что и для спортсменов. Нельзя рекомендовать интенсивную тренировку тотчас после сна, сразу же после обеда или перед ночным сном. Не рекомендуется тренироваться после бани, при недомогании.

Иногда бегают в одних трусах на морозе даже в 25—30°, купаются зимой в проруби. Но все это лишь отдельные случаи, потребовавшие длительного постепенного закалывания. Рекомендовать это всем спортсменам мы не можем.

**А как же соревнования!** Занимающимся легкой атлетикой для здоровья полезно участвовать и в соревнованиях. Ничего зазорного нет, если вы не победите. Но участие в соревнованиях своего коллектива или района — удобный случай для проверки своих возможностей, а главное, для воспитания волевых качеств.

Большое удовлетворение получит каждый, когда пробежит дистанцию в соревнованиях, примет участие в прыжках и метаниях, почувствует, что стало у него больше сил и выносливости, больше умения и воли преодолевать препятствия.

Это и есть высший уровень здоровья, когда появляется естественное желание помериться силами с товарищами. А если составляется команда и вы входите в ее состав, как приятно будет сознавать, что ваши скромные успехи в спорте тоже нужны коллективу. И редко, кто подозревает в себе те силы, которые проявятся в полную мощь на соревнованиях, где зашищается спортивное знамя своего коллектива.

Следовательно, тренируйтесь на здоровье, но участия в соревнованиях не избегайте. Это хорошая школа для воспитания чувства коллективизма, стремления к борьбе, воли к победе.

Заочные поединки советских и чехословацких студентов

✱

К 46-й годовщине Советской Армии и Военно-Морского Флота

✱

Там, где тренируются сильнейшие легкоатлеты страны

✱

Очерк о герое III Спартакиады народов СССР чемпионе страны в беге на 5000 м Юрии Тюрине



## ДРУЖБА, СКРЕПЛЕННАЯ СПОРТОМ

**Э**ТО необычное состязание состоялось на Центральном стадионе имени В. И. Ленина. Внешне оно ничем не отличалось от множества ему подобных легкоатлетических соревнований, и только опытный глаз смог бы отметить какую-то праздничную взволнованность участников и судей. Обычной была и церемония награждения победителей. Словом, было немало деталей, делавших это состязание непривычным, но главной его особенностью было то, что вторая группа участников этого состязания находилась за многие сотни километров от Москвы, на одном из стадионов Чехословацкой Социалистической республики. Здесь также сухо щелкал стартовый пистолет, посылая вперед бегунов, также покоряли

высоту и расстояние прыгуны, а метатели примеривались к своим снарядам. Но мысли спортсменов неизменно возвращались к московскому стадиону имени В. И. Ленина. «А как-то дела там, в Москве?» Так проходил второй международный заочный матч легкоатлетов-студентов Московского педагогического института имени В. И. Ленина и их чехословацких друзей из педагогического института города Брандыса-на-Лабее.

А предыстория этого необычного состязания такова. Учились в нашем институте два друга из Чехословакии — Иржи Пеликан и Андрей Чума. Непременные участники всех соревнований, в которых выступали легкоатлеты института, они помогли команде не только своими достижениями, но и богатым чувством юмора. Но вот учеба закончена, и оба друга уехали на родину. Но...

«Я никогда душой не переставал быть членом секции. Минуты, часы, дни и годы, проведенные среди друзей, не забываются», — пишет в Москву Иржи, который сейчас работает в педагогическом институте в Брандыс-на-Лабее. Иржи — человек неистощимой энергии. Он — член партийного комитета института и правления Центрального совета юных пионеров Чехословакии. Работает Иржи и над повышением своей квалификации, заочно обучаясь в аспирантуре при Академии наук, готовит диссертацию о воспитании коммунистического отношения к труду и, конечно же, как и прежде, увлекается спортом.

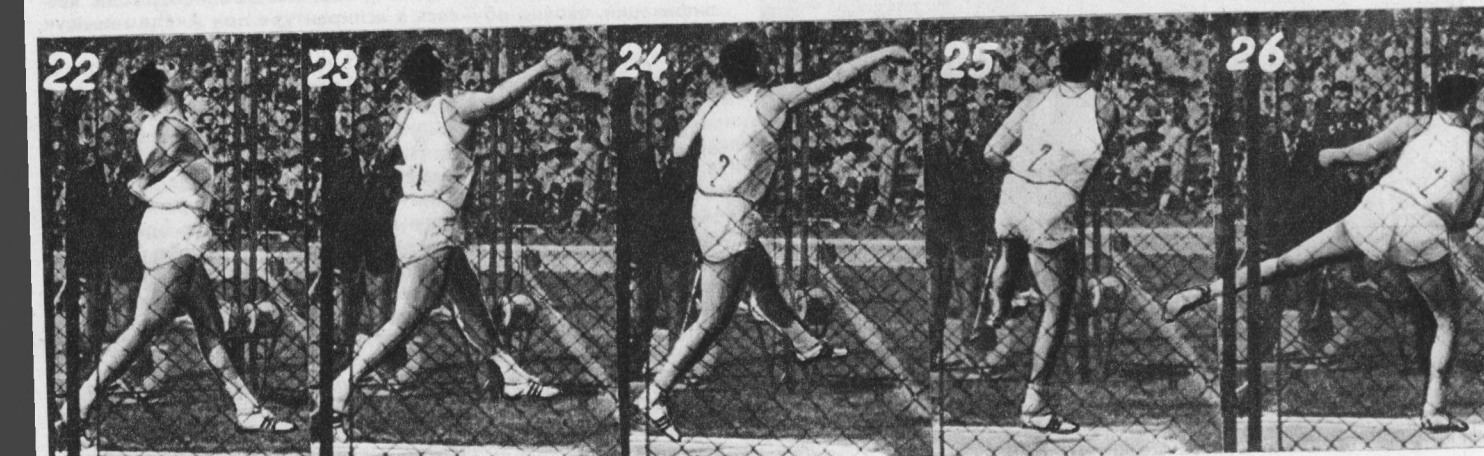
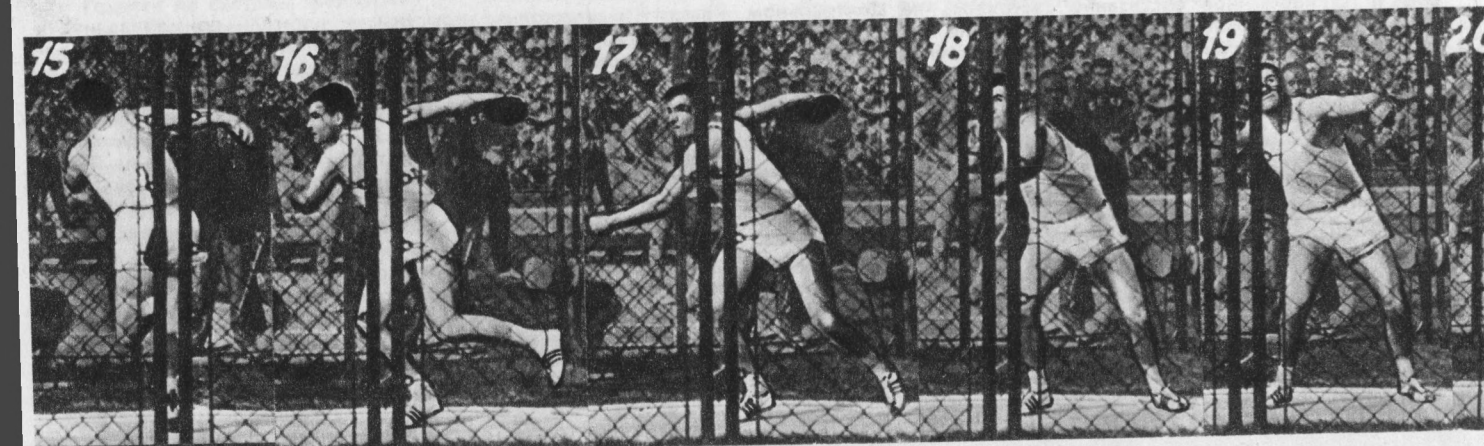
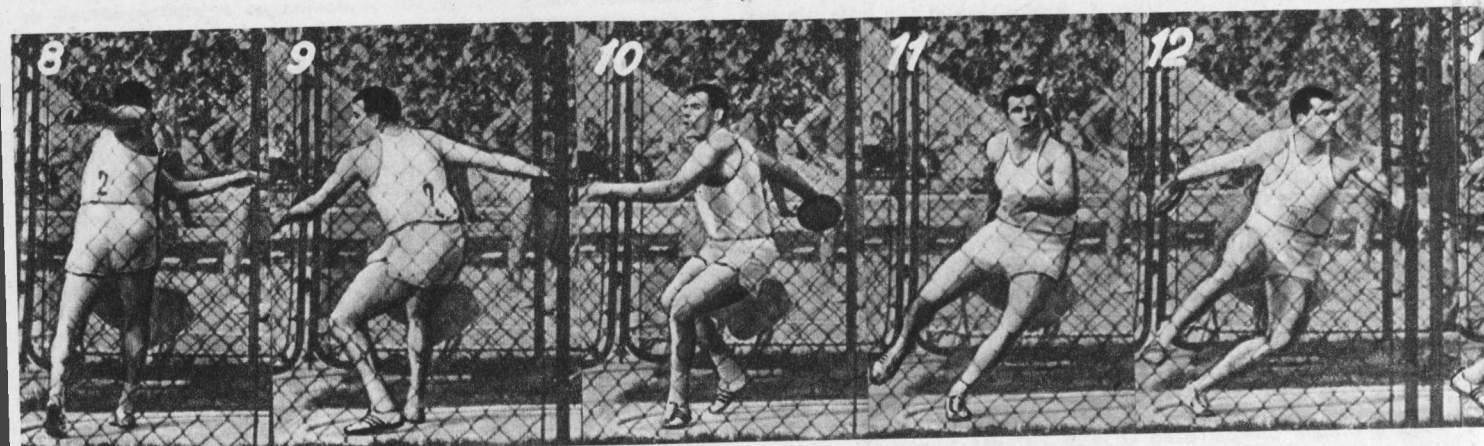
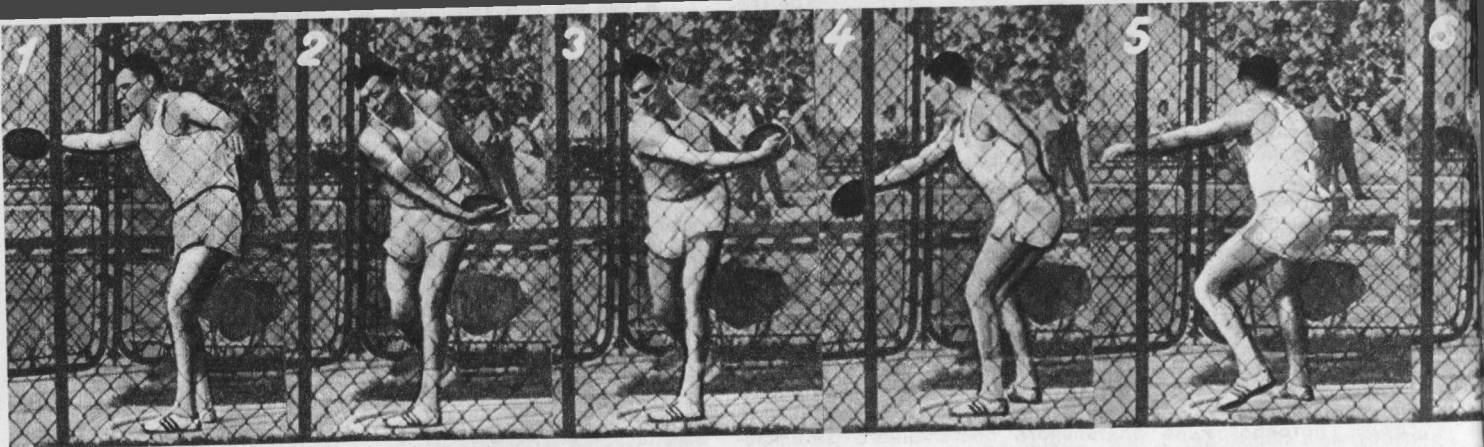
И вот по инициативе Иржи Пеликана было решено ежегодно проводить товарищеские заочные соревнования по легкой атлетике двух наших институтов.

Мы с большим удовольствием приняли предложение нашего друга из Чехословакии и не только потому, что нас связывает с Иржи многолетняя дружба. Есть и еще одна причина. Дело в том, что коллектив легкоатлетов нашего института не входит в число сильнейших вузовских команд Москвы, и это обстоятельство сокращает и без того скудный календарь наших соревнований. Ведь, честно говоря, даже сильнейшим вузовским коллективам легкоатлетов явно не хватает сорев-

(Окончание см. на стр. 18)

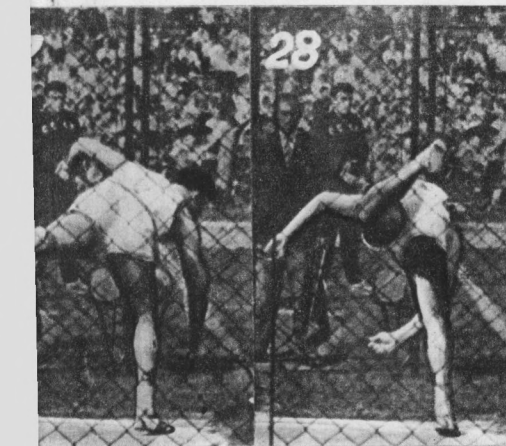
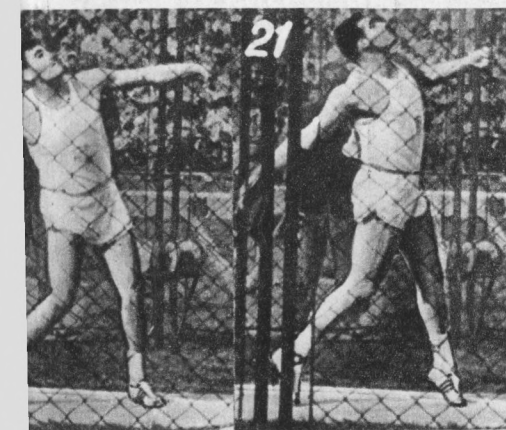
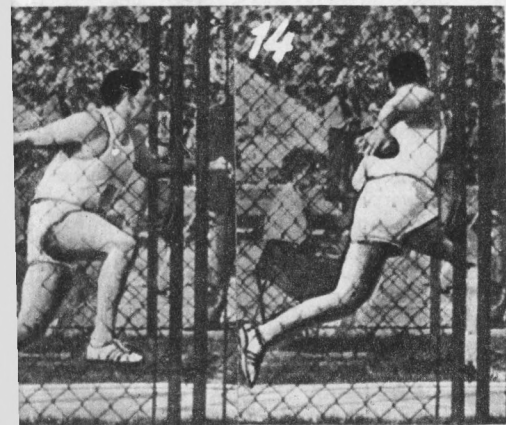
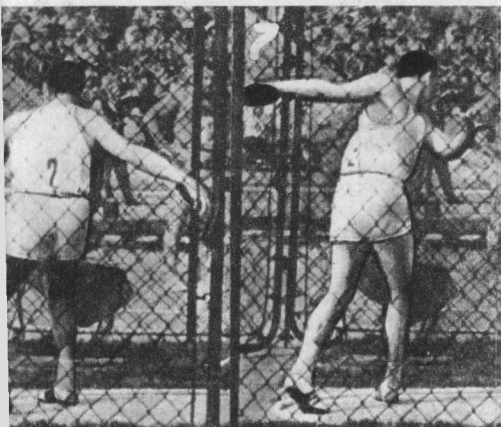
Первый старт матча легкоатлетов-студентов педагогических институтов Москвы и Тулы





# Метает диск Джей Сильвестр

Ким Буханцов,  
мастер спорта



**А**мериканский спортсмен Дж. Сильвестр является первым человеком в мире, которому удалось послать диск за заветную для всех дискоболов черту — 60 м, показав 60,56. Он сделал это 11 августа 1961 г. во Франкфурте-на-Майне на официальных международных соревнованиях. В последующие годы Дж. Сильвестр подтвердил свое высокое мастерство. Он стал двукратным победителем матча СССР—США (1961 и 1963 гг.) и чемпионом Америки 1963 г.

Дж. Сильвестр родился 21 августа 1937 г. Он обладает хорошими физическими данными: рост 188 см, вес 103 кг. На приводимой кинограмме заснят бросок Сильвестра на 61,44 на традиционном матче СССР—США в Москве 21 июня 1963 г.

Войдя в круг для метания, Сильвестр становится вплотную к его «заднему» краю и спиной к направлению метания. Необходимо отметить, что в данном случае американский спортсмен метает «чисто», не отталкиваясь левой стопой от обода, для чего отставляет левую ногу несколько внутрь круга. Раньше Дж. Сильвестр сознательно отталкивался от обода, считая это неотъемлемым элементом техники метания диска.

На кадрах 1—7 показано движение предварительного замаха. Выполняет его Сильвестр довольно быстро, расслабленной рукой. Замах начинается широким свободным движением метаемой руки справа налево с одновременным переносом веса тела на левую ногу. Затем начинается движение руки с диском через сторону вправо-назад, и вес тела переносится на правую ногу. Эти предварительные движения замаха Сильвестр проводит на пружинящих ногах и хорошо чувствует перемещение руки с диском. От этого начального положения и предварительных замахов во многом зависит успех броска.

В позиции законченного замаха для Сильвестра характерно исключительно закрытое положение (кадр 7). Ему удается послать руку с диском в максимально возможное крайнее заднее положение. Это достигается движением не только руки с диском, но и поворотом корпуса спортсмена вместе с тазом. Обратите внимание, как далеко «закручен» таз вместе с левой ногой (кадр 7). Этим достигается отличное натяжение всех основных мышц метателя, и особенно мышц правой половины тела. При этом дискобол «упирается» в стопу правой ноги, которая не разворачивается и стоит в кругу «намертво».

На кадрах 8—10 показан вход в поворот, который начинается с некоторого опускания о. ц. т. и активного вращения колена и стопы левой ноги. Далее Сильвестр энергичным движением правой стопы начинает стартовое движение, стремительно вынося вперед-вверх согнутую в коленном суставе правую ногу (кадры 11—13). Причем он делает это не дожидаясь полного разворота носка левой стопы в сторону метания. Обратите внимание на своеобразное движение правой ноги: после отталкивания от опоры она движется далеко от левой ноги круговым движением.

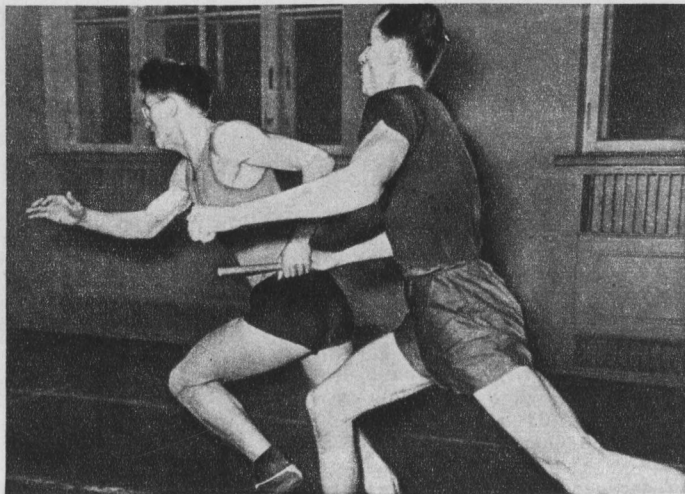
На кадрах 12, 13 Сильвестр демонстрирует отличные стартовые движения: хорошо видно отставание и хорошее натяжение метаемой руки. Активное отталкивание левой ногой ускоряет вращение, чему также способствует высокое положение правого бедра. Прекрасно выполнена безопорная фаза (кадры 14, 15): не наблюдается боковых колебаний и при касании правой стопой центра круга — корпус метателя расположен точно над правой ногой.

Сильвестру удается свободно и очень быстро пронести правую ногу от точки опоры (кадр 10) до места касания в центре круга (кадр 15). Благодаря этому, а также тому, что он, не дожидаясь постановки левой ноги на грунт, начинает активное вращательное движение правой ногой, «раскручивание» корпуса и растягивающее движение левой рукой вверх-влево, ему удается свести к минимуму «паузу» в середине поворота. Это очень важная деталь техники метания диска. В этом Сильвестр выгодно отличается от многих дискоболов. Необходимо отметить, что после касания круга носком правой стопы в середине поворота спортсмену удается удержаться на носке, что способствует в дальнейшем отличному выполнению начала финального усилия (кадры 15—19).

Финальное усилие (кадры 16—22) Сильвестр выполняет превосходно, хорошо сочетая мощное вращательное движение ног с раскручиванием корпуса и работой левой руки вперед-вверх-налево. Эти движения позволяют ему эффективно провести заключительную часть финального усилия.

Сильвестр отлично идет грудью вперед (кадры 21, 22), упираясь в очень активно работающую левую ногу, которая останавливает стремительно движущееся вперед тело метателя, за счет чего получается сильнейший хлест метаемой руки. Благодаря отлично действующей левой ноге Сильвестр спасается и от неизбежного выхода из круга. Последующие кадры (23—28) демонстрируют послебросковые движения метателя, которые свидетельствуют о его высокой координации и прекрасном «чувстве круга».

Кинограмма показывает, как можно полно и рационально использовать круг для метания диска. Недостатком Сильвестра является не совсем точное движение кисти при выпуске снаряда. Диск, вылетая из его руки, совершает значительные поперечные колебания, ухудшая аэродинамические условия полета. Джей Сильвестр бесспорно является одним из вероятных кандидатов на золотую медаль на XVIII Олимпийских играх в Токио.



*Момент эстафетного бега во время матча педагогических институтов Гори, Вильнюса и Москвы*

нований, а тем более нам — средним в спортивном отношении вузам. Взять хотя бы зимние месяцы. По традиции в период каникул проводят всесоюзные студенческие соревнования, но в них выступает очень ограниченное количество команд вузов, наиболее сильных в спортивном отношении, и наш коллектив лишь эпизодически «пробивается» в их число. Впрочем, такова же участь легкоатлетов-студентов большей части вузов страны. И получается, что студенты выступают в крупных соревнованиях 2—4 раза в год, ибо летом у них практика и каникулы, а в другое время года — учеба, зачеты, экзамены. Но ведь без соревнований нет спорта, и недостаток их ведет к тому, что многие студенты уходят из легкоатлетических секций. Так возникает одна из серьезнейших проблем студенческого спорта. Но решить ее вполне можно, проводя и зимой и летом заочные или очные матчи с командами других вузов.

Причем мы заметили, что наибольший интерес для студенческих коллективов представляют соревнования между родственными или профилю вузами. Этому обычно предшествует значительное усиление работы по легкой атлетике в коллективах. Результатами выступления команд на таких соревнованиях интересуется широкая общественность института, включая и ректорат. Вот почему в организации товарищеских встреч мы взяли ориентир в развитие дружеских спортивных связей именно с педагогическими вузами. Но, прежде чем договориться о встрече с чехословацкими студентами, мы в течение нескольких лет проводили матчи с командами других педагогических вузов Советского Союза.

Первая такая встреча состоялась зимой 1958 г. в Туле, где нашими соперниками стали спортсмены педагогического института. Не все было удачно в первых соревнованиях. Но ни рыхлая снеговая дорожка, проложенная в сквере у стен древнего тульского Кремля, ни короткий разбег для прыжков в длину на деревянном полу в зале, ни холодные снаряды для метаний не охладили спортивного задора соревнующихся, хотя и снизили результаты. Зато сколько интересного узнали москвичи о городе от своих новых друзей, как окрепло чувство товарищества в команде. Товарищеские соревнования дали повод и для размышлений об улучшении качества учебной и тренировочной работы в нашей секции легкой атлетки, об усилении пропаганды легкой атлетки в институте.

Через год в манеже МГУ мы принимали гостей из педагогических вузов городов Гори и Вильнюса. Двухдневный поездок темпераментных южан, уравновешенных литовцев и гостеприимных хозяев закончился нашей победой. Гости интересно провели время в Москве, познакомились с ее достопримечательностями, узнали много нового о своих друзьях, их учебе, опыте тренировок.

И вот в 1960 г. вновь встреча с командой Вильнюсского педагогического института. На этот раз, помимо основной легкоатлетической программы, друзья состязались и в многоборье общей физической подготовки. На соревнованиях был показан ряд хороших результатов. Нина Токарева преодолела 50 м с/б за 7,5, Лариса Пронченко прыгнула на 5,63, а Тересе Станкевичуте метнула диск на 40,52. Интересно прошли соревнования в четырехборье общей физической подготовки, где у мужчин и у женщин победу одержали москвичи Леонид

Либман и Лариса Пронченко. Совместными походами в кино, театр, в музей завершили друзья свои соревнования.

В 1963 г. зимой мы были гостями коллектива легкоатлетов Таллинского пединститута. Еще на вокзале нас тепло встретили спортсмены. Сильный мороз, а у них в руках живые цветы. Сразу тепло стало от дружеских улыбок, искренних приветствий. Мы понимали, что предстоит очень серьезный спортивный экзамен, да и имена главных экзаменаторов — тренеров коллектива и сборной команды Эстонии Хейно Липпа и Раймонда Хяллика — говорят сами за себя. Состязания проходили в новом манеже города — спорт-халле — так его называют местные спортсмены. Хорошо и четко проходили соревнования под руководством Р. Хяллика. Гостеприимные хозяева сумели выиграть этот матч, но наши ребята не были на них в обиде. О чем можно сожалеть, так это о малом количестве дней, проведенных у своих друзей. До глубокой ночи в поезде, увозящем наших ребят домой, шли разговоры о дружбе, споры о тренировках, разбирались итоги выступлений, строились планы на будущее. А во время зимних каникул 1964 г. мы принимаем у себя друзей из Таллина и Вильнюса.

Наша первая международная встреча с чехословацкими студентами состоялась осенью 1962 г. По условиям матча в каждом виде программы, а их было, включая эстафеты 4×100 м, 23 (12 — у мужчин и 11 — у женщин), в командный зачет шли результаты трех лучших участников, а в эстафетном беге по одной мужской и женской команде. Для оценки результатов мы выслали чехословацким друзьям нашу таблицу очков. Победитель соревнований определялся отдельно среди мужских и женских команд, а также в общекомандном первенстве. Спортсменов, победивших в личных соревнованиях в каждом виде программы, награждали грамотами. Причем если побеждали чехословацкие спортсмены, то награждали их мы, и наоборот.

В московской части соревнований приняло участие свыше 340 человек. По три лучших результата в каждом виде шли в зачет нашей заочной встречи с чехословацкими студентами. С нетерпением ожидали мы сведений от друзей, выслав им свою сводку. И вот, наконец, ответ получен. Мы победили в соревнованиях мужских и женских коллективов и в общекомандном зачете. Наши соперники стали победителями личных соревнований в восьми видах. Выделялись результаты В. Бароха на 400 м — 50,6, М. Миллера на 800 м — 1.53,7, М. Шмида в беге на 110 м с/б — 15,6, Я. Куби в толкании ядра — 14,35 и метании диска — 42,38. У девушек подавляющий перевес был на нашей стороне. Сразу же в оба конца — в Москву и Брандыс-на-Лабе — отправились объемистые пакеты с грамотами для победителей соревнований. Мы выслали своим друзьям также значки ДСО «Буревестник» и памятный вымпел.

Но торжественное вручение грамот происходило уже в 1963 г. на вторых заочных соревнованиях, о которых мы рассказали в начале статьи. Вторая встреча друзей проходила в особенно острой борьбе, хотя соперников и разделяли сотни километров. Елена Гаврилова и Яна Ружицка закончили бег на 100 м с одинаковым временем 12,5. А вот Карел Востровский в беге на 3000 м на 0,4 сумел опередить Николая Кушникова, показав 8.36,8. В отдельных видах программы наши друзья показали отличные результаты. Это 49,1 в беге на 400 м у В. Бароха, 1.52,5 в беге на 800 м у М. Миллера. Несколько убедительных побед одержали и наши спортсмены. Б. Осипян в толкании ядра опередил своего чехословацкого друга Я. Кубу более чем на 1,5 м, показав 15.07. А. Прошкина пробежала 80 м с/б за 11,8 на целую секунду опередив В. Миллерову.

Хотя и во второй встрече командная победа вновь осталась за москвичами, наши друзья выступали значительно лучше, выйдя победителями в 10 видах соревнований мужчин и в пяти — женщин. Только более высокая плотность результатов зачетных участников позволила нам на 2690 очков опередить своих друзей.

Эти соревнования помогают спортивному росту наших легкоатлетов, еще больше укрепляют дружбу. Наши спортсмены стали членами Общества советско-чехословацкой дружбы.

Ректор института Брандыс-на-Лабе товарищ Коржинен пишет нам: «...верим, что придет время, когда мы проведем очный матч наших команд... ждем с нетерпением дальнейших соревнований».

Мы тоже верим в скорую встречу со своими чехословацкими друзьями и готовимся к ней.

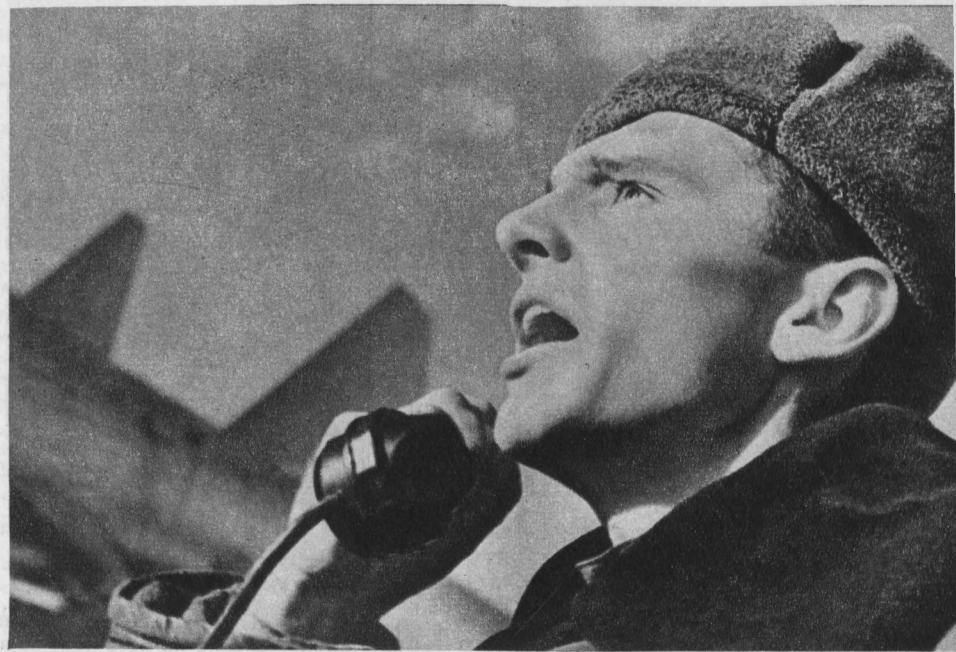
**Михаил ВИЛЕНСКИЙ,**  
старший преподаватель  
института.

# Воздушных просторов часовые

**С**игнал тревоги, властный, зовущий, разорвал предвечернюю тишину. И жаркая волейбольная схватка, будто взволнованная речь, вдруг оборвалась на полуслове: несильный мяч, посланный через сетку, так и не был принят. Площадка, до того напоминавшая потревоженный улей, вдруг опустела. И мяч, подпрыгнув на покинутом поле, сиротливо покатился под горку...

А на склоне соседней высоты уже клубилась пыль. Солдаты, как заправские кроссмены, в хорошем темпе преодолевали небольшие валуны, кустарник и неглубокие канавы. Хотя подъем и крут, но ракетчики взяли его легко. Кажется, только что прозвучал сигнал тревоги, а солдаты уже на огневой позиции. Подразделение вовремя изготовилось к «бою». Считанные мгновения — и грозные, стальные сигары уже нацелились в небо, туда, откуда ожидался «противник». Скупыми, точными движениями солдаты наводили оружие на цель. И, смотря на их спокойные лица, прислушиваясь к их ровному дыханию, нельзя было сказать, что воины только закончили трудную кроссовую дистанцию в несколько сот метров.

Те, кому вверена охрана воздушных границ нашей Родины, не только отличные специалисты своего дела. Солдаты, сержанты, офицеры Бакинского округа противовоздушной обороны — хорошие спортсмены. Физическая подготовка в округе занимает важное место в боевом



совершенствовании. И это понятно: только сильные, ловкие, выносливые воины могут быстро и четко решать боевые задачи. Но особенно ракетчикам, летчикам, да и воинам других родов войск полюбили кроссы. А как же иначе! Умение хорошо бегать закаляет, делает выносливым. Вот потому наряду с соревнованиями по другим видам спорта в частях округа и его спортивном клубе часто проводятся кроссы, которые приводят в спорт много молодежи. А уж из огромного резерва третьеразрядников легко выбрать способных атлетов.

У бывшего тренера, а ныне начальника Спортивного клуба Армии офицера Владимира Обезчикова особое «чутье» на хороших спортсменов. Это он среди армейских атлетов разыскал Арнольда Искандерова, ставшего затем героем I Спартакиады Азербайджана. Не считая силы в беге на 30 км, молодой стайер Искандеров с трудом, но все же добежал до стадиона, закончив дистанцию с новым рекордом республики. Армейские марафонцы А. Искандеров, В. Дедов, В. Землянский и В. Ткаченко были основными в команде Азербайджана на I Спартакиаде народов СССР. А Ян Сермауш за год тренировки вырос от третьеразрядника до мастера спорта по ходьбе. До сегодняшнего дня результат копьеметателя Владимира Никишова — 68,51 — никем не превзойден в Азербайджане. И сейчас в республиканской таблице рекордов можно встретить фамилию ходока мастера спорта Николая Цветкова.

Шли годы. И с каждым из них команда Спортивного клуба Армии шире расширяла плечи, все громче заявляла о себе. В ней уже были не только сильные ходоки, стайеры, но и спринтеры, метатели, прыгуны... Неприметным па-

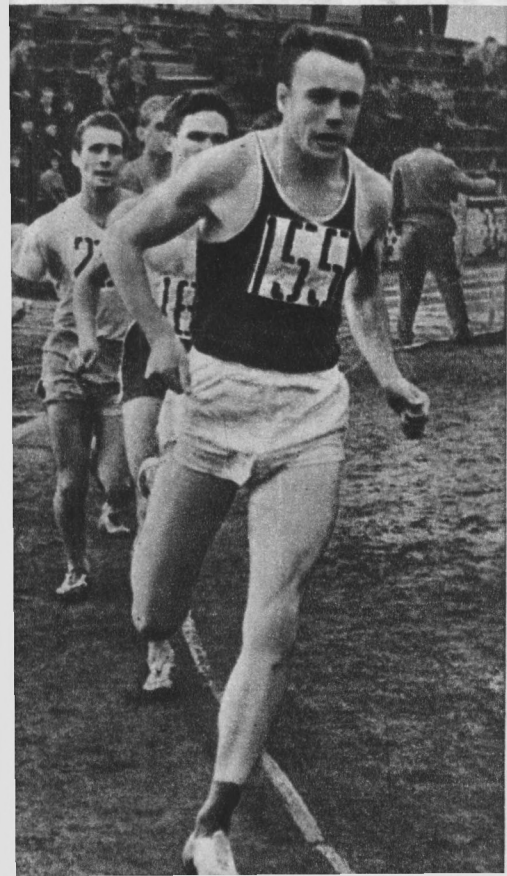
*Сейчас прозвучит команда, и стремительная ракета прочертит небо огненным хвостом*

реньком пришел в спортивный клуб Виктор Бычков. Но уже первым стартом обратил на себя внимание. 100 м он пробежал за 11,7. А через два месяца эту же дистанцию атлет преодолел за 11,2. Однако свое призвание он нашел лишь спустя год, перейдя на более длинную дистанцию — 400 м. А вскоре вместе с тремя товарищами по сборной команде Азербайджана он установил новый рекорд республики в эстафете 4×400 м. 400 м — трудная, требующая большой скоростной выносливости дистанция. В напряженных тренировках Виктор обрел эту выносливость. В 1961 г. он несколько раз показал результаты, равные норме мастера спорта. А в следующем уже выступил за сборную страны в «Матче гигантов» и на чемпионате Европы. Его результат в беге на 400 м — 47,2 — украшает таблицы рекордов Азербайджана и округа.

Своеобразным пробным камнем для команды СКА явился 1962 г. До этого коллектив армейских легкоатлетов успешно участвовал только в республиканских соревнованиях, теперь же предстояло выступить во всесоюзных. И бакинцы доказали, что являются крепким «орешком», «разгрызть» который на I Спартакиаде войск ПВО страны удалось только москвичам. Десять бакинских легкоатлетов стали призерами Спартакиады, в командном первенстве бакинцы лишь незначительно уступили столичным спортсменам. Но они не смирились с проигрышем.

Борьба за победу в первенстве войск ПВО страны 1963 г. разгорелась еще задолго до первого выстрела стартера. Бакинцы ее начали ранней весной, когда на штурм мастерских рубежей устремилось несколько спортсменов. Первой «ласточкой» среди них явилась служащая Советской Армии Валентина Ост-

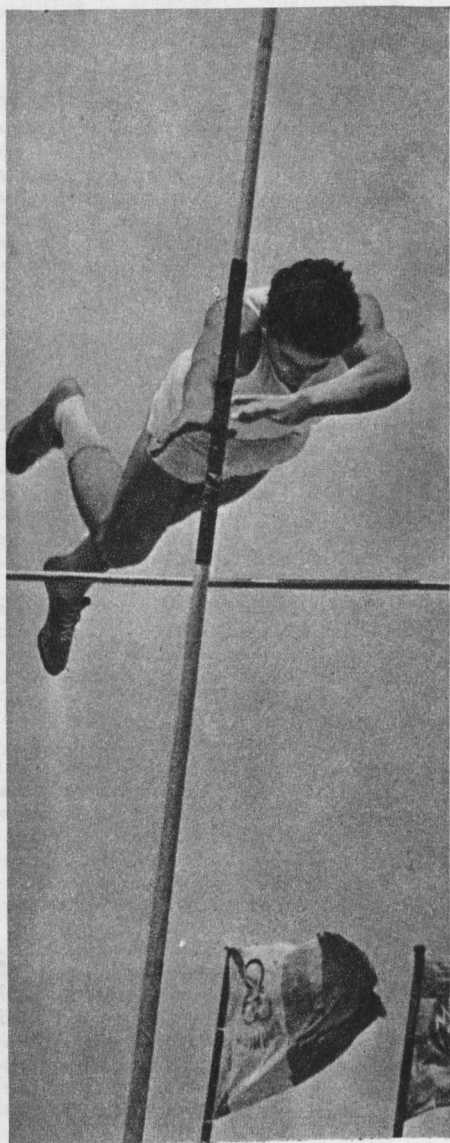
*Впереди рекордсмен Азербайджана и округа в беге на 1500 м младший сержант сверхсрочной службы Н. Филягин*





Первым мастером спорта по легкой атлетике в округе и республике в прошедшем году стала В. Острик. Справа на снимке служащая Советской Армии В. Острик

Планку преодолевает рекордсмен республики в десятиборье служащий Советской Армии мастер спорта Р. Пшегочкис



рик, 80 м с барьерами она преодолела за 11,0. За ней, словно из рога изобилия, «посыпались» новые мастера. Высокое звание завоевали офицеры прыгун Виктор Степанов и скороход Николай Лебедев, сержант стайер Александр Суринов, служащие Советской Армии десятиборец Роман Пшегочкис и прыгунья Фируза Касумова. Под руководством опытных специалистов офицера Анато-

лия Посохова и заслуженного тренера Азербайджана Д. Зорьяна в год III Спартакиады народов СССР в команде СКА было подготовлено много сильных легкоатлетов первого и второго разрядов.

Новые мастера, плюс уже те, кто давно имел это звание, — Адиль Дементьев и Виктор Татаринцев, сильные перворазрядники Николай Филягин и Мария Посохова — составили ударную силу команды. Она успешно «сражалась» на Спартакиадах Азербайджана и народов СССР.

И вот чемпионат легкоатлетов войск ПВО страны. Бакинцы на равных повели борьбу с прошлогодними победителями — москвичами. До последнего номера программы нельзя было назвать вероятного победителя первенства, настолько упорным был поединок двух коллективов. И только выигрыш В. Степанова у А. Верещагина в тройном прыжке позволил легкоатлетам Бакинского округа ПВО выйти на несколько очков вперед и одержать первую значительную победу на всесоюзной арене. Первую, но, хочется верить, не последнюю. Признанием их мастерства является то, что кандидатами в сборную олимпийскую страны включены представители округа метатель молота В. Татаринцев, прыгун тройным А. Дементьев, бегун на средние дистанции Н. Филягин и барьеристка В. Острик.

Стражи воздушных границ нашей Родины — не только отличные мастера меткого огня, но и сильные, волевые спортсмены.

**Александр РОЗЕНБЕРГ,**  
судья республиканской категории  
г. Баку

## репортаж

# ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ МАНЕЖА

В центре Москвы, возле площади Коммуны, в тихом Самарском переулке, расположен стадион «Буревестник». Трудно найти в столице спортсмена, который не знал бы этого стадиона, одного из старейших в городе. Его дорожки и секторы сохранили память о выступлениях Р. Люлько, В. Дьячкова и других известных мастеров.

На «Буревестнике» всегда хватало места теннисистам и фехтовальщикам, футболистам и хоккеистам, волейболистам и баскетболистам, фигуристам и конькобежцам. Но подлинными хозяевами стадиона всегда чувствовали себя легкоатлеты. Их было здесь больше всего. Многие из них принесли впоследствии славу не только стадиону, но и всему советскому спорту.

Внимание легкоатлетов давно привлекало старое деревянное здание, стоящее на территории стадиона. У него любопытная история. В 30-х годах здесь был театр с вместительным зрительным залом. Затем театр закрыли. Незадолго перед войной зрительный зал трансформировался в спортивный. Вначале его хозяевами были теннисисты, затем им пришлось потесниться, а в 1948 г. полномочными хозяевами зала, который был превращен в манеж, стали легкоатлеты.

Манеж стал центром легкоатлетической жизни столицы. Через некоторое

время он уже с трудом вмещал всех желающих. Вместе с хозяевами-студентами здесь тренировались и динамовцы, и спартаковцы. Нет, пожалуй, ни одного из ведущих московских легкоатлетов 50-х годов, кто бы не тренировался здесь. Игорь Кашкаров, Василий Кузнецов, Анатолий Самоцетов и многие, многие другие освоили на «Буревестнике» полный курс «легкоатлетической науки». Несмотря на загруженность стадиона и манежа, на «Буревестнике» всегда находилось место для воспитанников детской спортивной школы. Здесь выросли Нина Деконская, Юрий Башлыков, Юрий Алексашин и многие другие.

Манеж в Самарском работал с большой перегрузкой и все же не мог вместить всех желающих. Спортсмены с нетерпением ждали открытия манежа МГУ. Большой, благоустроенный, удобный, он стал основной зимней резиденцией московских рыцарей «королевы спорта».

Трудно сейчас сказать, кому первому пришла мысль расширить старенький манеж «Буревестника». Это решение было вызвано самой жизнью — многотысячной армии московских легкоатлетов стало тесно в тех манежах, которые имеются в столице.

И вот в один из предпраздничных дней 1963 г. я пришел на «Буревестник». Знакомый фасад манежа. Только он

стал шире. А вот вход и сразу за ним совсем новые подсобные помещения. Уютный вестибюль. На стенах красивые панно, рисунки, выполненные в современном стиле. Приятная, мягкая окраска стен, потолок. Ковровая дорожка. Прямо — дверь с надписью «Гиревой зал». А вот расписание занятий. Сколько здесь коллективов! «Труд», «Динамо», «Спартак», «Локомотив», «Трудовые резервы», центральная секция «Буревестника», вузы — инженерно-строительный, авиационный, медицинский, педагогический, авиационно-технологический, Бауманское училище... Разве всех перечислишь! Очень много клеток в расписании заштриховано синим цветом. Это время занятий будущих чемпионов — воспитанников ДСШ «Буревестника». А вот красный фон — «Сборная СССР». «Неужели здесь может тренироваться сборная СССР?» Я же помню, как мал и неудобен был старый манеж.

Каким же он стал теперь? Удивленный, ошарашенный. Это даже не манеж, а скорее зимний стадион, просторный, красивый, хорошо оборудованный. От старого манежа с размерами 38×20 м и 30-метровой дорожкой остались только колонны, да и тех стало вдвое больше. И кажутся они не такими массивными, как раньше. Отчего? Директор стадиона Юрий Александрович Злодарев рассказывает:

— От старых колонн и ферм нельзя было отказаться. Но мы искали путей сделать их менее заметными, не такими массивными. Нам помог известный художник Б. Г. Кноблок. Он посоветовал покрасить колонны в черный цвет, а фермы и потолок — в белый. Стены сделаны желтыми, панели и основания колонн — зелеными. Сочетание цветов построено на контрасте и хорошо смотрится. Манеж от этого как бы еще расширился. Он красив, светел. Одновременно здесь могут заниматься 100 человек, а раньше — лишь 30. Нынешние размеры манежа — 80×26 м — позволяют соревноваться в беге на 60 м по одной прямой и в беге на 55 м с барьерами по другой. По кругу проходит оплочная дорожка длиной 149 м. Снаружи она обрамлена беговой дорожкой длиной 165 м. Внутри круга расположены прыжковые ямы.

3 группы могут одновременно прыгать в высоту, 3 группы — в длину и 1 — с шестом. Кстати, в яме для прыж-

ков с шестом применен новый амортизационный материал — кордовая крошка. Она хорошо смягчает падение. Кордовая крошка входит и в состав рецептуры всего верхнего покрытия манежа. Новая оригинальная рецептура предложена инженером Центрального стадиона имени В. И. Ленина М. И. Гольдиным.

Действительно, в таком манеже может тренироваться и сборная СССР. А вот и первые посетители — И. Кашкаров, В. Креер, Г. Климов, Н. Довгалева. Им нравится манеж. Хорошо отзываются они и о дорожке.

Много места отведено в манеже толкателям ядра. Метатели диска и молота могут отрабатывать элементы техники здесь же, у тренировочной сетки. Манеж хорошо оснащен инвентарем и оборудованием. Проектировщики позаботились о том, чтобы спортсменам не приходилось часто наведываться в кладовую. Вдоль стен проложены полки. На них лежат набивные мячи, планки. На колоннах удобно разместились шесты. Есть места и для зрителей. В их распоряжении балкон.

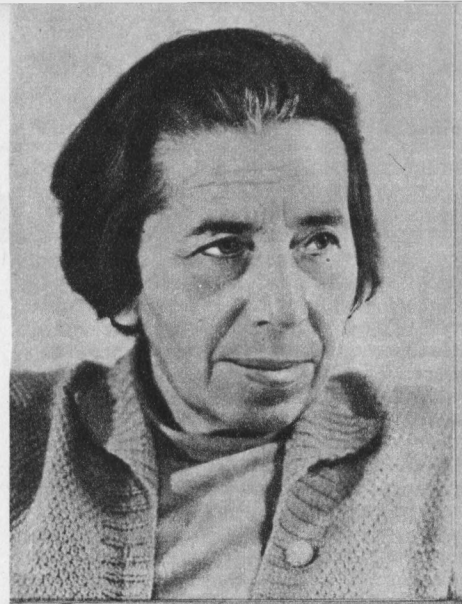
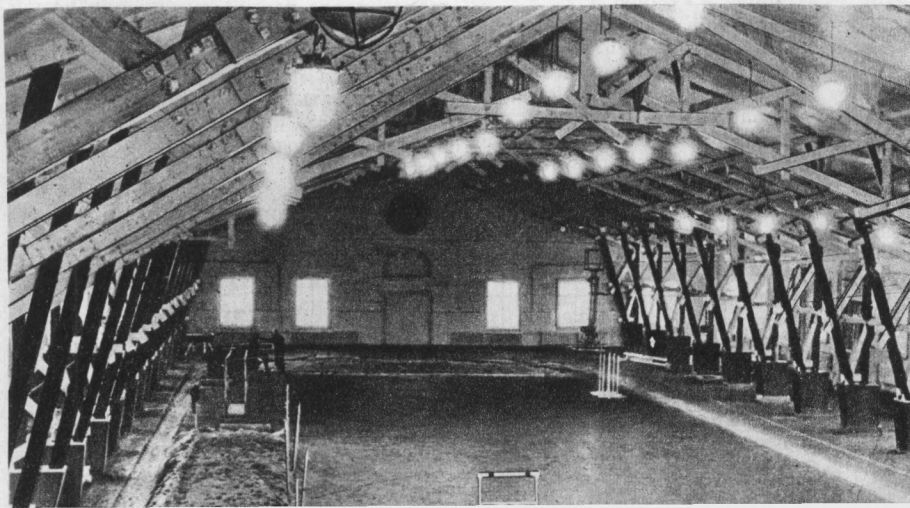
Особого разговора заслуживают подсобные помещения. В старом манеже они занимали всего 45 квадратных метров, а в новом — 450! Отлично оборудован гиревой зал. Здесь есть все необходимое, вплоть до специальных приспособлений для развития силы.

Но у директора стадиона Ю. А. Злодарева еще много забот. Он хочет отодвинуть вперед фасад манежа на 12 — 15 м и таким образом еще удлинить манеж. Нужно убрать 2 колонны, мешающие бегу по кругу. Хочется красиво оформить фасад, поставить эмблему «Буревестника». Еще не закончены работы по вентиляции. Но это текущие задачи. «А пока, — говорит Юрий Александрович, — мы благодарим строителей из СУ-3 спецтреста № 2 УКРЖД, СМУ-2 треста «Росхладторгстрой», СУ-34 треста «Мосасфальтстрой», работников деревообрабатывающего завода № 1».

Большую помощь строителям оказали студенты инженерно-строительного института им. Куйбышева, спортсмены, работники стадиона. Трудно кого-то выделить, определить чья заслуга больше. Важно, что много хороших людей, всем сердцем любящих спорт, сделали большое хорошее дело.

**Марк ХАВЖУ**  
судья республиканской категории

*Так выглядит теперь легкоатлетический манеж московского «Буревестника»*



## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

**Н**едavno общественность Центрального научно-исследовательского института физической культуры отметила 60-летие одного из своих старейших сотрудников — старшего редактора сектора зарубежного спорта института, члена редакционной коллегии журнала «Легкая атлетика» Елены Николаевны Кайтмазовой.

Более 40 лет жизни отдала Елена Николаевна спорту. В юношеские годы она увлеклась легкой атлетикой, конным спортом, теннисом, выступала на соревнованиях по теннису в коллективе московского «Динамо».

С 1925 г. Е. Н. Кайтмазова работала в исполкоме Красного Спортинтерна, вначале в качестве заведующей бюро секретариата, а потом заведующей бюро информации. В то время Красный Спортинтер, которым руководил сподвижник В. И. Ленина Н. И. Подвойский, проводил большую и плодотворную работу по объединению рабочих спортивных организаций.

В 1936 г. Елена Николаевна перешла на работу в иностранный отдел Высшего совета физической культуры (ныне Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР), где принимала активное участие в работе по установлению связей с зарубежными спортивными организациями, подготовке первых выездов советских спортсменов в зарубежные страны.

Позднее Е. Н. Кайтмазова работает преподавателем истории физической культуры в Государственном центральном институте физической культуры, а с 1939 г. и по настоящее время — в секторе зарубежного спорта ЦНИИФКА. Елена Николаевна посвятила много времени изучению и популяризации опыта тренировки зарубежных легкоатлетов. Кайтмазовой были опубликованы многочисленные статьи в журналах «Легкая атлетика», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», в бюллетене «Спорт за рубежом». Участники всесоюзных тренерских конференций по легкой атлетике всегда с живым интересом слушают ее сообщения и доклады о зарубежном спорте.

Хочется от всей души пожелать Елене Николаевне Кайтмазовой долгих лет жизни и плодотворной работы на благо советской легкой атлетики.

# Почерк бойца

Владимир ТЕННОВ

Очерк

ОРИЙ вышел на стадион и потрогал рукой беговую дорожку. Грунт был влажным и мягким. «Нехорошо, — подумал он, — теперь беги потребует лишних усилий, а стало быть, и лишних секунд». К тому же вчера товарищи по команде вернулись домой поздно, и ему долго не удавалось уснуть. Сейчас по всему телу разлита какая-то необычная вялость. Досадно, что это случилось перед финальным забегом на 5000 м III Спартакиады народов СССР, где он держит серьезный экзамен.

Подошел тренер Иван Тихонович Елфимов. Как всегда, он пунктуален. Внешне они не похожи друг на друга. Юрий Тюрин высок и длиннорук. В жизни он кажется медлительным и даже неуклюжим. Елфимов — средних лет, крепко сложенный, энергичный человек, с остро очерченным лицом. Но чем-то они и похожи. Может быть, своей манерой разговаривать — неторопливо, вникая в каждую деталь и обдумывая каждое слово.

— Так ты плохо спал эту ночь и чувствуешь вялость? Пожалуй, придется изменить график. — Елфимов говорит об этом так, как будто ничего особенного не случилось. Но он огорчен. Юре нужно было хорошенько отдохнуть перед «генеральным сражением». К этому соревнованию они готовились давно, и тренер знает, что его ученик может не только победить, но и показать выдающийся результат. График составлен из расчета 13.46,0. Так быстро в этом году 5000 м не пробегал ни один спортсмен. И вот теперь одна ночь может испортить все. А ведь было затрачено столько труда.

...Это было в один из погожих еще осенних дней 1959 г. На малом стадионе «Динамо» в Москве появился высокий парень в гимнастерке без погон. Видно было, что он кого-то ищет. Неуверенно оглядываясь по сторонам, парень подошел, наконец, к Елфимову, тренировавшему здесь, на стадионе, группу сильнейших динамовских бегунов.

— Здравствуйте! Я демобилизовался и теперь хотел бы заниматься бегом. Обратиться к вам мне посоветовали товарищи.

Елфимов взглянул на юношу, который стоял перед ним, по солдатским привычкам выткнув руки по швам.

— В нашей группе занимаются только разрядники. Ребята, которые имеют большой соревновательный опыт. Вам будет трудно.

— Думаю, что справлюсь. В армии я много бегал и даже выступал на соревнованиях...

Определить спортивную одаренность легкоатлета совсем не просто. Иногда на это уходят месяцы, порой — годы. Сможет ли этот юноша стать хорошим бегуном? Может быть, передать его в группу начинающих? Елфимов внимательно смотрит на новичка, и что-то мешает ему принять это на первый взгляд самое простое решение. Может

быть, большая убежденность Тюрина, что его обязательно примут, и твердая волевая складка в углах рта. Во всяком случае после короткого раздумья Елфимов говорит: «Хорошо! Приходите завтра в это же время».

Так начался тот четырехлетний путь Тюрина в спорте, который привел его к участию в финале бега на 5000 м на III Спартакиаде народов СССР. В жизни молодого бегуна не было ни преподавателя, который бы заронил в него искорку любви к спорту, ни спортивной школы. В поселке Ховрино под Москвой, где он жил с родителями, школа помещалась в маленьком одноэтажном здании. Спортивного зала не было. Не было и регулярных занятий физкультурой.

Однако сказать, что до прихода в легкоатлетическую секцию «Динамо» Юра не занимался спортом, было бы ошибкой. Поступив в станкостроительный техникум, он стал играть в футбол и ходить на лыжах, а окончив техникум и работая в Горьком на заводе фрезерных станков, выступал на городских соревнованиях по футболу. Ему посоветовали заниматься легкой атлетикой, и весной Юра стал бегать по шоссе, но после бега мучительно болели ноги. Это продолжалось до тех пор, пока кто-то из товарищей не сказал: «Да ты, чудак, сошел бы на обочину. По асфальту-то жестко...»

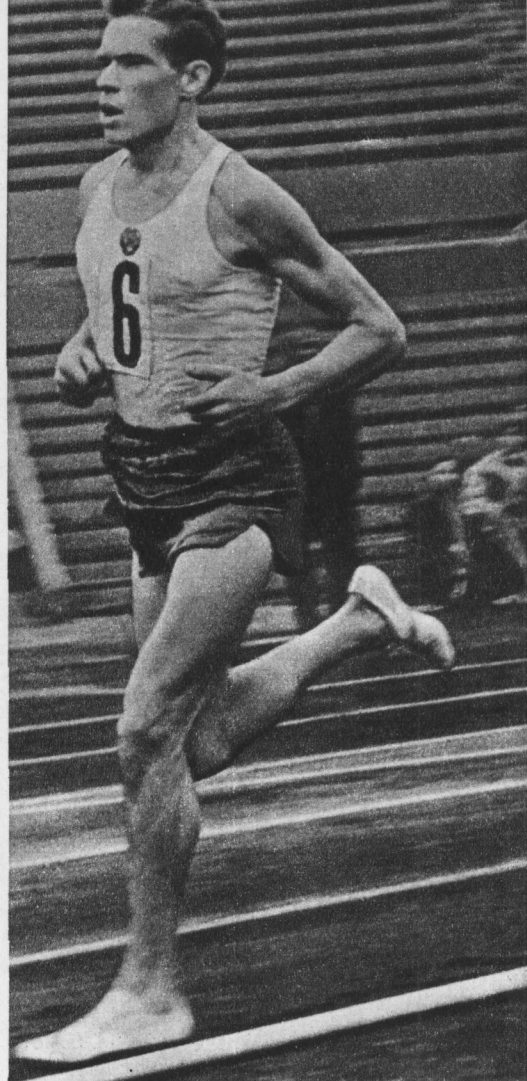
Но подлинный перелом произошел во время службы в армии. По утрам — зарядка. Потом — занятия гимнастикой, лыжи. В первое время было тяжело, но Тюрин постепенно привыкал к армейской жизни и не только привыкал, но и чувствовал, как мышцы становятся сильнее, плечи раздвигаются вширь, а легкие начинают дышать глубже и свободнее.

На первом соревновании по легкой атлетике Юрий пробежал 1500 м за 4.45,0. Это было не ахти какое достижение. Зато на лыжах он был лучшим. Его результат на 30 км сделал бы честь любому перворазряднику. Но бег привлекал его больше, и в 1958 г. он стал победителем соревнований в своей части на 1500 и 5000 м. Улучшились и результаты: 4.20,0 и 16.00,0.

Воинская служба закалила его и физически и морально, научила верить в свои силы, укрепила привязанность к спорту. Это было хорошей основой и помогло преодолеть многие трудности, когда после демобилизации он в возрасте 23 лет начал тренироваться в «Динамо».

А трудности начались с первой же тренировки. В назначенное время Тюрин явился на стадион. Туфель с шипами у него не было. Для того чтобы пробежать 100 м, пришлось просить туфли у товарищей. Но, сделав несколько шагов со старта, он споткнулся и упал, разбив себе колени.

— Почему вы не сказали мне, что надеваете шиповки в первый раз? — спросил Елфимов. — Ведь я не ошиба-



юсь? — Тюрин только смущенно кивнул головой.

Пришлось бежать стометровку в тапочках. Время было неутешительное — 13,0. Нельзя сказать, чтобы удачно прошел и контрольный бег на три круга — 1200 м. Желая реабилитировать себя за неудачу на 100 м, Тюрин бежал первый круг, что называется, во весь дух, второй круг еще держался, а третий закончил с большим трудом.

Для многих, начинающих регулярные занятия спортом, неудачи первого дня, которые испытал Тюрин, были бы достаточным поводом для того, чтобы отказаться от попытки попасть в центральную секцию «Динамо». Но возвращаясь после первой тренировки домой, Юрий решил, что он так или иначе завоюет право остаться в группе Елфимова и еще «покажет себя».

«Показать себя» оказалось не легко. Никогда раньше он не думал, что существует такое множество разнообразных беговых и прыжковых упражнений, что штангу можно не только поднимать, но и приседать с ней, делать подскоки. Для того чтобы научиться правильно выполнять каждое упражнение, приходилось затрачивать уйму времени. Уж на что, казалось бы, прост семенящий бег. А в первое время Тюрину никак не удавалось быстро и свободно продвигаться вперед маленькими шагами, почти не отрывая ног от земли. Все это было непривычно и утомительно.



Зимой продолжали бегать на воздухе. Тренировались в любую погоду. Елфимов был настойчив и требователен. «Если нет трудностей, то нужно создать их,— говорил он.— Без этого немалым процесс воспитания спортсмена.»

Пришла весна, и с выходом на стадион увеличались беговые нагрузки. Самым трудным для Юрия стал непривычно высокий темп бега. Раньше он читал, что знаменитый чешский спортсмен Эмиль Затопек пробегает ежедневно 40—50 км, и представлял себе, что тренировка стайера заключается в сравнительно медленном равномерном беге на большие расстояния. В действительности все было иначе. Основой тренировки Елфимов считал пробежки со скоростью, превышающей соревновательную.

Это был период становления Тюрина не только как спортсмена, но, что не менее важно, и как человека. Это был процесс воспитания воли, умения управлять не только своими мышцами, но и нервами. Вот когда ему пригодились армейская закалка. Он работал на заводе, тренировался и занимался на курсах по подготовке в вуз (давнишней его мечтой было поступить в Высшее техническое училище имени Баумана). Иногда после напряженного рабочего дня смертельно хотелось растянуться в постели, отдохнуть, пропустить тренировку. Но он всегда превозмогал эту «слабость». Пропуск занятия был для него, выражаясь армейским языком, «ЧП» — чрезвычайным происшествием.

Эти годы показали Тюрину, что в спорте нет легких путей. Здесь нельзя было спрятаться за чью-то спину, словчить. Никто не поможет тебе, когда ты остаешься один на беговой дорожке. А для того чтобы все ладилось — и работа, и учеба, и спорт, — приходилось вести поистине спартаковский образ жизни: минимум развлечений, точный расчет дня по минутам, труд ежедневный, упорный.

Но во имя чего? Объяснить это только стремлением быть первым было бы слишком примитивно. Здесь действовал сложный комплекс чувств и стремлений. Только тот, кто занимался спортом, понимает, какое моральное удовлетворение приносит процесс физического совершенствования. Наступает время, когда бег становится потребностью.

Веру в то, что он стоит на правильном пути, в Тюрине поддерживали вначале небольшие, а затем и более крупные успехи на соревнованиях. Уже в 1962 г. на всесоюзном первенстве «Динамо» ему удалось на 5000 м показать результат 14.08,4, выиграть первенство Москвы, а на чемпионате страны занять четвертое место в беге на 1500 м. Фамилия Тюрина стала появляться на страницах спортивной печати. Его высокую фигуру любители легкой атлетики уже узнавали на беговой дорожке.

Летом 1963 года Юрий сдал экза-

мены и был принят в Высшее техническое училище имени Баумана. Трудно сказать, что для него было сложнее — поступить в институт или приблизиться к рубежу 14 минут в беге на 5000 м. Решить в короткий срок две такие большие задачи мог только очень упорный и целеустремленный человек.

Елфимов привык трезво оценивать возможности своих учеников, но тут, занимаясь с Тюриным, он иногда теряется. Где предел возможностей этого парня? Он выполняет буквально все, что намечено на месяц, квартал, год. В 1963 году они вышли на «оперативный простор», достигли, наконец, тех рубежей, которые для многих бегунов становятся заколдованными. Еще недавно хозяином здесь был Владимир Куц. На смену ему пришел Петр Болотников.

А что если на III Спартакиаде народов СССР «бросить перчатку» сильнейшим стайерам страны и бороться за золотую медаль? Не слишком ли это смело? И они решают, что нет. В самом деле, все эти годы Юрий готовил себя к этому. Он не шел слепо по дорожке, проторенной для него тренером. Высшего мастерства не добиться спортсмену, не умеющему обходиться без тренера-поводыря. Тюрин учился не только на курсах по подготовке в вуз, но и на стадионе: привыкал по мельчайшим признакам определять свое физическое состояние и в зависимости от этого строить тренировки, наблюдал за опытными бегунами и эти наблюдения бережно складывал в копилку своих знаний, овладевал искусством точно рассчитывать силы и не прибегать к финишной прямой с растраченным зарядом нервной энергии. Многим помогли ему известные в прошлом бегуны, а теперь тренеры Владимир Огороков и Владимир Казанцев, первый как тренер «Динамо», второй как тренер сборной команды страны.

И вот первые летние старты 1963 года. Буквально от соревнования к соревнованию растет мастерство молодого бегуна, начинает вырисовываться свой почерк бега, своя тактика. Собственно, это наша советская тактика, которая ведет начало от братьев Знаменских и свое наиболее яркое выражение находит в тактическом мастерстве Владимира Куца. «Если ты силен, не хитри. Смело веди бег и выигрывай в открытом бою. Неправда, что нельзя побеждать, возглавляя бег...»

Уже на Мемориале Знаменских почти всю дистанцию Тюрин впереди, и лишь за 300 м до финиша его обходят асы беговой дорожки француз Мишель Жази и бельгиец Гастон Рулантс. Время — 13.54,0. На матче с командой США Тюрин возглавляет бег после второго километра. Теперь уже никому не удается обойти его, и секундомеры останавливаются на 13.50,0. И вот «генеральное сражение» на III Спартакиаде народов СССР.

...Когда разминка и последние при-

готовления закончены, Елфимов устремляется поближе к дорожке. В руках у него секундомер, лист бумаги с графиком — обычное «снаряжение» тренера на соревновании. Отсюда с поворота плохо видно, что происходит там, на старте. Но проходит несколько минут, и группа спортсменов в разноцветных майках на секунду замирает, а затем вместе с дымком, вырвавшимся из пистолета, устремляется вперед и быстро приближается. Впереди Кестутис Орентас, затем основные соперники — Леонид Иванов, Борис Ефимов, Матвей Дмитриев, Валентин Самойлов. Это опытные бегуны, участники многих международных соревнований.

Начинается второй круг, и Юрий выходит вперед. 800 м он пробегает за 2.11,0 — на секунду лучше графика. На 1200 м показания графика и секундомера совпадают — 3.18,0. Елфимов, несмотря на обычную невозмутимость, начинает волноваться: «По такой тяжелой дорожке, не выспавшись как следует, вести бег». Но длинные мускулистые ноги Юры неумоимо отмеряют круг за кругом. Неустают решающие секунды. Какое-то шестое чувство подсказывает Тюрину, что Иванов обычным для него длинным спуртом сейчас попытается обойти его. И, предупреждая своего соперника, он ускоряет бег. На последнюю прямую почти одновременно выходят Тюрин, Иванов, Самойлов. «Ну же, ну!» — вырывается у Елфимова. И, как будто слыша этот приказ, Юрий начинает медленно отделяться от товарищей. Вот он впереди на два, три, четыре метра, вот касается грудью невидимой зрителям нитки.

А секундомер? Секундомер показывает замечательное время — 13.48,2. Это третий результат в СССР за все годы. И какой замечательный финиш! Последний круг за 55,4.

Вот, собственно, и все. Остальное хорошо известно любителям легкой атлетики. Они помнят драматическую борьбу между Тюриным, спортсменом из ГДР Зигфридом Херрманом и поляком Лехом Богушевичем на матче ГДР — Польша — РСФСР, борьбу, которая на последней прямой закончилась в пользу советского бегуна. Они с удовольствием читали, как на парижском стадионе «Коломб» Юрий оставил позади себя сильнейшего французского стайера Мишеля Бернара.

Правда, ему не удалось победить в матче с командой Великобритании, на финише он проиграл несколько десятых секунды. Но ведь ему пришлось выступать сразу после возвращения из Франции, когда, как говорят спортсмены, он не успел «восстановиться». В самом деле, 47 стартов в течение летнего сезона! И несмотря на это, блестящий результат во всесоюзном кроссе — последнем соревновании 1963 года — 14.13,4. Такого времени на пятикилометровой кроссовой дистанции не показывал еще ни один бегун.

Спортивные пути Юрия Тюрина и нашего прославленного бегуна Владимира Куца во многом сходны. Оба они поздно начали заниматься легкой атлетикой. Оба получили хорошую закалку в армии. Так же как и Куц, Юрий умеет трудиться упорно, самозабвенно, а на соревнованиях вести бег и побеждать. Так почему бы ему не повторить олимпийские успехи своего старшего товарища?

Достижения Ю. Тюрина за период с 1958 по 1963 г.

Дистанции					
Годы	800 м	1500 м	3000 м	5000 м	10000 м
1958	2.15,0	4.20,0	—	16.00,0	—
1959	2.06,5	—	—	15.20,0	—
1960	—	4.00,0	8.45,0	14.46,8	—
1961	1.56,0	3.58,8	—	14.44,0	—
1962	—	3.45,5	8.12,0	14.08,4	30.56,0
1963	—	3.45,4	8.05,0	13.48,2	29.23,0

# 25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР в 1963 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*в издании*

Ежегодно на страницах нашего журнала публикуются списки лучших легкоатлетов страны минувшего спортивного сезона. Это позволяет сравнить достижения советских легкоатлетов, определить тенденции развития отечественной легкой атлетики, показать появление в нашем спорте новых имен. Данные, почерпнутые из этих списков, дадут специалистам возможность судить о прогрессе или застое в отдельных видах легкой атлетики, помогут определить «географию» распространения каждого из них.

Результаты, которые соответствуют нормативам мастера спорта СССР Единой всесоюзной спортивной классификации 1961—1964 гг., выделены жирным шрифтом. В скобках после результата указывается занятое спортсменом место в забеге (в прыжках и метаниях — на соревновании) или на какой стадии состязаний был достигнут этот результат. Так, **кв** в скобках обозначает, что данное достижение показано в прыжках или метаниях в квалификационных соревнованиях. Если результат был зафиксирован во время соревнований по многоборьям, то в скобках указывается м.

После скобок, где приведена спортивная принадлежность легкоатлета, а также город или область, в которых он проживает, сокращенно указывается год рождения спортсмена, например 43, т. е. 1943; сообщается место и дата достижения

данного результата, 2,7 обозначает 2 июля. Некоторые города и области указываются сокращенно. Так, г. Алма-Ата — А-Ата, г. Великие Луки — В. Луки, г. Днепропетровск — Дн-ск, г. Днепропетровск — Днз-ск. Московская область — Моск. обл., г. Ростов-на-Дону — Ростов, г. Усть-Каменогорск — У-Кам-ск.

Наименования спортивных обществ и ведомств даны в сокращении. Приняты условные сокращения: А — «Авангард», Ал — «Алга», Аш — «Ашхатанк», Б — «Буревестник», В — «Волник», Вп — «Варпа», Г — «Гантиади», Д — «Динамо», Дг — «Даугава», Е — «Енбек», Ж — «Жальгирис», Зх — «Захмет», И — «Игуд», К — «Калев», Клг — «Колгоспник», Кол — «Колмеурне», КЗ — «Красное знамя», Кр — «Кайрат», Л — «Локомотив», М — «Молдова», Мх — «Мехнат», Мс — «Мехсул», Н — «Немунас», Но — «Ноорус», Нф — «Нефтяник», П — «Пахтакор», СКА — Спортивный клуб Армии, С — «Спартак», Т — «Труд», Тр — «Трудовые резервы», У — «Урожай», ЦСКА — Центральный спортивный клуб Армии, ЮГВ — Южная группа войск, Тадж — «Таджикистан».

Если в течение спортивного сезона 1963 г. легкоатлет выступал не за одно спортивное общество или ведомство либо переехал из одной республики (города) в другую, то его новая либо старая спортивная или территориальная принадлежность указывается при лучшем результате.



## НОВЫЕ МАСТЕРА СПОРТА

С начала 1963 г. Федерация легкой атлетики СССР присвоила звание «Мастер спорта СССР» 217 легкоатлетам, представляющим 13 союзных республик и города Москвы и Ленинград. Наибольшее количество новых мастеров спорта подготовлено за прошлый год в Российской Федерации — 87, на Украине — 57 и в Белоруссии — 20.

Среди спортивных обществ и ведомств наибольшее количество мастеров в «Буревестнике» — 45, «Динамо» — 43, «Спартаке» — 31. Среди городских организаций впереди москвичи — 25 новых мастеров, ленинградцы — 18, минчане — 15, киевляне — 9. Всего в 1963 г. новые мастера были подготовлены в 24 спортивных организациях и почти в 80 городах страны.

В связи с тем, что некоторые спортивные организации задержали оформленные документы, итоговые материалы по подготовке новых мастеров спорта в 1963 г. будут опубликованы в следующем номере.

### РСФСР (области, края, АССР)

- Галина Козин (Новосибирск, ДСШ) Копье — 51,92
- Альбина Ходыкина (Норильск, «Труд») 100 м — 11,7
- Людмила Устинова (Хабаровск, СКА) 400 м — 56,0
- Надежда Чижова (Иркутск, «Спартак») Ядро — 15,08
- Вера Табунщикова (Свердловск, «Буревестник») Ядро — 15,07
- Людмила Шербакова (Свердловск, «Буревестник») Диск — 49,88
- Николай Плотников (Архангельск, «Буревестник») Высота — 2,00

- Юрий Кандрухин (Калинин, «Буревестник») Ходьба 20 км — 1:31.20,0
- Владимир Остапенко (Ставрополь, «Буревестник») Высота — 2,00
- Валерий Гревцев (Горький, «Труд») Дина — 7,58
- Анатолий Кузнецов (Тула, «Труд») Пробег на 30 км Пушкин—Ленинград — 3-е место
- Виктор Михальченко (Новокузнецк, «Динамо») Десятиборье — 6971
- Юрий Самородов (Барнаул, «Труд») Копье — 74,26
- Валерий Вавилов (Омск, «Буревестник») 100 м — 10,4
- Николай Дугов (Москва, СКА) 5000 м — 14.04,4

### РСФСР (Москва)

- Наталья Галкина («Динамо») Дина — 6,12
- Галина Чвилева («Динамо») 100 м — 11,7
- Алла Кривошекова («Динамо») 800 м — 2.08,1
- Галина Некрасова («Спартак») Диск — 50,42
- Галина Моросанова («Спартак») Дина — 6,06
- Галина Гайда («Локомотив») 100 м — 11,7
- Сергей Нагорный («Динамо») Тройной — 15,81
- Виктор Редькин («Динамо») 400 м с/б — 52,4
- Виктор Комогоров («Спартак») Ходьба 50 км — 4:16.16,0
- Вячеслав Горовой («Буревестник») Копье — 73,56

### РСФСР (Ленинград)

- Николай Бабаев («Динамо») Десятиборье — 6842
- Геннадий Сысоев («Динамо») Ходьба 50 км — 4:18.01,0
- Иван Гребенников («Динамо») Десятиборье — 6915
- Нина Гаврилова («Буревестник») Пятиборье — 4501
- Виктор Черемисов («Буревестник») 3000 м с/п — 8.50,0
- Василий Чугунов («Труд») Шест — 4,40

### Украинская ССР

- Ольга Хименко (Одесса, ДСШ) Высота — 1,65
- Сергей Тимонин (Севастополь, «Авангард») 100 м — 10,4
- Николай Денисов (Львов, «Буревестник») Десятиборье — 6862
- Дмитрий Шарипов (Харьков, «Буревестник») Марафон — 2:24.30,0
- Геннадий Волк (Киев, «Буревестник») Тройной — 15,90
- Антон Доценко (Киев, «Динамо») Диск — 54,23
- Валерий Косицкий (Одесса, «Буревестник») 100 м — 10,4
- Валерий Карпенко (Луганск, «Буревестник») 100 м — 10,4

- Анатолий Перехрест (Донецк, «Авангард») Десятиборье — 6869
- Петр Ваховский (Львов, «Авангард») Десятиборье — 6874
- Георгий Ксаянов (Одесса, «Динамо») Высота — 2,00
- Леонид Рубашов (Житомирская область, «Колгоспник») Высота — 2,00
- Василий Сявостов (Херсон, «Авангард») Десятиборье — 6808
- Петр Фонов (Луганск, «Динамо») Молот — 64,41

### Белорусская ССР

- Лев Богданов (Минск, «Спартак») 110 м с/б — 14,4
- Василий Еремин (Могилев, «Динамо») Марафон — 2:24.01,8

### Казахская ССР

- Татьяна Ильина (Алма-Ата, «Буревестник») 80 м с/б — 11,0
- Людмила Мамонтенко (Алма-Ата, «Буревестник») Дина — 6,03
- Людмила Фалеева (Усть-Каменогорск, «Буревестник») 400 м — 54,7

### Грузинская ССР

- Юрий Аршба (Тбилиси, «Динамо») Высота — 2,00
- Борис Самойленко (Тбилиси, «Буревестник») Дина — 7,57
- Анатолий Оганезов (Боржоми, «Спартак») Высота — 2,03
- Шермадин Артмеладзе (Кобулети, «Колмеурне») Высота — 2,00

### Азербайджанская ССР

- Светлана Аленберова (Баку, «Динамо») Дина — 6,03

### Литовская ССР

- Витаутас Декснис (Каунас, «Жальгирис») Ядро — 17,15
- Фелиция Кароблене (Вильнюс, «Труд, резервы») 800 м — 2.08,9
- Стасе Янаускайте (Даугай, средняя школа) Копье — 51,18
- Юрий Булдыгеров (Вильнюс, «Локомотив») Марафон — 2:23.03,0
- Римантас Пилаускас (Алитус, «Немунас») Ходьба 20 км — 1:31.08,0

### Эстонская ССР

- Лайне Эерик (Муस्ता, «Игуд») 400 м — 55,6
- Энн Эриксон (Таллин, «Динамо») Диск — 54,42

### Молдавская ССР

- Константин Скрипченко (Кишинев, «Молдова») Высота — 2,00

### Латвийская ССР

- Александр Линде (Рига, «Труд, резервы») Ходьба 50 км — 4:16.22,0
- Вилис Бернхард (Рига, «Даугава») Высота — 2,00

Для анализа результатов сильнейших советских легкоатлетов после каждого вида приведена сравнительная таблица, которая характеризует уровень достижений советских спортсменов за последние 5 лет. В таблице по годам приводятся следующие данные: в первой графе — лучший результат в стране в сезоне, во второй — результат 10-го легкоатлета в списке, в третьей — среднее «десятик», в четвертой — оценка «десятик» в очках по международной таблице ИААФ 1952 г., в пятой — результат 25-го, а в шестой — 50-го легкоатлета в списке. Лучшие показатели за истекшее пятилетие в каждой из граф выделены жирным шрифтом. В случае равенства лучших показателей выделяется более ранний результат.

Нужно все же с сожалением констатировать, что по не зависящим от составителей причинам им не удалось собрать достаточно исчерпывающий материал по всем видам легкой атлетики. Все дополнения и возможные поправки к публикуемому списку будут приняты с благодарностью. Все замечания к списку 25 лучших легкоатлетов СССР 1963 г. просим сообщать по адресу: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7, редакция «Легкой атлетики», Откаленко В. А.

### М у ж ч и н ы

#### Бег

##### 400 м

Год	1-й	2-й	3-й	10-й	25-й	50-й
1959	51,2	52,7	51,91	10 867	54,2	55,4
1960	51,2	52,4	51,51	11 051	53,6	54,6
1961	50,7	52,4	51,70	11 072	53,5	54,4
1962	<b>50,6</b>	<b>52,2</b>	51,58	11 190	52,9	54,2
1963	50,6	52,3	51,80	10 971	53,0	54,2

#### Прыжки Высота

Год	1-й	2-й	3-й	10-й	25-й	50-й
1959	2,13	2,045	2,0795	12 511	2,00	1,95
1960	2,203	2,06	2,1006	13 588	2,00	1,97
1961	2,25	2,06	2,1070	13 938	2,00	2,00
1962	2,27	<b>2,08</b>	2,1160	14 280	<b>2,05</b>	2,00
1963	2,28	2,08	2,1180	14 316	2,03	2,00

#### Длина

8,15 (1) Игорь Тер-Ованесян (Москва, Б) 38	Ереван 28.10
7,90 (4) Леонид Барновский (Львов, Д) 40	Москва 20.7
7,72 (1) Антанас Ваупшас (Вильнюс, Д) 36	Москва 2.3
7,63 (1) Анатолий Мартынов (Павлоград, С) 36	Павлоград 30.6

7,59 (1) Олег Александров (Ленинград, Б) 39	Сало 6.7
7,58 (4) Валерий Гревцев (Горький, Т) 39	Москва 11.8
7,57 (1) Реваз Квачакидзе (Тбилиси, Б) 38	Тбилиси 17.4
7,57 (1) Борис Самойленко (Тбилиси, Б) 36	Тбилиси 22.10
7,55 (1) Пааво Кивине (Тарту, К) 39	Таллин 7.9
7,55 (1) Юрий Жуков (Минск, С) 37	Минск 13.9
7,54 (1) Энно Аккель (Тарту, К) 38	Рига 16.6
7,53 (2) Дмитрий Бондаренко (Ленинград, СКА) 36	Москва 19.5
7,52 (3) Михаил Стороженко (Ленинград, Д) 37	Киев 8.9
7,50 (1) Олег Федосеев (Москва, ЦСКА) 36	Москва 12.7
7,48 (3) Владимир Демиденко (Москва, Б) 40	Москва 19.5
7,48 (1) Владимир Яшкон (Горький, С) 39	Горький 9.7
7,47 (1) Юрий Пинис (Киев, А) 38	Ялта 12.4
7,47 (1) Евгений Мачула (Ташкент, СКА) 41	Ташкент 13.4
7,47 (4) Эмерих Габор (Львов, Б) 41	Москва 19.5
7,45 (5) Герман Климов (Москва, Д) 41	Москва 19.5
7,45 (1) Анатолий Зирно (Минск, Д) 38	Минск 7.7
7,45 (4) Андрей Бедукадзе (Тбилиси, Д) 41	Киев 8.9
7,44 (2) Александр Золотарев (Волгоград, Б) 40	Горький 9.7
7,44 (2) Виктор Кравченко (Ростов, СКА) 41	Киев 1.9
7,42 (1) Евгений Михайлов (Ростов, СКА) 37	Краснодар 2.6

#### С попутным ветром свыше 2 м/сек

7,51 (1) Виктор Михальченко (Кемерово, Т) 39	Красноярск 3.6					
1959	8,01	7,49	7,646	10 336	7,29	7,14
1960	8,04	7,55	7,696	10 559	7,34	7,21
1961	8,19	7,57	7,711	10 665	7,41	7,20
1962	<b>8,31</b>	<b>7,58</b>	<b>7,765</b>	<b>10 828</b>	<b>7,35</b>	<b>7,19</b>
1963	8,15	7,55	7,681	10 544	7,42	7,23

#### Шест

4,70 (1) Геннадий Близицево (Харьков, Б) 41	Москва 13.8
4,60 (м) Анатолий Овсеенко (Москва, ЦСКА) 37	Москва 21.7
4,50 (1) Сергей Демин (Москва, Д) 43	Москва 26.5
4,50 (2) Борис Носков (Моск. обл., С) 35	Москва 22.6
4,50 (1) Игорь Петренко (Киев, Д) 38	Киев 11.7
4,50 (1) Роман Драгомиревич (Львов, А) 33	Львов 27.7
4,45 (1) Андрей Гамаль (Кишинев, М) 41	Кишинев 22.9
4,41 (2) Владимир Дедюхин (Львов, Д) 39	Львов 27.5
4,40 (1) Олег Протопопов (Львов, Д) 39	Москва 2.3
4,40 (1) Вячеслав Чижов (Москва, С) 36	Москва 3.6
4,40 (1) Василий Чугунов (Ленинград, Т) 40	Ленинград 21.6
4,40 (1) Виталий Чернобай (Львов, Д) 29	Львов 5.7
4,40 (2) Виктор Котолупов (Киев, Б) 38	Киев 11.7
4,40 (кв) Игорь Чувилін (Ташкент, Д) 27	Москва 11.8
4,40 (2) Валерий Шульга (Харьков, СКА) 39	Киев 31.8
4,40 (4) Ян Красовскис (Москва, ЦСКА) 36	Москва 15.9
4,40 (1) Игорь Фельд (Ленинград, Т) 41	Ялта 29.9
4,40 (1) Эдвин Улацис (Рига, Д) 40	Одесса 13.10
4,33 (1) Юло Йтер (Таллин, К) 42	Таллин 11.6
4,33 (2) Хельмут Раамат (Таллин, Д) 34	Таллин 11.6

#### Тройной

16,60 (1) Александр Золотарев (Волгоград, Б) 40	Москва 18.5
16,45 (1) Витольд Креер (Моск. обл., Д) 32	Москва 2.7
16,39 (1) Анатолий Алябьев (Киев, Д) 38	Киев 12.7
16,34 (3) Олег Федосеев (Москва, ЦСКА) 36	Москва 2.7
16,34 (1) Владимир Горяев (Минск, Д) 39	Москва 13.8
16,29 (1) Александр Лазаренко (Киев, Б) 39	Ялта 23.4
16,13 (1) Виктор Кравченко (Ростов, СКА) 41	Воронеж 10.5
16,09 (1) Адиль Деметьев (Баку, СКА) 35	Баку 18.5
16,07 (2) Евгений Михайлов (Ростов, СКА) 37	Воронеж 10.5
16,07 (1) Олег Зотов (Запорожье, А) 37	Дн-ск 17.6
15,99 (1) Анатолий Швея (Дн-ск, А) 35	Ялта 23.9
15,95 (1) Геннадий Шаститко (Москва, С) 39	Ялта 2.10
15,94 (3) Константин Цыганков (Москва, Д) 31	Киев 9.9
15,94 (1) Константин Решетченко (Харьков, Д) 39	Харьков 27.8
15,93 (1) Виктор Баранов (Симферополь, С) 36	Симферополь 11.5
15,92 (1) Владимир Чхеидзе (Сухуми, С) 36	Сухуми 8.12
15,90 (4) Геннадий Вовк (Киев, Б) 38	Киев 12.7
15,87 (1) Валерий Кузнецов (Ленинград, Л) 36	Ленинград 11
15,86 (5) Роберт Зотью (Москва, Б) 36	Москва 18.5
15,81 (4) Сергей Нагорный (Москва, Д) 41	Киев 9.9

15,78 (1) Николай Преображенский (Рига, Д) 37	Рига 15.6
15,78 (2) Анатолий Зирно (Минск, Д) 38	Минск 9.7
15,76 (1) Виталий Черемисин (Москва, С) 38	Москва 25.6
15,76 (2) Александр Маслюк (Киев, А) 38	Ялта 23.9
15,76 (1) Анатолий Воронин (Дн-ск, С) 38	Кр. Рог 3.11
15,75 (1) Виталий Степанов (Баку, СКА) 41	Ставрополь 29.4
15,75 (2) Виктор Александров (Сухуми, Д) 38	Сухуми 8.12

С попутным ветром свыше  
2 м/сек

15,94 (1) Велло Полакене Тарту 26.6

1959	16,70	15,75	16,196	13 528	15,47	15,10
1960	16,63	15,92	16,163	13 250	15,62	15,20
1961	16,71	16,04	16,200	13 639	15,66	15,19
1962	16,65	15,98	16,290	13 864	15,63	15,35
1963	16,60	16,07	16,277	13 711	15,75	15,28

Метания  
Ядро

18,74 (1) Виктор Липснис (Киев, СКА) 33 Париж 22.9  
18,71 (1) Адольфас Варанаскас (Вильнюс, Д) 34 Москва 9.8  
18,65 (1) Борис Георгиев (Ленинград, Д) 37 Киев 6.9  
18,63 (2) Николай Карасев (Москва, ЦСКА) 39 Москва 14.9  
17,53 (3) Владимир Шагин (Ставрополь, Д) 36 Киев 6.9  
17,46 (1) Евгений Битков (Москва, Д) 38 Москва 30.7  
17,30 (1) Андре Рекор (Кохтла-Ярве, К) 40 Таллин 7.9  
17,26 (1) Владимир Шевченко (ГСВГ) 37 Ялта 11.6  
17,15 (1) Витаутас Декснис (Каунас, Ж) 39 Ялта 13.9  
17,04 (1) Теймураз Мечурчлишвили (Тбилиси, Б) 40 Телави 4.11

17,03 (3) Евгений Теверовский (Москва, Б) Москва 16.6  
17,01 (2) Эдуард Гуцин (Красноярск, Т) 40 Адлер 2.4  
17,00 (3) Каупо Метсур (Тарту, К) 37 Тарту 26.6  
16,99 (3) Владимир Березуцкий (Дн-ск, С) 37 Киев 15.9  
16,97 (1) Виталий Шабленко (Киев, Л) 36 Киев 3.6  
16,97 (1) Павел Ситников (Москва, Д) 38 Москва 7.6  
16,91 (1) Григорий Рудерман (Москва, Б) 41 Москва 28.12  
16,90 (1) Риманас Плунге (Каунас, Ж) 44 Каунас 5  
16,85 (1) Мераб Окросидзе (Тбилиси, Б) 44 Тбилиси 11.5  
16,81 (1) Абас Алиев (Ашхабад, Зх) 37 Ашхабад 4.4  
16,80 (4) Вячеслав Бахтин (Луганск, Д) 40 Киев 6.9  
17,01 (2) Хейно Хейнасте (Таллин, Д) 28 Кяярину 3.8  
16,78 (1) Владимир Ляхов (Моск. обл., Д) 37 Калуга 4.6  
16,75 (кв) Валдис Цериньш (Минск, Д) 35 Москва 9.8  
16,74 (1) Владимир Симонов (Минск, Д) 41 Минск 6.7

1959	18,01	16,78	17,303	12 055	16,07	15,39
1960	18,88	17,08	17,789	13 194	16,29	15,61
1961	18,20	17,25	17,675	12 776	16,52	15,70
1962	18,93	17,02	17,693	12 994	16,48	15,80
1963	18,74	17,04	17,847	13 492	16,74	15,97

Диск

57,31 (1) Ким Буханцов (Москва, ЦСКА) 31 Прага 26.7  
57,11 (1) Владимир Трусенева (Ленинград, Т) 31 Адлер 24.4  
56,60 (1) Альгимантас Балтушникас (Каунас, Ж) 34 Вильнюс 25.5  
55,98 (1) Гурам Гудашвили (Тбилиси, Кол) 41 Тбилиси 16.5  
55,93 (1) Виктор Компанец (Киев, СКА) 37 Киев 27.10  
55,07 (1) Валентин Ковтун (Харьков, Б) 39 Одесса 11.9  
54,92 (1) Владимир Ляхов (Моск. обл., Д) 37 Москва 27.5  
54,79 (2) Витаутас Ярас (Вильнюс, Д) 40 Леселидзе 8.5  
54,42 (1) Энн Эриксон (Таллин, Д) 39 Киев 7.9  
54,39 (1) Михаил Дугаев (Черновцы, С) 45 Черновцы 28.5  
54,35 (1) Каупо Метсур (Тарту, К) 37 Тарту 25.5  
54,32 (2) Иван Федоренко (Краснодар, Т) 38 Пятигорск 1.9  
54,23 (2) Антон Доценко (Киев, Д) 31 Киев 7.9  
54,17 (1) Владимир Шевкалович (Одесса, СКА) 31 Одесса 25.8  
53,95 (1) Харри Швейц (Москва, Д) 36 Москва 8.6  
53,14 (кв) Юрий Баланов (Баку, Нф) 41 Москва 10.8  
53,00 (1) Виталий Шабленко (Киев, Л) 36 Киев 2.6  
52,80 (1) Вячеслав Светайло (Ростов, СКА) 38 Ростов 12.5  
52,71 (1) Бронислав Воденко (Дн-ск, А) 36 Ялта 28.9  
52,54 (1) Виталий Умбрашко (Рига, СКА) 41 Калининград 28.5  
52,44 (3) Владимир Аleshин (Ленинград, Т) 33 Пятигорск 1.9  
52,58 (2) Андо Рекор (Кохтла-Ярве, К) 40 Рига 14.9  
52,20 (1) Владимир Прокопенко (Алма-Ата, С) 31 Алма-Ата 1.7  
52,06 (4) Хейно Хейнасте (Таллин, Д) 28 Киев 7.9  
51,76 (1) Павел Ситников (Москва, Д) 38 Москва 31.3

1959	56,27	52,01	54,582	11 646	50,02	48,47
1960	56,52	53,52	55,166	11 912	50,52	49,10
1961	57,93	54,25	56,041	12 464	50,93	49,21
1962	61,64	54,44	56,824	13 305	51,04	49,38
1963	57,31	54,39	55,625	12 199	51,76	49,82

Копье

85,11 (1) Владимир Кузнецов (Москва, ЦСКА) 31 Баку 30.10  
83,65 (1) Янис Лусис (Рига, Дг) 39 Берлин 22.6  
79,48 (1) Март Паама (Тарту, К) 38 Таллин 12.7  
78,70 (2) Виктор Цыбуленко (Киев, СКА) 30 Москва 2.7  
77,96 (1) Чарльз Валлан (Таллин, Д) 33 Яндра 29.9  
77,68 (1) Виктор Овчинник (Моск. обл., Д) 37 Ростов 9.6  
77,52 (1) Георгий Зиновьев (Ростов, Д) 37 Ростов 13.5  
77,19 (2) Иван Сиволюсов (Ленинград, Д) 31 Леселидзе 8.5  
76,26 (1) Юрис Назерс (Рига, Дг) 37 Рига 8.7  
75,80 (1) Карло Гордземашвили (Тбилиси, Д) 42 Тбилиси 16.4

75,34 (1) Зигфрид Граудулис (Рига, Д) 32 Одесса 12.10  
75,17 (1) Даниэлус Юоделис (Дн-ск, С) 37 Кр. Пор 16.6  
74,64 (1) Юрий Самородов (Барнаул, Т) 38 Пятигорск 9  
74,63 (1) Геннадий Подлазов (Ташкент, СКА) 39 Ташкент 18.5  
74,43 (1) Бернардас Бурокас (Каунас, Ж) 41  
74,12 (кв) Леонас Сабловскис (Ашхабад, Зх) Москва 11.8  
73,92 (1) Петр Крошка (Киев, Клг) 37 Киев 2.10  
73,87 (1) Леонид Шагов (Батуми, Д) 38 Батуми 21.9  
73,82 (3) Николай Митрохин (Москва, Д) 37 Леселидзе 1.5  
73,80 (2) Георгий Некрашевич (Ташкент, СКА) 36 Киев 1.9

73,72 (1) Михаил Горолев (Минск, Д) 42 Киев 8.9  
73,57 (кв) Владимир Черченко (Ленинград, Б) 38 Москва 11.8  
73,56 (1) Вячеслав Горовой (Москва, Б) 42 Москва 16.10  
73,53 (1) Дмитрий Дюжев (В. Луки, С) 31 В. Луки 4.8  
73,48 (2) Нодар Корсантия (Гали, Кол) 40 Тбилиси 16.4

1959	82,16	74,35	75,889	12 513	70,35	66,76
1960	84,64	74,89	78,707	13 535	70,95	68,29
1961	83,12	77,59	80,541	14 064	72,18	69,06
1962	86,04	76,10	79,167	14 014	72,41	69,02
1963	85,11	75,80	78,935	13 774	73,48	70,26

Молот

67,97 (1) Геннадий Кондрашов (Челябинск, Б) 38 Прага 27.7  
67,91 (1) Ромуальд Клим (Витебск, КЗ) 33 Минск 1.8  
67,57 (1) Эгон Андриц (Ташкент, Д) 38 Тарту 28.7  
67,20 (2) Алексей Балтовский (Минск, Л) 37 Минск 1.8  
67,20 (1) Юрий Никулин (Ленинград, СКА) 31 Киев 3.9  
67,04 (1) Василий Руденков (Москва, Д) 31 Киев 9.9  
66,87 (1) Юрий Вакаринов (Москва, Д) 38 София 25.8  
65,98 (1) Виктор Татаринцев (Баку, СКА) 36 Вильнюс 19.7  
65,35 (1) Герман Хватков (Полтава, СКА) 32 Полтава 17.11  
64,86 (1) Юрий Алексеев (Орел, С) 32 Одесса 22.9

64,41 (1) Петр Фонов (Луганск, Д) 37 Луганск 10.8  
64,40 (1) Станислав Ненашев (Черновцы, А) 34 Черновцы 25.5  
64,03 (1) Николай Тюрин (Москва, ЦСКА) 38 Москва 26.5  
63,99 (8) Виктор Мигулько (Москва, Б) 36 Москва 3.7  
63,72 (2) Наркос Мулладжанов (Ташкент, С) 36 Тарту 28.7  
63,62 (1) Игорь Захаров (Ленинград, Т) 35 Пятигорск 3.9  
63,54 (2) Анатолий Самоцветов (Москва, Т) 32 Пятигорск 3.9

63,31 (1) Мадис Айнсо (Тарту, К) 37 Тарту 19.7  
63,15 (2) Виктор Компанец (Киев, СКА) 37 Киев 3.9  
63,05 (1) Владимир Левицкий (Алма-Ата, Д) 38 Алма-Ата 28.4  
62,93 (1) Калью Поляков (Таллин, Д) 40 Таллин 16.11  
62,83 (1) Виталий Безуглый (Краснодар, Т) 36 Ялта 24.9  
62,37 (2) Олег Пархоменко (Краснодар, С) 38 Смоленск 20.5  
62,28 (1) Юрий Васильев (Смоленск, Б) 35 Стайки 26.7  
62,26 (2) Александр Сергиенко (Минск, С) 33 Москва 13.8  
62,26 (8) Олег Колодий (Ленинград, Т) 35

1959	67,92	62,97	64,550	16 650	60,43	57,94
1960	68,73	64,16	65,727	17 826	61,06	59,00
1961	68,95	64,73	65,883	17 931	61,23	58,90
1962	68,90	64,80	66,613	18 733	61,81	59,32
1963	67,97	64,86	66,515	18 615	62,26	59,84

Десятиборье

7854 (1) Василий Кузнецов (Москва, Б) 32 Москва 14—15.8  
10,8 = 7,05 = 14,27 = 1,86 = 51,4 = 15,3 = -46,69 = 3,90 = 68,19 = 4,32,2  
7839 (2) Анатолий Овсенко (Москва, ЦСКА) 37 Москва 14—15.8  
11,3 = 7,00 = 12,86 = 1,86 = 51,3 = 15,5 = -44,10 = 4,60 = 64,55 = 4,24,0  
7628 (1) Юрий Кутенко (Львов, СКА) 32 Киев 2—3.9  
11,1 = 7,04 = 14,75 = 1,80 = 50,5 = 15,0 = -45,57 = 4,10 = 66,89 = 5,04,3  
7467 (2) Олег Холодок (Тбилиси, СКА) 36 Киев 2—3.9  
11,0 = 7,09 = 13,39 = 1,85 = 50,7 = 15,1 = -41,74 = 3,90 = 60,45 = 4,29,6  
7370 (3) Михаил Стороженко (Ленинград, Д) 35 Москва 14—15.8  
11,0 = 7,22 = 15,67 = 1,95 = 53,4 = 15,1 = -44,04 = 3,60 = 54,16 = 4,47,2

7342 (4) Янис Лусис (Рига, Дг) 39 Москва 14—15.8  
11,5 = 6,72 = 15,16 = 1,92 = 53,1 = 15,8 = -37,42 = 3,70 = 77,11 = 4,39,4  
7181 (1) Юрий Дьячков (Тбилиси, Д) 40 Киев 9—10.9  
11,1 = 7,03 = 13,72 = 1,89 = 50,5 = 15,2 = -41,46 = 4,00 = 56,55 = 5,01,8

7091 (6) Рейн Аун (Тарту, К) 40 Москва 14—15.8  
11,3 = 6,81 = 13,14 = 1,92 = 50,2 = 16,6 = -43,10 = 3,70 = 61,72 = 4,25,7  
6977 (1) Эдуард Орциев (Ленинград, Б) 39 Ялта 1—2.10  
11,4 = 7,06 = 14,52 = 1,80 = 52,8 = 16,3 = -44,72 = 4,00 = 59,55 = 4,43,6  
6971 (2) Виктор Михальченко (Новокузнецк, Д) 39 Киев 9—10.9  
10,8 = 7,31 = 13,63 = 1,75 = 51,2 = 15,7 = -41,85 = 3,50 = 55,91 = 4,41,8

6967 (1) Адольф Трулис (Рига, Д) 39 Рига 15—16.6  
11,3 = 6,99 = 12,79 = 1,81 = 51,4 = 16,3 = -41,46 = 3,90 = 62,43 = 4,29,0

6915 (3) Иван Гребенщиков (Ленинград, Д) 36 11,6 = 6,44 = 14,09 = 1,89 = 52,4 = 15,1 = = 38,50 = 3,70 = 59,68 = 4,26,0	Киев 9—10.9 3	6859 (1) Николай Денисов (Львов, Б) 40 11,2 = 6,97 = 12,64 = 1,85 = 50,8 = 15,7 = = 38,86 = 3,80 = 53,93 = 4,30,8	Львов 11—12.5 11
6898 (1) Лев Портнов (Харьков, Д) 33 11,3 = 6,90 = 12,88 = 1,75 = 52,8 = 15,5 = = 38,80 = 4,10 = 59,02 = 4,28,2	Баку 27—28.10 4	6844 (4) Уно Палу (Тарту, Д) 33 11,4 = 6,53 = 13,44 = 1,86 = 51,5 = 15,0 = = 40,62 = 3,40 = 61,57 = 4,38,0	Киев 9—10.9
6885 (2) Юрий Русанов (Моск. обл., Б) 39 11,0 = 6,84 = 13,16 = 1,70 = 51,4 = 15,2 = = 41,28 = 3,70 = 59,11 = 4,39,4	Ялта 1—2.10	6842 (8) Николай Бабаев (Ленинград, Д) 36 11,0 = 6,81 = 12,99 = 1,86 = 51,0 = 15,3 = = 37,96 = 3,80 = 52,19 = 4,42,5	Москва 14—15.8 12
6881 (2) Антанас Черняускас (Вильнюс, Д) 34 11,2 = 7,14 = 12,96 = 1,84 = 51,3 = 15,9 = = 38,64 = 3,80 = 55,94 = 4,32,0	Рига 15—16.6 5	6808 (1) Василий Савостов (Херсон, А) 36 11,2 = 6,62 = 14,27 = 1,75 = 54,5 = 16,0 = = 3,40 = 57,64 = 4,45,3	Херсон 27—28.7 13
6874 (1) Петр Ваховский (Львов, А) 37 11,2 = 6,58 = 14,12 = 1,75 = 54,5 = 16,0 = = 43,69 = 3,90 = 58,87 = 4,21,0	Львов 23—24.6 6	6791 (3) Герман Мирошин (Моск. обл., Т) 38 11,6 = 6,74 = 14,88 = 1,70 = 52,0 = 15,4 = = 41,50 = 3,80 = 61,01 = 4,45,0	Ялта 1—2.10
6872 (1) Михаил Илькив (И.-Франковск, С) 38 10,9 = 6,47 = 12,89 = 1,90 = 51,1 = 15,2 = = 42,50 = 3,40 = 50,98 = 4,32,6	И.-Франковск 8—9.6 7		
6869 (1) Анатолий Перехрест (Донецк, А) 39 10,5 = 6,74 = 14,82 = 1,75 = 51,9 = 16,5 = = 42,35 = 3,50 = 57,50 = 4,45,0	Донецк 9—10.6 8	1959 8357 6649 7032,3 — 6220 5845 1960 7845 6841 7203,9 — 6343 5987 1961 8360 6866 7264,6 — 6328 6059 1962 8026 6888 7287,1 — 6520 6214 1963 7854 6972 7372,0 — 6791 6380	
6868 (1) Роман Пшегочикс (Баку, СКА) 40 10,9 = 7,18 = 13,93 = 1,70 = 51,9 = 15,5 = = 38,90 = 3,90 = 54,80 = 4,49,3	Баку 6—7.7 9		
5863 (1) Валентин Стародубцев (Харьков, Л) 41 10,8 = 6,59 = 13,48 = 1,85 = 51,3 = 14,7 = = 38,41 = 3,30 = 48,84 = 4,32,0	Киев 11—12.7 10		(Окончание следует)

# ОРИЕНТИРЫ ЗИМНИХ СТАРТОВ

Февраль — март являются месяцами массовых стартов легкоатлетов в закрытых помещениях. Многих спортсменов интересует вопрос, как высоки рекорды для закрытых помещений в различных видах легкой атлетики. Официально мировые, европейские и другие региональные рекорды, установленные в закрытых помещениях, не регистрируются Международной любительской легкоатлетиче-

ской федерацией (ИААФ). Не утверждаются и всесоюзные рекорды для закрытых помещений. Существует лишь неофициальный учет высших достижений в мире, Европе, в СССР.

Ниже мы приводим список высших мировых достижений для закрытых помещений на ярдовых и метрических дистанциях бега, в прыжках и метаниях, а также в спортивной ходьбе. В связи с

тем, что в различных странах соревнования в закрытых помещениях проводятся в неодинаковых условиях (по гаревой, и деревянной дорожках разной длины) мы приводим лишь абсолютно высшие показатели. Пусть эти показатели служат для вас, дорогие читатели, ориентиром в ваших стартах в закрытых помещениях.

## Высшие мировые достижения для закрытых помещений (на 1 января 1964 г.)

### Женщины

<b>Бег</b>			
50 м	6,1	И. Пресс (СССР)	1963
60 м	7,1	Т. Щелканова (СССР)	1962
100 м	11,7	Н. Полякова (СССР)	1959
(по прямой)	11,7	В. Масловская (СССР)	1960
	11,7	Т. Щелканова (СССР)	1962
200 м	24,9	В. Рудольф (США)	1961
	24,9	Т. Щелканова (СССР)	1962
300 м	39,7	М. Иткина (СССР)	1958
400 м	56,5	Х. Хеннинг (ФРГ)	1963
	56,5	М. Бушер (ФРГ)	1963
500 м	1,15,3	В. Муханова (СССР)	1958
600 м	1,32,4	Т. Дмитриева (СССР)	1963
800 м	2,10,9	А. Вернер (ГДР)	1963
1000 м	2,53,2	Н. Откаленко (СССР)	1958
50 м с/б	7,0	Э. Фиш (ФРГ)	1963
	7,0	И. Пресс (СССР)	1963
55 м с/б	7,7	Э. Фиш (ФРГ)	1962
60 м с/б	8,4	Э. Фиш (ФРГ)	1961
70 м с/б	10,1	А. Зеонбухнер (ФРГ)	1954
80 м с/б	10,6	И. Пресс (СССР)	1960
<b>Прыжки</b>			
Высота	1,86	И. Балаш (Румыния)	1961
Длина	6,33	Т. Щелканова (СССР)	1962
Толкание ядра	17,18	Т. Пресс (СССР)	1963
Пятиборье	5225	И. Пресс (СССР)	1963
(50 м с/б, ядро высота, длина, 50 м)	7,0-15,99-1,53-5,90-6,1		
Пятиборье	5049	И. Пресс (СССР)	1962
(80 м с/б, ядро, высота, длина, 100 м)	11,0-15,38-1,60-6,06-11,8		

### Мужчины

<b>Бег</b>			
50 м	5,5	П. Рэдфорд (Великобр.)	1958
60 м	6,5	Х. Фюттерер (ФРГ)	1955

100 м	10,4	Д. Джонсон (США)	1935
(по прямой)	10,4	Э. Моррис (США)	1940
	10,4	А. Михайлов (СССР)	1960
100 м	10,7	Р. Роденкирхен (США)	1937
(с поворотом)			
220 ярд.	21,7	Т. Робинсон (Багам. о-ва)	1958
(201,1 м)			
300 ярд.	30,0	М. Барнуэлл (США)	1959
(274,3 м)			
500 м	1,02,9	М. Уитфилд (США)	1953
600 ярд.	1,09,3	Дж. Керр (В-Индия)	1961
(603,5 м)			
660 ярд.	1,17,9	Д. Джонсон (Великобр.)	1957
(658,4 м)			
800 м	1,49,6	П. Снелл (Н. Зеланд.)	1962
880 ярд.	1,49,9	П. Снелл (Н. Зеланд.)	1962
1000 м	2,21,6	М. Жази (Франция)	1962
1500 м	3,43,2	Д. Битти (США)	1962
1 миля	3,58,6	Д. Битти (США)	1962
2000 м	5,16,8	Д. Битти (США)	1963
3000 м	7,58,7	З. Херрман (ГДР)	1959
5000 м	14,23,2	В. Ритола (Финляндия)	1925
50 м с/б	6,6	К. Нюшке (ФРГ)	1962
55 м с/б	6,9	Х. Джонс (США)	1962
60 м с/б	7,6	Г. Видера (ГДР)	1962
110 м с/б	13,6	А. Михайлов (СССР)	1960
<b>Ходьба</b>			
3 000 м	12,12,0	Х. Вильке (ГДР)	1961
5000 м	20,36,2	А. Егоров (СССР)	1959
10 000 м	42,43,0	П. Мандраков (СССР)	1962

### Прыжки

Высота	2,25	В. Брумел (СССР)	1961
Длина	8,18	И. Тер-Ованесян (СССР)	1963
Шест	5,10	П. Никула (Финляндия)	1963
Тройной	16,30	О. Федосеев (СССР)	1962
Метание веса 16 кг	21,70	Г. Коннолли (США)	1960
Толкание ядра	19,805	Г. Губнер (США)	1962
Шестиборье	5873	В. Брумел (СССР)	1963
(100 м, длина, ядро, высота, 110 м с/б, шест)	10,8-7,27-14,61-2,20-16,2-3,90		

# ДО XVIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР— 8 МЕСЯЦЕВ



Десятиборцы перед Олимпиадой

## ВЕНЕЦ КОРОЛЕВЫ

Борис ЛЬВОВ,  
заслуженный мастер спорта СССР

(Обозрение)

**П**ОЛСТОЛЕТИЯ назад по инициативе барона П. Кубертэна было создано современное легкоатлетическое десятиборье. И если легкую атлетику называют нередко «королевой спорта», то за десятиборьем прочно закрепилась слава «венца королевы спорта». Однако история возникновения этого вида легкоатлетических соревнований начинается значительно раньше. Еще в 1884 г. в США было впервые проведено первенство страны по многоборью, состоящему из 10 видов. Однако программа тех состязаний была несколько иной, чем сейчас. Так, метания включали ядро, молот и 25-килограммовый вес; бег проводился на 100 ярдов, 120 ярдов с барьерами и на милю; кроме того, в программу входила спортивная ходьба на полмили.

Тогда же была разработана система оценок многоборца по показанным им результатам, согласно специальной таблице, которая также послужила основой для первой таблицы оценок «классического» десятиборья, впервые примененной на Олимпиаде 1912 г. Эта таблица была заменена вскоре новой, где в 1000 очков оценивались результаты победителей Стокгольмской олимпиады. В 1934 г. была введена предложенная финнами «прогрессивная» таблица (чем лучше результат, тем выше «стоимость» его оценки). По этому принципу построена и действующая сейчас шведская таблица, утвержденная Международной любительской легкоатлетической федерацией (ИААФ) в 1952 г.

Однако жизнь показала, что и эта таблица остается несовершенной: в ней не совсем удачно выбраны верхние и нижние пределы в отдельных номерах, что делает некоторые виды особо «доходными». Это не могло не исказить истинного соотношения сил в мировом десятиборье. Кроме того, серьезную путаницу в «иерархию» десятиборцев внес в прошедшем сезоне пресловутый фибергласовый шест. Если можно еще спорить о допустимости этой «катапульты» в соревнованиях прыгунов, то применение фибергласа многоборцами привело к одному из крупнейших казусов преолимпийского сезона — рекорду Ян Чуан-куана, а также к осязаемой неразберихе в определении истинной ценности многих результатов многоборцев.

Ян Чуан-куан в состязаниях десятиборцев преодолел с фибергласовым шестом высоту (15 футов 10½ дюйма, что равно 4,839 м), которую судьи не сумели даже точно оценить. Во-первых, как округлить результат — до 4,84 или до 4,83? Во-вторых, таблица оценок в прыжках с шестом кончается цифрой 1515 очков для 4,82. Судьи остановились на предельной сумме оценок — 1515, что в принципе несправедливо. С нормальным шестом Ян Чуан-куан никогда не смог бы получить такой суммы. Ведь с металлическим шестом этот десятиборец никогда не прыгал в соревнованиях выше 4,45. Даже если бы он взял в тот день 4,50, его общая сумма составила 8669 — выдающийся результат, но... не мировой рекорд. Ясно, что решающую роль в сенсационной сумме очков Ян Чуан-куана сыграл фибергласовый шест, против применения которого сейчас решительно протестуют многие члены Международной федерации. Вероятно, мировой «рекорд» Ян Чуан-куана будет предметом жарких споров в ИААФ.

Все же, оценивая объективно все обстоятельства, и вне зависимости от того, с каким шестом ему придется выступать, следует считать Ян Чуан-куана одним из основных претендентов на золотую медаль в Токио, хотя ему будет 31 год — возраст, в котором ни один десятиборец пока не становился олимпийским чемпионом. Любители прогнозов и примет наверняка обратят внимание на такую «цепь событий»: в 1952 г. второе место на Олимпиаде за мировым рекордсменом Р. Мэтиасом занял М. Кэмпбелл, который через четыре года в Мельбурне неожиданно завоевал золотую медаль, опередив, в свою очередь, Р. Джонсона. В 1960 г. в Риме Р. Джонсон стал чемпионом, в упорной борьбе обогнав Ян Чуан-куана... А как будет в Токио?..

Несмотря на указанные выше обстоятельства, мешающие объективной оценке сил десятиборцев, можно с уверенностью сказать, что этот вид легкой атлетики продолжает неуклонно прогрессировать. Об этом же свидетельствует и таблица, в которой приведены лучший, десятый, двадцать пятый результаты за шесть прошедших сезонов, а также средний результат ведущей мировой «десятки» и количество атлетов, превысивших рубеж 7000 очков.

Половина «семи тысячников» 1963 г. (16 из 31) добились в прошедшем сезоне своих наилучших результатов, 7 спортсменов остались на уровне прежних достижений, а 8 многоборцев несколько снизили показатели. Два спортсмена (Холддорф — 8085, Хермэн — 8061) превысили рубеж 8000 очков. Вилли Холддорф из ФРГ (7668 очков в 1962 г.), быстрый, подвижный атлет, при средних для многоборца физических данных едва ли сможет еще улучшить свои результаты (особенно в метаниях). Американец Поль Хермэн (7725 в 1962 г.) с равномерным успехом во всех номерах многоборья отлично

*Нелегко достался американцу С. Поули «7-тысячный» результат в матче СССР—США*



Годы	1-й	Среднее „десятки“	10-й	25-й	Набрали 7000 очков и больше
1958	8302	7635,0	7137	6644	11
1959	8357	7508,8	7061	6740	13
1960	8683	7777,6	7193	6945	21
1961	8709	7692,8	7254	6877	18
1962	8248	7841,6	7544	6983	24
1963	9121	7976,3	7628	7129	31

выступил весной в Уолнате, но затем, попав в армию, резко снизил показатели: на чемпионате страны он не набрал и 6200 очков. В США сомневаются, будет ли он продолжать заниматься легкой атлетикой в 1964 г. Очень крупный, но несколько нескладный Стив Поули (в прошлом отличный барьерист — 14,2 на 110 м с/б) на 626 очков повысил свое достижение позапрошлого года — 7226, но недостаток скорости может помешать его дальнейшему прогрессу.

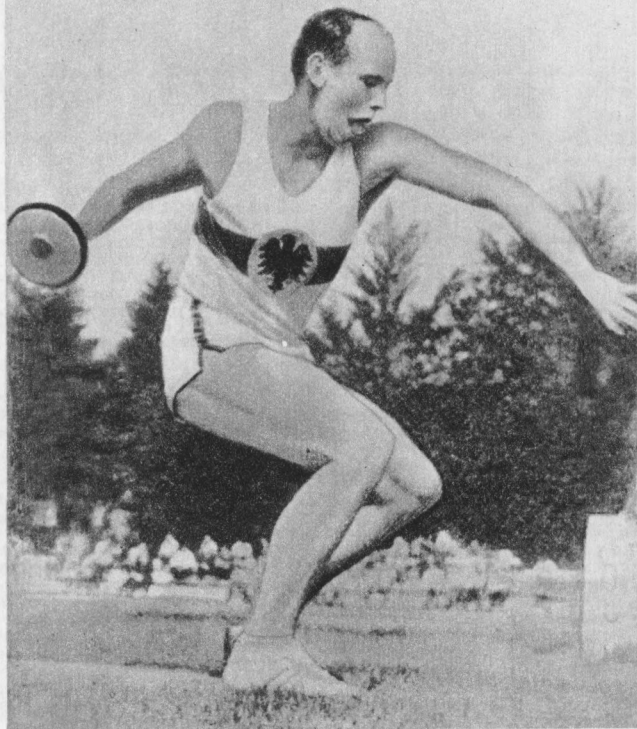
Бесспорно, большие способности показал наш атлет — 26-летний Анатолий Овсенко, имеющий, например, личное достижение в прыжках в высоту — 2,06, однако и ему не хватает скорости (100 м — только 11,3). Большой прогресс (с 6974 очков в 1962 г. до 7791) наблюдается у молодого Ганса-Йоахима Вальде (ФРГ), который может значительно повысить свои достижения в диске и копье. Твердо стоит на позициях 7600—7700 очков опытный голландец Эверт Камербекк, но едва ли он (в 30 лет) сумеет взобраться на «пик 8000».

Занимавшие в сезоне 1962 г. третье и четвертое места в мировом списке многоборцы из ФРГ — Вернер фон Мольтке (8022), второй призер чемпионата Европы, и Манфред Бокк (7893) — в прошедшем году значительно ограничили количество выступлений и в связи с этим не достигли своих прежних показателей, имея соответственно 7856 и 7309 очков.

Среди 31 атлета с суммой 7000 очков и более представители 9 стран (Ян Чуан-куан представляет только самого себя...). Лишь по одному «семитысячнику» имеют Нидерланды, Италия, Финляндия, Югославия и Венгрия (которая вообще впервые вошла в список стран «лидеров» десятиборья), двоих — Германская Демократическая Республика. Три же страны резко выделяются по количеству, да и по уровню мастерства своих многоборцев. Это — Советский Союз, США и ФРГ. Так, в СССР 7000 очков достигли в предолимпийском сезоне 8 человек, в США — 7 и в ФРГ — 8. Уступая в лучшем результате сезона, советские десятиборцы опередили соперников и в среднем результате первой «десятки» и в 20-м результате, что свидетельствует о большем благополучии с резервами. Однако вызывает тревогу непропорциональность в росте числа «семитысячников» в СССР и ФРГ. Если у нас каждый из последних четырех сезонов давал по одному новому «семитысячнику» (1960 г. — 5 человек, 1961 г. — 6, 1962 г. — 7, 1963 г. — 8), то в ФРГ прогресс более ощутим (1961 г. — 2 человека, 1962 г. — 4, 1963 г. — 8). Тем не менее, общее положение с развитием десятиборья в Советском Союзе наиболее устойчивое.

Известно, что многоборье сейчас не пользуется популярностью в США. На чемпионате страны, к примеру, выступает обычно не более полутора-двух десятков спортсменов, а результаты участников начиная с середины второго десятка уже ниже 5000 очков. Составить же годовой список лучших атлетов-десятиборцев в количестве более 18—20 человек не удастся даже американским статистикам. Однако нельзя забывать, что на шести последних Олимпиадах (с 1932 г.) золотую медаль получали американские десятиборцы, причем некоторые из них (Дж. Бауш в 1932 г., Г. Моррис в 1936 г., Р. Мэтиас в 1948 г. или серебряный призер М. Кэмпбелл в 1952 г.) за год до того совершенно не были известны как многоборцы! Как видно, американские тренеры умеют в довольно короткий срок готовить классных многоборцев из бейсболистов, футболистов, а также легкоатлетов-барьеристов.

Безусловно, большие успехи сделали за два последних сезона многоборцы ФРГ. Длительное время там имелся только один сильный десятиборец — М. Лауэр (7955 очков в 1959 г.). А в прошедшем году западногерманские атлеты догнали советских по уровню результатов лучших многоборцев. Кроме упомянутых уже атлетов ФРГ, следует назвать Вольфганга Хейзе (1938 г.) — 7517, Хорста Бейера (1940 г.) — 7134, Гейнца Габриеля (1939 г.) — 7129, Манфреда Пфлугбейля (1942 г.) — 7078, а также юного Йорга Маттхейса (1944 г.) — 6957 очков. Эта молодежь может быстро «подрasti» в 1964 г... Конечно, в борьбе за три места в общегерманской олимпийской команде многоборцев ФРГ ожидает серьезная конкуренция со стороны прогрессирующего представителя ГДР Вольфганга Утеха (7408).



Вилли Холддорф был одним из лучших десятиборцев предолимпийского сезона

Интересно отметить, что средний возраст первой «десятки» ФРГ (22,5 года) заметно ниже, чем у лучших советских многоборцев, средний возраст которых менялся по годам так: 1959 г. — 24,9; 1960 г. — 25,2; 1961 г. — 24,4; 1962 г. — 24,7; 1963 г. — 25,8. Эти цифры, хотя и настораживают, но надо помнить, что ветераны Василий Кузнецов и Юрий Кутенко показывают отличный пример спортивного долголетия, сохраняя при этом высокий уровень результатов. Начав выступать в многоборье в 1951 г., каждый из них завершил по 13 спортивных сезонов, имея в «послужном списке» около полсотни стартов в десятиборье. Юрий Кутенко с 73 выступлениями в многоборье является своего рода «рекордсменом мира». Как видно, большое число соревнований способствует приобретению опыта и повышению результатов. Поэтому для каждого десятиборца большое значение имеет хорошо составленный специальный календарь, который позволил бы стартовать 4—6 раз в течение года (по мнению В. Кузнецова, а также старшего тренера сборной команды СССР Г. В. Коробкова, перерыв в 3—4 недели между двумя выступлениями обычно вполне достаточен). Между этими соревнованиями атлетам следует стартовать в отдельных номерах, что позволяет поддерживать хорошую форму. Очевидна необходимость и особых международных соревнований для десятиборцев, в которых встретились бы команды сильнейших «держав многоборья» (например, СССР, США, ФРГ, Финляндия, ГДР).

Что же можно ожидать в десятиборье в олимпийском году? Возможно, что вся «десятка» за сезон будет состоять из «восьмитысячников», а уж средний результат наверняка превысит 8000 очков. Правда, это все относится к оценкам по существующей ныне таблице, которая по решению конгресса ИААФ должна быть в нынешнем году заменена более совершенной. Новая таблица, а также (надо надеяться, правильное и справедливое) решение о типе шеста могут заметно изменить цифровые показатели сезона. Бесспорно лишь, что в год XVIII Олимпиады они будут очень высокими.

Ян Чуан-куан 9121 [10,7; 7,17; 13,22; 1,92; 47,7; 14,0; 40,99; 4,839; 71,67; 5,02,4]; Холддорф [ФРГ] 8085 [10,5; 7,27; 14,68; 1,79; 48,6; 14,5; 45,71; 3,90; 53,92; 4,33,5]; Херман [США] 8061 [11,2; 7,42; 13,41; 1,89; 49,3; 14,8; 43,74; 4,38; 61,34; 4,35,0]; Мольтке [ФРГ] 7856 [10,8; 7,31; 15,91; 1,76; 50,6; 14,8; 48,55; 3,80; 58,39; 4,46,6]; Кузнецов [СССР] 7854 [10,8; 7,05; 14,27; 1,86; 51,4; 15,3; 46,69; 3,90; 68,19; 4,33,2]; Поули [США] 7852 [11,3; 6,96; 14,33; 1,83; 49,6; 14,7; 45,66; 3,93; 73,53; 4,53,6]; Овсенко [СССР] 7839 [11,3; 7,00; 12,86; 1,86; 51,3; 15,5; 44,10; 4,60; 64,55; 4,24,0]; Вальде [ФРГ] 7791 [10,8; 7,47; 14,00; 1,85; 49,8; 14,8; 41,82; 3,90; 60,22; 4,45,6]; Камербекк [Нидерланды] 7677 [11,0; 6,96; 14,16; 1,82; 49,6; 14,2; 44,34; 3,70; 59,85; 4,40,3]; Кутенко [СССР] 7628 [11,1; 7,04; 14,75; 1,80; 50,5; 15,0; 45,57; 4,10; 66,89; 5,04,3].

## РАЗОЧАРОВАННЫЕ РАЕМ



Наслышавшись пропагандистских сказок об американском образе жизни и отличных условиях для тренировок в США, молодой десятиборец из ФРГ Манфред Бокк собрался посетить Новый Свет. Известно, что в Калифорнию, «солнечный штат», как принято ее называть в Америке, приезжали уже многие западные спортсмены в надежде поучиться у известных тренеров, улучшить свои результаты. Приезжали и... уезжали не только хлебавши.

Большинство из них предпринимали столь длительное путешествие по приглашению Любительского атлетического союза США. Им обещали всяческие блага, включая бесплатное обучение в Кали-

форнийском университете и стипендию. Такое же приглашение получил и Манфред Бокк — «восходящая звезда европейского спорта», как его называли западногерманские журналисты. Чемпион страны по десятиборью с многообещающим результатом (7893 очка) искренне поверил в щедрые заверения американских спортивных боссов. Билет в Калифорнию казался 22-летнему парню простым в рай.

Однако в жизни все оказалось иначе. Уже первые дни пребывания в США разочаровали Манфреда. Домой полетели письма, полные отчаяния. Даже отличающийся своей тенденциозностью журнал «Дер Шпигель», привыкший безудержно восхвалять «страну неограниченных возможностей», вынужден был с сожалением констатировать, что жизнь в США не столь уж сладка. «Будучи квалифицированным токарем, — пишет «Дер Шпигель», — имея на руках свидетельство об окончании коммерческого училища, Бокк не получил обещанной стипендии и был вынужден работать мойщиком автомашин на одном из дочерних предприятий концерна «Крайслер». Позднее ему удалось устроиться официантом в ресторане Калифорнийского университета. Работа оказалась настолько изну-

рительной, что даже привыкший к большому нагрузкам спортсмен жаловался в письмах, что «рад, когда удается поспать шесть часов».

Недостаток времени, тяжелая работа и финансовые затруднения не давали возможности проводить регулярные тренировки. К тому же не хватало спортивного инвентаря: ядра и диски приходилось одалживать у других спортсменов в свободное от их тренировок время. Все это не замедлило сказаться на результатах Бокка. На соревнованиях в Калифорнии он смог показать весьма посредственный для себя результат — 7309 очков. Уехав в США сильнейшим десятиборцем страны, Манфред Бокк возвратился домой ни с чем. По своим результатам он ныне занимает последнее место в западногерманском списке кандидатов в олимпийскую сборную.

Можно было бы и не затрагивать печальную историю Манфреда Бокка, если бы это был единственный случай. К сожалению, подобное отношение к гостям, приезжающим в США на тренировки из других стран, становится скорее правилом, чем исключением. Спортивный мир помнит, как другой западногерманский спортсмен — известный бегун Армин Хари, первый нарушивший американскую гегемонию в спринте, в 1959 г. в той же Калифорнии подметал аллен, зарабатывая себе на хлеб.

Такова уж горькая действительность этого широко разрекламированного «рая» для спортсменов.

(АПН)

# ЗА КУЛИСАМИ ОЛИМПИАД

**Петр СОБОЛЕВ,**  
член Президиума Олимпийского комитета СССР

**П**оржественное открытие олимпийских игр. Трибуны стадиона напоминают майский цветник. На зеленый ковер футбольного поля одна за другой выходят спортивные делегации. Перед зрителями ряд за рядом проходят стройные, подтянутые спортсмены в красочных костюмах, словно уже здесь, на параде открытия, вступают они в состязание друг с другом по четкости шага, по яркости одежд. Колонны идут и идут, подчиняя свой шаг невидимому капельмейстеру, который стоит за дирижерским пультом и заставляет мощный сводный оркестр играть марши, выбранные делегациями.

Но олимпийские игры — это последний тур целого ряда национальных и международных состязаний, финальное представление, заслоняющее своим блеском многолетнюю работу организаторов, огромные тренировки спортсменов, их борьбу за право представлять свою страну на крупнейших соревнованиях современности.

Кто же стоит за пультом управления олимпийским движением, кто руководит большой и многообразной деятельностью на международной спортивной арене и подобно дирижеру задает нужный тон и ритм?

Прежде всего — Международный олимпийский комитет (МОК), руководящий центр современного олимпизма. Он создан 70 лет назад, 23 июня 1894 г., по инициативе французского ученого и общественного деятеля Пьера де Кубертена. На учредительном конгрессе МОКа были представители 12 стран. Теперь им признаны национальные олимпийские комитеты 111 государств. Эти цифры красноречиво говорят о размахе олимпийского движения.

Здесь выделено слово **признаны**. И не случайно. Согласно Олимпийской хартии (уставу) МОКа, он признает национальный олимпийский комитет в качестве единственного органа олимпийского движения в данной стране, а не принимает его в состав своих членов. Это признание дает спортсменам данной страны формальное право на участие в олимпийских играх.

Членами МОКа являются спортивные деятели, которых Международный комитет считает подходящими для того, чтобы они были его посланцами в соответствующих странах. Не национальные комитеты выдвигают своих представителей в МОК, а МОК подбирает их. Поэтому в официальных документах гороритас, например, что Константин Андрианов и Алексей Романов — члены МОКа для СССР, а не от СССР. Члены МОКа выбираются пожизненно и выбывают в случае смерти или своей отставки, но не могут быть заменены по ходатайству страны. В настоящее время МОК насчитывает 70 членов из

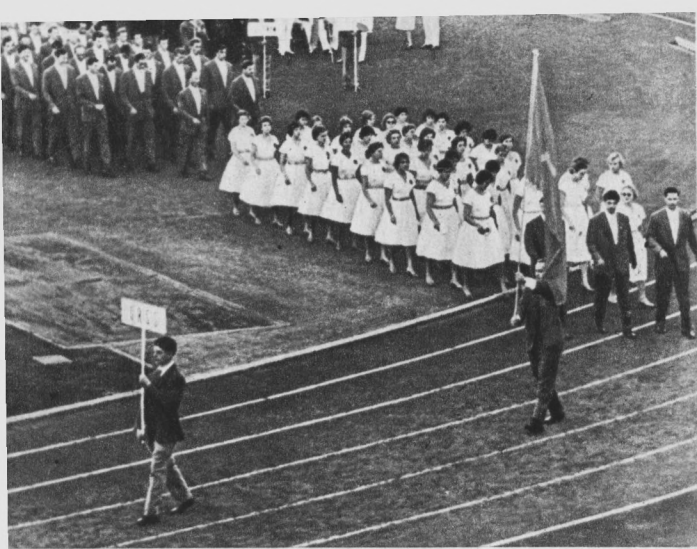
51 страны. Другими словами, не все признанные национальные комитеты имеют членов МОКа.

Нетрудно заметить, что система подбора членов Международного олимпийского комитета таит в себе возможность оказывать давление на деятельность национальных олимпийских комитетов. К тому же маловероятно, что в остальных 60 странах нет подходящих лиц для избрания в Международный комитет. Мало того, в настоящее время насчитывается свыше 50 международных спортивных федераций, но ни одна из них не имеет своего представителя в МОКе, хотя деятели некоторых федераций и являются членами МОКа для соответствующих стран. Все это говорит об архаичности структуры Международного олимпийского комитета. Предложения о демократизации его были внесены олимпийским комитетом СССР еще в 1959 г. Они неоднократно обсуждались на сессиях МОКа — так называются собрания его членов, — но до сих пор не достигнуто положительного решения. Консервативные представители упорно цепляются за карету старого, которой давно уже отведено место в музее.

Руководящим органом МОКа является исполком, состоящий из 8 человек (президент, 2 вице-президента и 5 членов). Исполком оказывает решающее влияние на спортивное движение. В 1963 г. он принял важное решение о борьбе против дискриминации в спорте по политическим, расовым, религиозным и другим мотивам. Согласно этому решению право на проведение Олимпийских игр получают лишь те государства, правительства которых гарантируют выдачу въездных виз спортсменам всех стран. Такое решение вызвано тем, что страны НАТО допускали дискриминацию в отношении спортсменов и деятелей спорта ГДР, Югославии и некоторых других стран. МОК рекомендовал международным федерациям принять аналогичные решения по вопросу о местах проведения чемпионатов мира и Европы.

Нужно сказать, что при выполнении своих рекомендаций МОК не проявляет достаточной четкости и последовательности. Так, он лишил признания национальный Олимпийский комитет Индонезии, т. е. запретил индонезийским спортсменам участвовать в Олимпиаде. Вместе с тем МОК в течение ряда лет ограничивается только предупреждениями по отношению к Олимпийскому комитету Южно-Африканской Республики, где свирепствуют расисты и где коренному населению страны закрыт доступ в олимпийские команды. Правда, под давлением общественности сессия МОКа в октябре 1963 г. выразила пожелание, чтобы спортсмены Индонезии участвовали в Играх.





Идут олимпийцы!

Финансовые средства МОКа складываются из членских взносов и отчислений от доходов, полученных при проведении олимпийских игр. Недавно права на получение таких отчислений добились и международные федерации.

Вопрос о местах проведения Игр решает сессия МОКа обычно за 5 лет до организации олимпиады. Просьбу о желании провести Игры направляет муниципалитет города с согласия национального олимпийского комитета. Делегация города (обычно во главе с бургомистром) не просто выражает на сессии свою просьбу, а старается убедить членов МОКа отдать голоса в пользу их города (решение принимается тайным голосованием). При этом устраиваются выставки, демонстрируются кинокартины, показываются макеты спортивных сооружений и т. п. Разворачивается настоящая борьба между конкурентами. Нередко города направляют за границу специальных эмиссаров — вербовщиков, хотя решения МОКа и запрещают это делать. В городах-претендентах устраивают конгрессы различных международных федераций. В вербовочную кампанию включают и прессу.

Например, в 1963 г. кандидатуру на проведение олимпиады 1968 г. выдвинул французский город Лион. В городе состоялся конгресс Международной ассоциации спортивной прессы (АИПС). Делегатам его были показаны спортивные сооружения, при этом подчеркивалась их пригодность для олимпийских соревнований. Делегатов засыпали рекламными материалами, устраивали пышные приемы. Но организаторы «забыли», что прежде всего надо обеспечить всех делегатов французскими визами. Оказалось, что визы не были выданы журналистам ГДР, а болгарские коллеги получили визы в последний день конгресса, когда ехать во Францию не имело смысла. Известно, что на розыгрыш Кубка Европы по гимнастике среди женщин не могли поехать в Париж ввиду отсутствия французских виз спортсменки ГДР, а в знак солидарности с ними отказались от участия гимнастки других социалистических стран.

Конечно, такие факты дискриминации спортсменов со стороны французских властей не могли не оказать своего влияния на мнение членов МОКа. МОК предпочел провести летние Олимпийские игры 1968 г. в Мехико. Этот город собрал больше голосов, чем все его конкуренты вместе взятые (Детройт, Лион, Буэнос-Айрес). Дискриминационная политика стран НАТО получила, таким образом, чувствительный удар, поскольку именно антиспортивные действия французских властей послужили причиной отказа МОКа от кандидатуры Лиона.

Почему города проявляют большой интерес к тому, чтобы получить право на организацию Игр? Бесспорно, проведение олимпийских игр приносит большое удовлетворение жителям города и страны, ибо дает им возможность посмотреть крупнейшие соревнования спортсменов мира. Город становится на время столицей мирового спорта, оказывается в центре внимания мировой прессы и радио, мирового общественного мнения. В связи с Играми обычно строятся новые спортивные сооружения, что оказывает благотворное влияние на дальнейшее развитие спорта в стране. Олимпийские игры вызывают большой наплыв туристов из разных стран. Значительные выходы получает коммунальное хозяйство, транспорт, торговля.

Олимпийские игры продолжаются 15 дней летом и 10 дней зимой. Делегации прибывают на Игры значительно раньше.

За каждый день пребывания вносится плата в размере 8 долларов с человека. Значит, только эти взносы дадут более миллиона долларов дохода (число участников, тренеров, официальных представителей, журналистов на летних играх достигает 8 тысяч и более). Прошли времена, когда организаторы стремились удивить мир помпезностью олимпиад. При подготовке олимпийских игр сейчас господствует экономия. Австрийцы назвали IX зимние Олимпийские игры в Инсбруке «играми благоразумия». Все, что построено для зимней Олимпиады, должно быть, по мысли организаторов, первоклассным с точки зрения спортивной и полезно для будущей жизни города. На окраине Инсбрука они построили поселок для олимпийцев, который по традиции называется олимпийской деревней. Но здесь нет барачков или казарм. Построено 8 одиннадцатизэтажных домов. В них 684 двух- и трехкомнатных квартир. Квартиры уже распределены, так что олимпийцы были их первыми, но временными жильцами.

Финны первыми предложили строить олимпийскую деревню в виде жилого квартала. В свое время наши северные соседи отвели под олимпийскую деревню несколько жилых домов, которые были бы построены и без олимпийских игр. Их примеру последовали австралийцы (1956 г.) и итальянцы (1960 г.).

Как видим, при разумном подходе к строительству олимпийской деревни, при наличии большого количества спортивных сооружений проведение олимпийских игр принесет не только моральное удовлетворение, но и большой доход.

МОК считает олимпийскими 26 видов спорта (легкая атлетика, академическая гребля, баскетбол, бобслей, бокс, каное, велосипед, конный спорт, фехтование, футбол, гимнастика, тяжелая атлетика, гандбол, травяной хоккей, хоккей на льду, дзю-до, санки, борьба, плавание (включая прыжки в воду и водное поло), современное пятиборье, коньки, лыжи, стрельба, стрельба из лука, волейбол, парусный спорт).

В программу Игр начиная с 1968 г. решено включать не более 18 видов. После долгих дебатов члены МОКа проголосовали за включение в программу Игр в Мехико легкой атлетики, плавания и прыжков в воду, борьбы, гимнастики, тяжелой атлетики, конного спорта, фехтования, академической гребли, бокса, стрельбы, современного пятиборья, парусного спорта, водного поло, травяного хоккея, баскетбола, каное, футбола, велосипеда. (Виды указаны в соответствии с количеством голосов, полученных при голосовании.) Далее следуют волейбол, стрельба из лука, гандбол и дзю-до. Если учесть, что плавание, прыжки в воду и водное поло объединены одной федерацией, то не исключена возможность, что в программу войдет и волейбол. Этот вопрос находится в стадии рассмотрения.

Международные федерации по видам спорта отвечают на олимпиадах за решение всех технических вопросов (назначение судей, прием мест соревнований, определение программы, числа участников и т. п.). Руководящий орган федерации является высшим апелляционным жюри по данному виду. Как уже говорилось, федерации получают отчисления от доходов.

Некоторые деятели спорта выступают за сокращение олимпийской программы, ссылаясь на ее громоздкость. Свои доводы они подкрепляют еще и тем, что победа на олимпиаде является трамплином для перехода в профессиональный спорт. Однако все аргументы «сократителей» не выдерживают критики.

Мы видели, что на проведение олимпиад претендует обычно несколько городов. Десятки стран справятся с организацией олимпийских игр, даже если число участников их достигнет 10 тысяч. Ни одна международная федерация никогда не предлагала сократить программу. Наоборот, они добиваются расширения олимпийской программы, в частности для женщин. Только в послевоенные годы в программу олимпиад дополнительно включены соревнования по нескольким видам легкой атлетики (бег для женщин на 200, 400, 800 м и пятиборье), по байдарочной гребле, скоростному бегу на коньках, лыжным гонкам и т. д.

Жизнь категорически отвергает поползновения «сократителей». И дело, конечно, не в громоздкости программы, а в том, что Игры стали крупным событием в общественной и культурной жизни. Начиная с Олимпиады в Хельсинки, они превратились в мощные праздники мира и дружбы спортсменов и способствуют взаимопониманию между народами.

Как за внешним блеском олимпийских команд скрыта большая и кропотливая работа, так и за этими предложениями «технического» характера скрывается желание снизить общественное звучание олимпийских игр. За кулисами олимпиады идет большая напряженная жизнь.

# ПОСЛЕДНИЕ РЕКОРДЫ ПРЕДОЛИМПИЙСКОГО ГОДА

Ушедший год оказался чрезвычайно урожайным на результаты элитного класса. Лучшие легкоатлеты разных стран 47 раз улучшали в прошедшем году мировые рекорды. Бесспорно «рекордом года» считается выдающийся результат Валерия Брумеля в прыжках в высоту — 2,28, показанный им во время матча СССР — США, который принес ему славу лучшего спортсмена года. Весомый вклад в развитие легкоатлетического спорта внесли блестящие достижения Тамары Пресс в метании диска (59,29), Эльвиры Озолиной в метании копья (59,78), Виктора Байкова в беге на 30 000 м (1:34.32,2), а также женских эстафетных команд СССР 4×200 м (1.34,7) и 3×800 м (6.21,8). Из достижений зарубежных атлетов следует отметить рекордные результаты бельгийца Гастона Руланта в стипль-чезе (8.29,6), американцев Джона Пеннела в прыжках с фибергласовым шестом (5,20), Роберта Хейеса в беге на 100 ярдов (9,1), Генри Карра на 200 м (20,3), Адольфа Пламмера на 400 м (44,9), Алфреда Орта в метании диска (69,62), австралийки Бетти Катберт в беге на 400 м (53,1), кореянки Син Ким Дан на 400 м (51,4) и 800 м (1.59,1).

Когда уже были подведены итоги легкоатлетического года и составлены списки сильнейших, телеграф принес сенсационное сообщение из далекой Австралии. Рональд Кларк улучшил мировой рекорд олимпийского чемпиона Петра Болотникова в беге на 10 000 м — 28.15,2. Новый рекордсмен преодолел дистанцию за 28.15,6. В том же забеге он улучшил и «застоявшийся» рекорд венгра Шандора Ихароша в беге на 6 миль.

На долю Рональда Кларка выпала редкая удача снискать мировую известность задолго до первых действительно крупных успехов. Его имя любители спорта впервые услышали 7 лет назад, когда этот 19-летний бегун зажег олимпийский огонь в знак открытия Игр в Мельбурне. Фотографии Рона Кларка облетели тогда всю мировую печать. Именно ему, обладателю высших мировых достижений для юношей в беге на 1500 м (3.48,2) и миле (4.06,8), организаторы доверили честь внести олимпийский факел на мельбурнский стадион «Кринет-Граунд».

Однако борьба за олимпийские медали и очки довольно скоро оставила в тени того, кто зажег над Мельбурном огонь, доставленный через моря и океаны с легендарного Олимпа. Да и сам Кларк не давал повода журналистам возвращаться к его имени. После Олимпиады он вследствие травмы выступал довольно редко и безуспешно. К тому же появление знаменитого Херба Эллиота быстро затмило все «звезды средней величины», появившиеся на легкоатлетическом горизонте Австралии в период между Олимпиадами в Мельбурне и Риме.

Для Рона Кларка это было тяжелое время. Попытка перейти от средних дистанций к стайерским окончилась плачевно. Он не выдержал нагрузки, предложенной ему Перси Черутти, и вынужден был проститься со знаменитым тре-

нером. Но бегун и не думал расставаться с легкой атлетикой. Психологический надлом не помешал ему начать поиски своего пути в спорте. Он тщательно изучал литературу по бегу на средние и длинные дистанции, подолгу беседовал со спортсменами и тренерами, не забывал Кларк и о тренировках, в которых старался «законсервировать» свою прежнюю спортивную форму. Наконец зимой 1961/62 г. он приступил к активной подготовке. Занимаясь без тренера, по собственной программе, представлявшей собой нечто среднее между методиками Черутти и Лидьярда, Рональд сумел довольно быстро добиться неплохих результатов.

О Кларке вновь заговорили после его успешного выступления на VII Британских играх в ноябре 1962 г. В беге на 3 мили он завоевал серебряную медаль, уступив меньше 2 сек. олимпийскому чемпиону Мюррею Халбергу. С результатом 13.36,0 он опередил многих известнейших бегунов, в том числе канадца Брюса Кидда, чемпиона Европы Брюса Талло, своих соотечественников Альберта Томаса и Пэта Клоесса, англичан Дерена Ибботсона и Джона Андерсона, который в том году выиграл в Москве один из призов имени братьев Знаменских. А вскоре после Британских игр Кларк отличными результатами на 3 и 6 миль (соответственно 13.31,4 и 28.11,6) еще более упрочил свое положение одного из лидеров среди бегунов на длинные дистанции.

Вдохновленный этими успехами, Рональд Кларк особенно упорно готовился к предолимпийскому сезону. Ежедневно он пробегал по 100 миль, причем раз в неделю проводил контрольный забег на 20 миль, в свою тренировку спортсмен включал и целый ряд других упражнений.

Первые же старты предолимпийского сезона оказались исключительно успешными. В забеге на 10 000 м на сиднейском стадионе «Иствуд рагби юнион клуб» он со временем 29.10,4 опередил олимпийского призера Дэйва Пауэра, лучшего стипль-чезиста страны Тревера Винсента, японского марафонца Ватанабе. Вскоре в часовом забеге он показал один из лучших результатов за всю историю спорта — 19 км 758 м, пробежав по ходу 10 миль за 48.25,4. Через неделю он опередил в беге на миле мирового рекордсмена на эту дистанцию новозеландца Питера Шелла. Результат Кларка — 4.05,9. В тот же вечер неутомимый бегун преодолел 3 мили за 13.48,0. Затем в Мельбурне он довел свой личный рекорд на этой дистанции до 13.29,4 и улучшил национальные рекорды на 2000 и 3000 м (5.09,2 и 8.00,0). В середине декабря прошедшего года Кларк великолепно пробежал 5000 м (13.51,6), проиграв всего 0,2 сек. А. Томасу, который установил в этом забеге рекорд страны.

Но наибольший триумф пришел спустя четыре дня. 19 декабря на мельбурнском стадионе «Олимпик-парк» Кларк вышел на старт бега на 10 000 м, решив по ходу улучшить мировой рекорд Ихароша на 6 миль. Однако за основу он



Этот снимок обошел всю спортивную печать. Рон Кларк на дорожке олимпийского стадиона в Мельбурне

взял график рекордного забега Болотникова (2.41,5—5.30,0—8.21,0—11.12,0—14.04,0 — 16.54,5 — 19.50,0 — 22.41,5 — 25.34,5 — 28.18,2). Начав точно по этому графику, Кларк на 3-м километре усилил темп и вплоть до 7-го опережал Болотникова на 2 сек. Затем после короткого отдыха он вновь резко увеличил темп и на последних 2 км сумел показать прекрасное время. Вот график бега Кларка по километрам: 2.41,5 — 5.30,0 — 8.19,5 — 11.11,0 — 14.01,5 — 16.54,5 — 19.48,0 — 22.42,0 — 25.29,0 — 28.15,6. По ходу бега он на 26,2 сек. улучшил рекорд Шандора Ихароша на 6 миль (9656 м), установленный в 1956 г. Результат Кларка — 27.17,6. Никто из соперников не смог оказать ему ни малейшего сопротивления. Р. Уорд и Т. Келли, финишировавшие после него, отстали больше чем на круг. Интересно, что в этот вечер за бегом 23 спортсменов наблюдало всего 23 зрителя. Не часто мировые рекорды устанавливаются в столь «интимной» обстановке.

После финиша новый рекордсмен заявил: «Мне легче состязаться с секундомером, чем с сильными конкурентами. Я счастлив, что все сложилось так удачно». Известный в недавнем прошлом бегун Майк Агостини, который много раз наблюдал за выступлениями Кларка, писал в журнале «Модерн Атлетик»: «Я уверен, что к званию мирового рекордсмена он прибавит и олимпийскую медаль в Токио». Экс-рекордсмены мира в беге на 10 000 м Владимир Куц и Петр Болотников считают, что результат Кларка отнюдь не является пределом, по их мнению, он может быть улучшен уже в нынешнем году.

Ничуть не умаляя значения великолепного достижения Рональда Кларка, вряд ли стоит переоценивать его, заранее «врочая» австралийскому бегуну золотую олимпийскую медаль. Не следует забывать, что у Кларка еще невелик опыт тактической борьбы с сильными конкурентами. А ведь в Токио ему придется «скрыть оружие» с лучшими стайерами мира.

Стив ШЕНКМАН

И. о. ответственного редактора Б. Е. Косвинцев.

Редакционная коллегия: С. А. Аксельрод, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. А. Откаленко (ответственный секретарь), В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, В. П. Филин.

Художественно-технический редактор Э. В. Якубенко.

Наш адрес:

Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7,

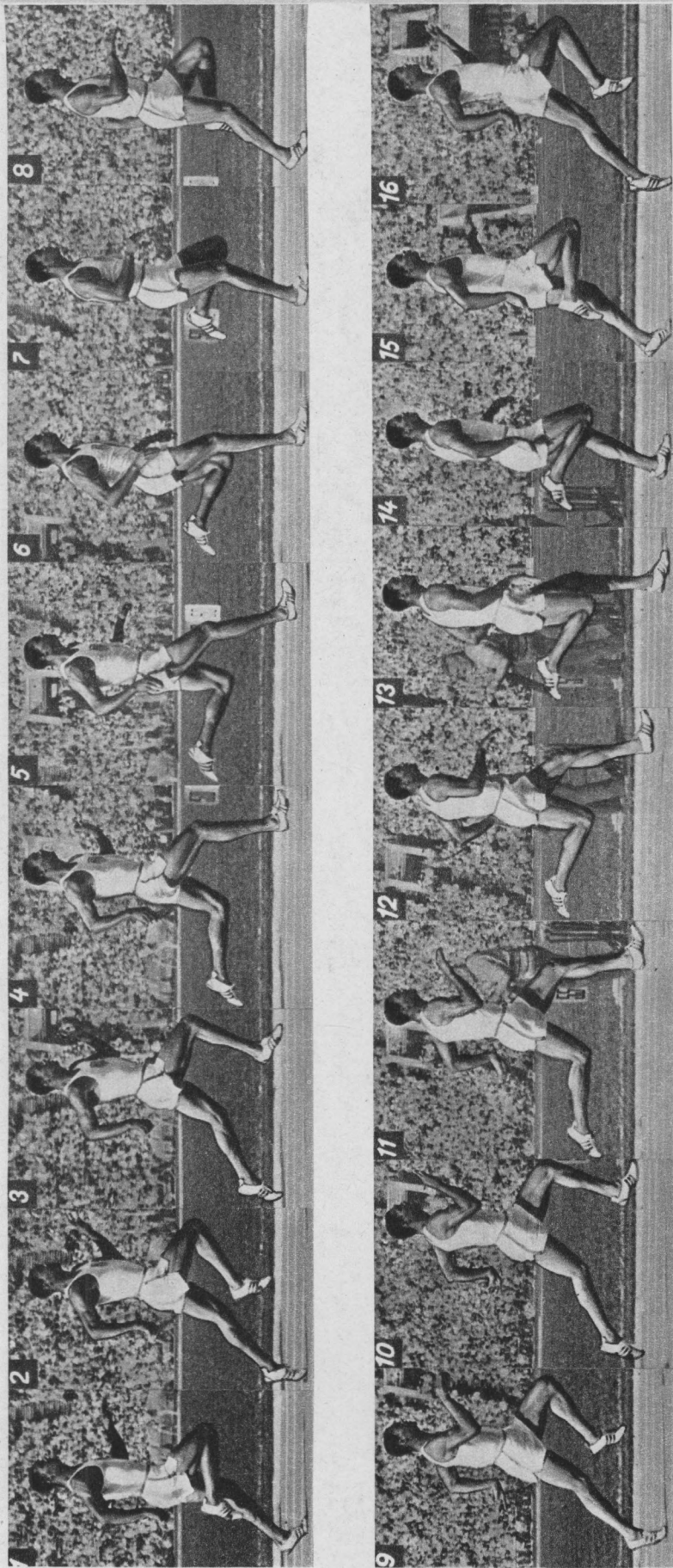
и телефоны:

и. о. ответственного редактора Б 8-96-72; ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировок», «По Советскому Союзу», «В спортклубах и коллективах физической культуры», «За рубежом» — Б 3-04-57; отделов — «Легкая атлетика в школе и вузе», «Наука и спорт», иллюстративно-художественного, «Критика и библиография» — Б 8-82-72.

Подписан к печати 19/1 1964 г. Изд-во «Физкультура и спорт». Формат 60×92<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А01941. Зак. 25. Тираж 72 000 экз. Цена 30 коп. Индекс 70 482.

Калининский полиграфкомбинат «Главполиграфпрома» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати.  
г. Калинин, проспект Ленина, 5.

# Бежит Генри КАРР



**ГЕНРИ КАРР** — один из самых вероятных претендентов на лавры олимпийского чемпиона в спринте. Наши любители легкой атлетики познакомились с ним на последнее «матче гигантов» в Лужниках. Многие из них хранят в своей памяти впечатление от мощного и в то же время легкого бега этого молодого рослого атлета. 200 м — вот коронная дистанция Генри. А 20,3 говорят сами за себя! Рост Карра — 190 см, вес — 84 кг. Длина шага Карра равняется приблизительно 270—280 см.

Приводимая профильная кинограмма бега Карра, снятая со скоростью 24 кадра в секунду в середине прямой во время московского выступления на 200 м, дает представление о технике его бега в целом и позволит провести анализ основных элементов движения.

Для расчета ритмовых показателей движения выделим характерные положения бегуна, соответствующие моментам отрыва от дорожки, первого касания дорожки после полета и «вертикали». Эти положения изображены на кадрах 2, 9 и 16, 6 и 13, 7 и 14. Таким образом, длительность полетной фазы в этом беге Карра составила 4 междукадровых интервала, или 0,1688 сек.; длительность реактивной фазы, или фазы амортизации, — 1 междукадровый интервал, или 0,0417 сек.; длительность активной фазы (отталкивания) — 2 междукадровых интервала, или 0,0834 сек. Длительность одного шага, равная суммарной длительности трех упомянутых фаз, составила, таким образом, 7 междукадровых интервалов, или 0,292 сек.

Эти данные позволяют рассчитать ритмовые показатели бега Карра. Первый ритмовый показатель — так называемая «активность» бега, которая равняется отношению длительности полетной фазы к длительности опорной части шага. Вторым ритмовым показателем является «опорный показатель», равный отношению длительности активной фазы к длительности фазы амортизации. Активную часть анализируемого бега получается равной 1,33, а «опорный показатель» — 2. Эти показатели весьма высоки и характеризуют отличный уровень физической и технической подготовленности Карра.

Основные элементы бегового движения Карр выполняет следующим образом. Туловище он несет прямо, без излишних разворотов. Руками работает энергично, с далеким отведением их назад. Вперед рука выводится умеренно. В фазе амортизации спортсмен хорошо расслабляет руки (кадры 6, 7 и 13, 14).

Карр приземляется на ногу с почти вертикальной голенью (кадры 6 и 13). Стопу ставит на дорожку плоско, на основании пальцев (а не на внешний свод), пятка находится близко к грунту (кадры 6 и 13). Маховую ногу он проносит мимо опорной с высоким положением голени (кадры 14, 15).

Пройдя положение «вертикали» (кадры 7, 14 фиксируют это положение с некоторым запозданием), бегун без промедления разгибает опорную ногу в голеностопном суставе. Это ведет к высокому подъему на пальцы опорной ноги уже в середине активной фазы (кадры 8, 15).

Завершая отталкивание, Карр не перенапрягает опорной ноги (кадры 2, 9 и 16), что внешне характеризуется отсутствием переразгибания в коленном суставе в моменты отрыва от дорожки (заканчивает отталкивание с «мягким» коленом). Это обстоятельство приводит к немедленному расслаблению ноги во всех суставах после отрыва ее от дорожки (кадры 2, 3 и 9, 10).

Интересно отметить, что в выполнении этого элемента бега у нашего лучшего спринтера Э. Озолина и Г. Карра есть общее. Однако Озолин не полностью выпрямляет ногу к концу отталкивания, это определяет уровень его физической подготовленности. Такая незавершенность отталкивания у нашего спортсмена, учитывая его индивидуальные особенности, является на сегодня для него наиболее приемлемым вариантом.

Заключая разбор кинограммы Карра, можно еще раз подчеркнуть высокий уровень техники его бега. Некоторые второстепенные детали, такие, как излишне свободное несение кисти руки, недостаточно энергичное выведение маховой ноги вперед к концу активной фазы и др., не снижают общего благоприятного впечатления от бега американского спортсмена.

Лев ОИФЕБАХ

А 30 коп.  
0482

