

ЛЕЙКАЯ АЛЕЙКА

1960





## ПОЗДРАВЛЯЕМ СПОРТСМЕНОВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С 50 ЛЕТИЕМ МЕЖДУНАРОДНОГО ЖЕНСКОГО ДНЯ!

### СОДЕРЖАНИЕ

Развивать легкую атлетику на селе . . . . .	2	По Советскому Союзу	
В коллективах физической культуры		А. Пушкин — Делегаты критикуют . . . . .	20
На Минском тракторном	4	Их имена назвали читатели . . . . .	22
А. Коробов — Избегать ошибок при обучении бегу . . . . .	5	За рубежом	
Легкая атлетика в школе		В. Откаленко, В. Теннов — Впереди советские	24
И. Степанченко — Ценная инициатива . . . . .	7	спортсменки . . . . .	24
Ю. Ковров — Мастера растят смену . . . . .	9	Г. Долгопятов — Гизела Биркемейер . . . . .	26
М. Новикова — Учиться работать с детьми . . . . .	10	Ю. Корженев — Джузеппина Леоне . . . . .	27
Ю. Леонидов — Памяти ученого . . . . .	—	Легкая атлетика в цифрах	
Техника и методика тренировок		25 лучших легкоатлетов мира в 1959 году . . . . .	28
В. Филин — Тренировка весной . . . . .	11	Читатели пишут	
И. Гайс — За простоту спортивной ходьбы . . . . .	12	С. Лобастов, Л. Спирин, — Упорядочить судейство	30
Н. Фесенко — Совершенствование техники старта . . . . .	14	ходьбы . . . . .	30
А. Верещагин, Ю. Еремин, В. Креер — Мы не		Занимательная страница . . . . .	31
согласны с В. Барышевым . . . . .	15	Консультация	
А. Макаров — Советы молодым бегунам . . . . .	16	Г. Поллак — Как питаться перед соревнованиями . . . . .	32
Наука и спорт			
В. Коренберг — Маховые движения при отталкивании . . . . .	18		

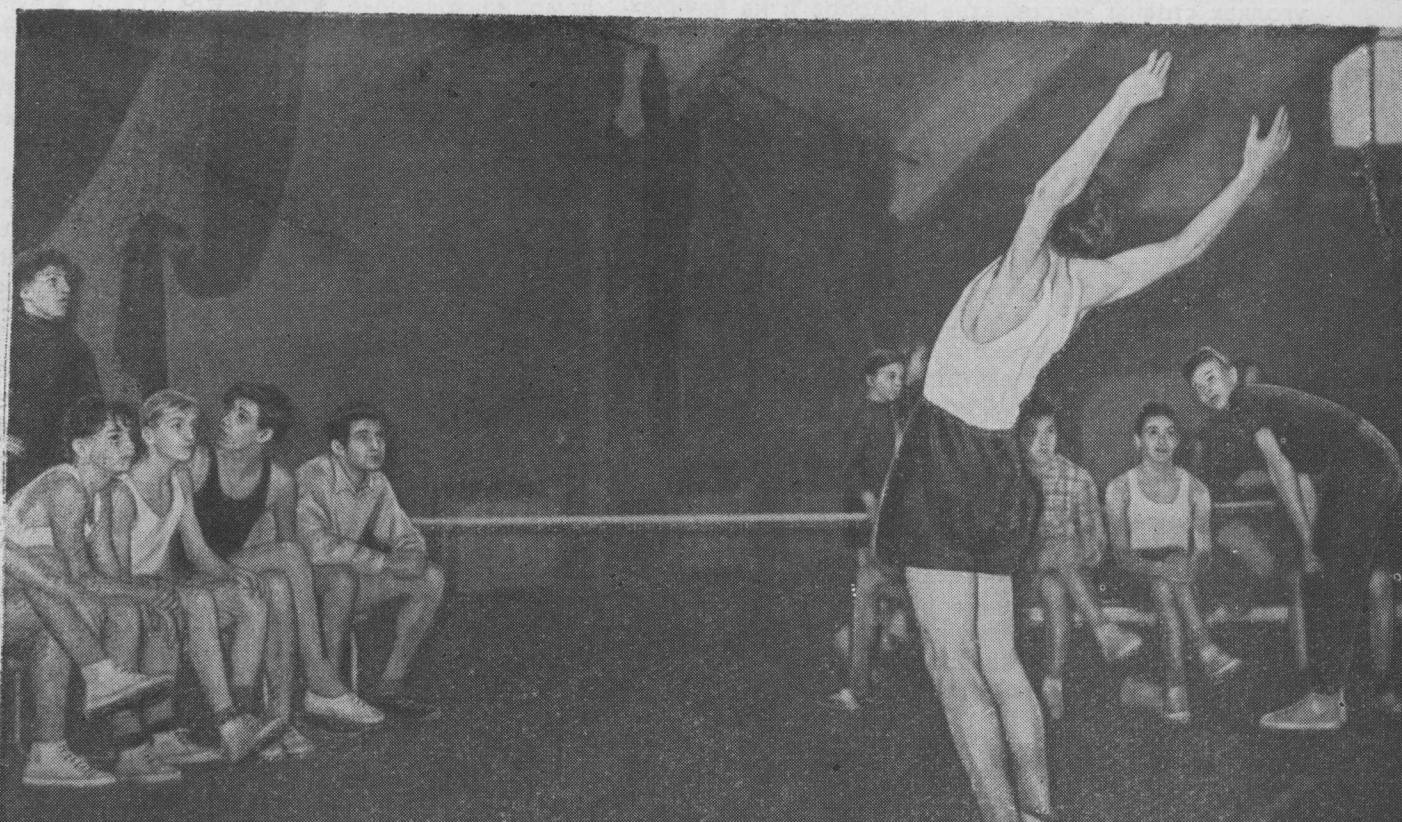
На первой странице обложки: Рекордсменка страны в прыжках в высоту Таня Ченчик (фото М. Ботаева)

На второй странице обложки: На дистанции 100 м бегут (справа налево) В. Крепкина, Г. Попова, Н. Полякова, И. Бочкарева (фото Б. Светланова)

На третьей странице обложки: На матче СССР — ФРГ Валентина Шалрунова и Лизелотте Якоби, участницы прыжков в длину (фото Б. Светланова)

На четвертой странице обложки: Бируте Каледене (фото И. Шейнаса)

Хорошую инициативу проявили физкультурные организации Ленинградского района Москвы — в дни школьных каникул они организовали массовые легкоатлетические соревнования для учащихся. На снимке: московские школьники соревнуются в бросании набивного мяча



# РАЗВИВАТЬ ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ НА СЕЛЕ

**Д**екабрьский пленум ЦК КПСС подвел итоги побед, одержанных сельским хозяйством нашей страны в первом году семилетки, наметил конкретные меры для дальнейшего мощного поступательного движения на пути создания изобилия продуктов питания и сырья для промышленности. Приведенные на пленуме данные ярко продемонстрировали рост благосостояния и культуры тружеников советского социалистического села.

Ленинский Центральный Комитет партии, Советское правительство проявляют огромную заботу о создании условий для того, чтобы еще больше ускорить темпы развития социалистической культуры на селе. Строятся сотни сельских клубов и домов культуры на средства колхозов и государства. Растут кадры интеллигенции на селе. С каждым годом все большее количество молодежи, окончившей средние школы, остается в родных колхозах и совхозах и своим самоотверженным трудом вносит большой вклад в дело строительства коммунистического общества.

Все это создает поистине неисчерпаемые возможности для дальнейшего массового и всестороннего развития физической культуры и спорта в советской деревне.

Растущий интерес сельских тружеников и в особенности молодежи к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта сегодня наблюдается во многих совхозах и колхозах. Ярким свидетельством этого служат тысячи спортивных сооружений, построенных в разных уголках страны на средства колхозов и на началах самостоятельности молодежи.

Создание во всех союзных республиках сельских добровольных спортивных обществ, повышение качества организаторской их деятельности сыграло и будет играть все большую роль в росте численности армии сельских физкультурников и повышении уровня их достижений.

Здесь наиболее убедительно звучит язык цифр. Количество физкультурников на селе повысилось с 2652 тыс. в 1954 г. до 4656 тыс. в 1959 г. Если в 1954 г. во всех сельских физкультурных организациях было подготовлено 52,8 тыс. спортсменов — разрядников, то в 1959 г. отряд разрядников, овладевших более сложными нормами спортивной классификации, составляет уже более 200 тыс. человек, в том числе 72 мастера спорта. Можно указать для сравнения, что в 1953 г. во всех физкультурных организациях сел страны не было подготовлено ни одного мастера спорта.

В ряде передовых сельских коллективов физической культуры уже накоплен положительный опыт работы. Вот, например, коллектив физической культуры колхоза «Украина», отпраздновавший недавно свое 25-летие. Здесь спортом занимается 890 человек — 90%

всех трудоспособных колхозников, подготовлено 312 значкистов ГТО и 65 спортсменов-разрядников. Легкоатлетическая секция коллектива, которой руководит З. Цюсмак — преподаватель физического воспитания школы, насчитывает 85 человек. В 1959 г. секция провела соревнования на первенство колхоза, кроссовый бег, состязания на лучшего метателя гранаты и др.

На примере лучших коллективов мы видим те поистине огромные возможности, которые уже сегодня имеются на селе для мощного подъема физической культуры, для развития многих видов спорта в течение ближайших лет.

В связи с этим следует особо остановиться на вопросах развития на селе легкоатлетического спорта, являющегося одним из ведущих средств в советской системе физического воспитания.

Не приходится доказывать, что для подлинно массового развития основных видов легкой атлетики в сельской местности имеются почти неограниченные возможности. И в самом деле, разве для занятий бегом, спортивной ходьбой и такими доступными видами легкой атлетики, как метание гранаты, толкание ядра, прыжки в длину или в высоту с разбега, требуются какие-либо особые условия? Здесь можно напомнить, что чемпионом СССР по марафонскому бегу 1952 г. стал колхозный стожар Василий Давыдов. До мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов СССР и мира выросли сельские легкоатлеты А. Игнатъев, Н. Пономарева, И. Чернявский, Н. Герасимов, Е. Демонова.

Сейчас во всех колхозах и совхозах работают демобилизованные воины Советской Армии или специалисты, овладевшие за время службы в армии или учебы в вузах навыками бега, прыжков и метаний в достаточном объеме, чтобы возглавить секцию легкой атлетики или группу молодежи для ведения учебно-тренировочных занятий.

Разве среди сельской молодежи мало найдется любителей помериться силами в беге на скорость или в кроссе на местности? И разве хорошо организованный конкурс на самого быстрого бегуна, лучшего метателя гранаты или прыгуна не привлечет внимание молодых тружеников в любом совхозе или колхозе?

Вот почему можно смело заявить, что развитие легкой атлетики на селе зависит в первую очередь от организаторской работы, которую должны развертывать советы сельских спортивных обществ при активной поддержке районных советов Союза спортивных обществ и организаций.

Повсеместно в сельских районах страны должны быть организованы интересные для молодежи массовые соревнования по легкой атлетике. Не приходится доказывать огромную притягательную силу хорошо организованных соревнований, в особенности, когда они своевременно объявлены и хорошо

подготовлены. Можно привести в качестве примера большую роль, которую сыграли в свое время профсоюзно-комсомольские легкоатлетические и лыжные кроссы, всесоюзные конкурсы сельских силачей.

Заслуживает большого внимания предложение об организации, начиная с 1960 г., Всесоюзного кросса сельской молодежи, проводимого в три этапа: сначала массовые соревнования в коллективах и сельских школах на первенство колхоза и совхоза, затем соревнования между командами колхозов в районе и наконец зональные соревнования между смежными районами или областные между командами победительницами первенств районов.

Всесоюзный кросс следует проводить летом, а также осенью после окончания работ по уборке урожая. Можно не сомневаться в успехе этого интереснейшего мероприятия, если оно будет осуществлено совместно силами физкультурных, комсомольских и профсоюзных организаций. В каждом районе должны быть учреждены призы для победителей кросса — лучших сельских коллективов физкультуры, а внутри коллектива — для лучшей бригады или отделения. В областных, краевых, автономных и союзных республиках необходимо учредить переходящие призы для лучших районов.

С таким же успехом на селе может быть проведен в течение летнего сезона Всесоюзный день эстафет. Опыт подобных эстафет, инициаторами которых были горьковские физкультурники, себя полностью оправдал. Эстафеты могут проводиться не только на спортивных площадках, но и в виде эстафетных пробегов между населенными пунктами.

Большие возможности для развития легкоатлетического спорта и привлечения сельской молодежи к занятиям основными видами легкой атлетики дает комплекс ГТО. В содержание нормативов нового комплекса ГТО, как известно, входит бег на 60 или 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, бег на средние дистанции и метание гранаты. По существу, две трети норм ГТО состоят из видов легкой атлетики. Вот почему организация на селе систематических соревнований как по отдельным нормативам комплекса, так и по несложным многоборьям сослужит огромную пользу делу всесторонней физической подготовки масс молодежи и массовому развитию легкоатлетического спорта.

Проходивший в декабре II Пленум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР в постановлении об итогах II Спартакиады народов СССР решил впредь включать команды сельских коллективов физической культуры по легкой атлетике в зачет общекомандного первенства Спартакиады, а также и в зачет Всесоюзных соревнований сельских физкультурных организаций. Это решение должно сыграть большую роль в улучшении работы по легкой атлетике в коллективах физкультуры. Советы сельских спортивных обществ обязаны сосредоточить свое внимание на улучшении работы в решающем звене физкультурного движения страны, каким у нас является коллектив физкультуры.

Успех развития легкоатлетического спорта на селе во многом зависит от помощи, которая должна быть оказана сельским школам и коллективам физкультуры городскими физкультурными организациями.

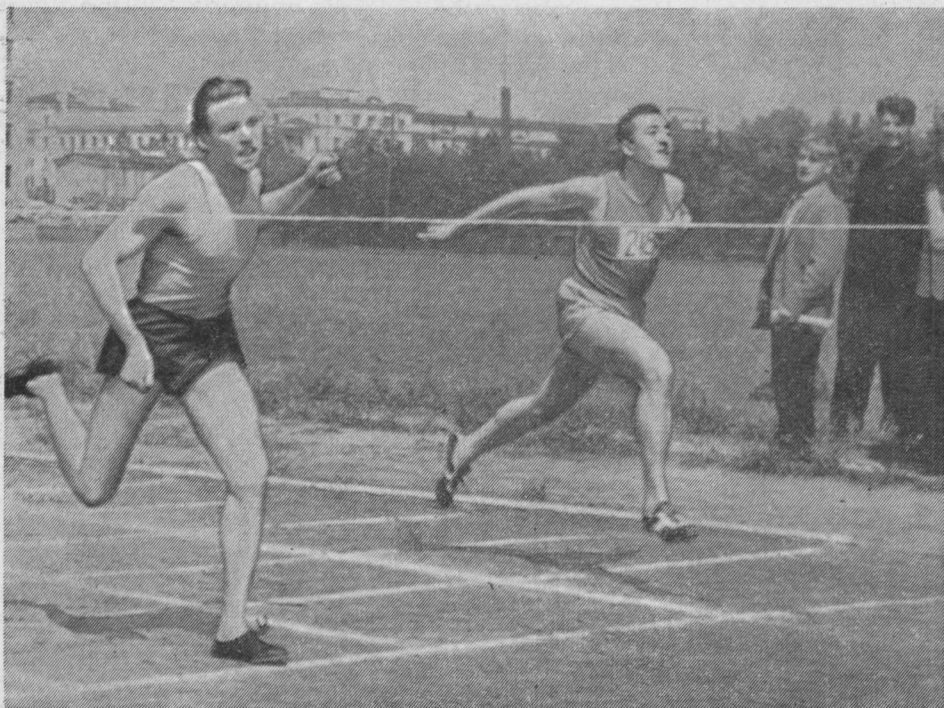
Необходимо, чтобы каждая легкоатлетическая секция производственного коллектива физкультуры, студенческого спортивного клуба установила постоянные связи с каким-либо сельским коллективом и оказала ему реальную помощь в разработке и осуществлении интересного календарного плана соревнований, помогла в подготовке актива и судей по легкой атлетике, в обеспечении инвентарем и литературой, в организации совместных соревнований и показательных выступлений квалифицированных легкоатлетов.

Крайне важно также, чтобы развитие легкой атлетики стало предметом неустанныго внимания и заботы со стороны Всесоюзной, республиканских федераций и секций легкой атлетики советов Союза спортивных обществ и организаций. Необходимо, чтобы все федерации и секции рассмотрели безотлагательно планы развития легкоатлетического спорта на селе и привлекли к этому делу спортивные и комсомольские организации, оказывали совместно систематическую помощь сельским организациям. Следует организовать социалистическое соревнование между отдельными тренерами и спортсменами, между спортивными организациями города на лучшую помощь в развертывании работы по легкой атлетике на селе.

## **ОБ УСТАНОВЛЕНИИ ЗВАНИЯ „ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РЕСПУБЛИКИ“**

В целях стимулирования деятельности лучших тренеров по воспитанию мастеров спорта, спортсменов 1-го разряда, рекордсменов и чемпионов ряд советов Союза спортивных обществ и организаций союзных республик высказал пожелание об установлении звания «Заслуженный тренер респуб-

лики». В связи с этим Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР рекомендовал республиканским советам Союза по согласованию с партийными и советскими органами рассмотреть вопрос об установлении звания «Заслуженный тренер республики».



Рабочие Минского тракторного завода охотно занимаются легкой атлетикой и успешно выступают на соревнованиях. На снимках:

Слева — почетный приз, завоеванный легкоатлетами завода, — кубок Совета Министров Белорусской ССР.

Вверху — лучший спринтер МТЗ, техник-конструктор Леонид Гостак на работе и на соревнованиях, где он завоевал звание чемпиона X спартакиады завода.

Справа внизу — слесарь-модельщик Виктор Абанучин, один из лучших метателей завода. Зимой он посвящает много времени тренировке со штангой.

На Минском



**МИНСКИЙ ТРАКТОРНЫЙ ЗАВОД** — одно из передовых предприятий нашей страны. В течение семилетки завод должен дать тысячи новых тракторов. За перевыполнение производственного плана и первое место в соревновании предприятий машиностроения Белоруссии заводу недавно вручено переходящее знамя Совета Министров республики и Белсовпрофа.

Коллектив физической культуры Минского тракторного — сильнейший в Белоруссии, а секция легкой атлетики — одна из старейших на заводе. В активе секции победы на многих городских, областных и республиканских соревнованиях. На юбилейной спартакиаде республики легкоатлеты завода завоевали почетный приз Совета Министров Белоруссии. Большой красивый кубок украшает теперь помещение Совета физической культуры.

На прошлогодней городской и областной спартакиадах заводские легкоатлеты снова, вот уже третий год подряд, стали победителями среди команд производственных коллективов.

В составе заводской легкоатлетической секции сейчас до 150 молодых рабочих. Многие из них ведут активную работу по легкой атлетике в цеховых физкультурных организациях. Только в 1959 г. на заводе было подготовлено 28 инструкторов-общественников, 31 спортсмен третьего разряда, 12 — второго, один перворазрядник и 40 судей по легкой атлетике.

Активно работает бюро легкоатлетической секции. Им руководит техник-конструктор Леонид Шостак. На заводе его знают не только как хорошего производственника и комсомольского активиста, но и как спринтера-перворазрядника, чемпиона завода в беге на 100 м.

В активе секции — расточник Виктор Верниковский, перворазрядник в беге на средние дистанции. На международных легкоатлетических соревнованиях по спортивной программе

VI Всемирного фестиваля молодежи в Москве он был в числе призеров в беге на 1500 м. Лучшим стайером МТЗ является перворазрядник слесарь Виталий Рудевский, член бюро секции. Электросварщик Сергей Шелег имеет второй разряд в беге на длинные дистанции. Он передовой рабочий и активист цеховой физкультурной организации. Контролер Тамара Шестова — сильнейшая прыгунья в длину и в высоту, спортсменка-разрядница в пятиборье. Один из лучших физкультурных организаторов — легкоатлетка Галина Бельская, недавно избранная членом заводского совета ДСО.

Эти активисты совместно с заводским советом физической культуры постоянно заботятся о привлечении к занятиям легкой атлетикой большого числа рабочих. Этим же цели служат многочисленные массовые соревнования, организуемые на заводе. Летний сезон обычно открывается здесь эстафетой по улицам рабочего поселка на приз газеты «Трактор». Осенью и весной проводятся массовые кроссы. В несколько туров проходят цеховые спартакиады, предшествующие общезаводской летней спартакиаде.

В прошлом году состоялась X летняя спартакиада МТЗ, в которой приняло участие около 400 легкоатлетов от цеховых физкультурных организаций. На старт осеннего кросса вышло 960 бегунов.

Много заботы проявляют заводские физкультурные организации о создании своей спортивной базы. До последнего времени на заводе существовал только небольшой спортивный зал. По инициативе физкультурной и комсомольской организаций было решено построить своими силами стадион. И весной прошлого года за два месяца методом народной стройки было завершено строительство трибун, удобных раздевалок. И самое главное, в строй вступила новая гаревая дорожка. Это был прекрасный подарок к открытию летней спартакиады. Сейчас спортсмены завода планируют строительство зимнего легкоатлетического манежа и опилочной дорожки.

# ИЗБЕГАТЬ ОШИБОК ПРИ ОБУЧЕНИИ БЕГУ

**В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ  
КОЛЛЕКТИВА**

**О**бучение технике спортивного бега начинается в последовательности, несколько отличающейся от последовательности обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие заниматься в какой-то степени умеют бегать.

Попытки до начала практического обучения объяснить в деталях технику бега с помощью рассказа, живого показа, просмотра кинограмм, рисунков и кинокольцовок часто приводят к удлинению срока обучения. Происходит это из-за того, что ученики стараются подражать виденному и выделять отдельные элементы движений. Все это в ряде случаев нарушает естественную координацию и слитность движений, может привести к закреплению ненужных навыков.

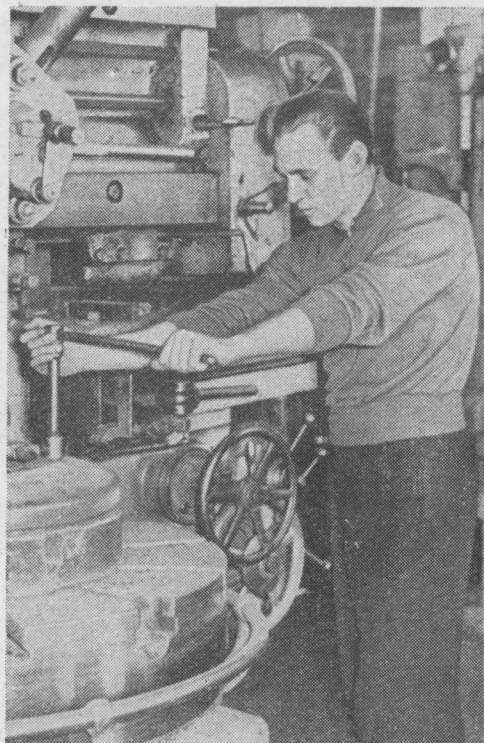
Поэтому обучение технике спортивного бега целесообразно начать с ознакомления с особенностями бега каждого занимающегося, определения индивидуальных недостатков и путей их устранения. Для этой цели используется повторное пробегание отрезков 80—100 м со средней скоростью. Количество отрезков зависит от того, когда ученики начнут бегать естественно, не внося в технику своих движений каких-либо «корректировок». Преподаватель или тренер должен записать все замеченные недостатки, чтобы в дальнейшем контролировать ход их исправления.

Далее следует научить технике бега по прямой. Для этого применяют бег с ускорением, повторный на различные отрезки и с хода. В беге с ускорением повышать скорость постепенно, добиваясь сохранения свободы движений. При появлении скованности прекратить наращивание скорости и продолжать бег свободно.

На этой стадии обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки: недостаточно высокий подъем бедра маховой ноги; выхлестывание голени; неполное отталкивание; излишний наклон туловища вперед; откинутае назад туловище; недостатки в работе рук (движение в параллельных плоскостях, в поперечном направлении, излишнее распрямление или сгибание рук, излишнее их расслабление или напряжение); непрямолинейный бег.

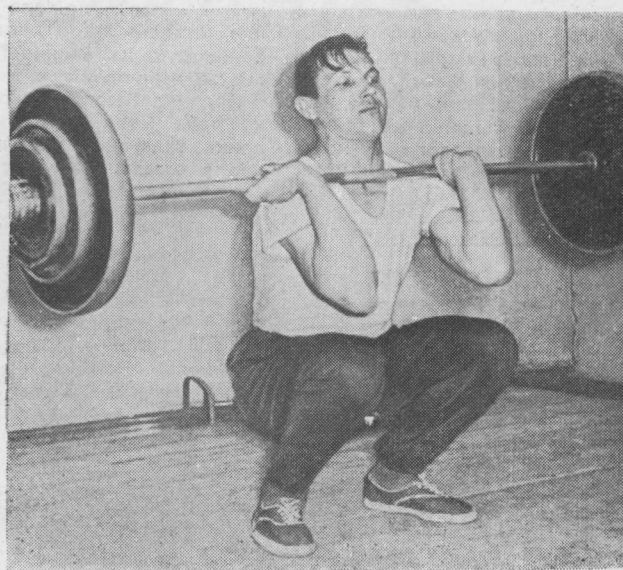
Для исправления этих ошибок используются такие упражнения:

При недостаточно высоком подъеме бедра маховой ноги — бег с высоким подниманием бедра в разных вариантах, бег в гору при различной крутизне



В этом году коллектив физической культуры МТЗ готовится к участию во Всесоюзной спартакиаде коллективов физкультурных крупнейших заводов и предприятий страны. Зимой ведется интенсивная тренировочная работа. Во время подготовки к Спартакиаде каждый физкультурник примет участие в 6—9, а спортсмен-разрядник в 10—15 соревнованиях. Легкоатлеты цехов будут бороться за право войти в состав сборной команды завода.

Физкультурный коллектив Минского тракторного завода имеет все условия для успешного массового развития среди рабочих легкоатлетического спорта. Будем надеяться, что в новом, 1966 году они добьются новых, еще больших успехов в этом важном деле.



## ТРАКТОРНОМ



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

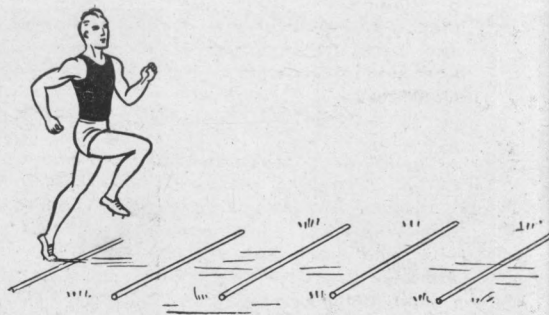


Рис. 4

подъема (рис. 1), по лестнице через две и более ступенек, поднимание бедра с отягощением (рис. 2).

Чтобы избежать выхлестывания голени, добиваться максимального расслабления ноги после окончания отталкивания, более быстрого сведения бедер в полетной фазе и активного вынесения бедра вперед. Прodelьвать беговое движение ногой, стоя на возвышении.

При неполном отталкивании выполнять различные многократные прыжки с изменением угла отталкивания, бег в гору, по лестнице, упражнения на гибкость (отведение бедра назад), бег с увеличением наклона туловища.

Для устранения излишнего наклона повыше поднимать руки при выносе их вперед, увеличить подъем бедра маховой ноги, не отводить бедро назад-вверх после окончания отталкивания, проводить бег с ускорением, под гору.

Избежать откинутого положения туловища можно активным отведением рук назад локтем вверх, опусканием подбородка.

При недостатках в движениях рук выполнять имитацию их работы в беге, стоя на месте, расслаблять плечевой пояс, двигать руками, удерживая полотенце или скакалку (рис. 3).

Чтобы избежать нарушения прямолинейности бега, проводить бег по нанесенной на дорожке линии, добиться раскрепощенности движений, применяя ускорения, бег по повороту и кругу в различных направлениях, по ветру и небольшому уклону, барьерный бег.

При недостаточной частоте шагов применять бег с хода на различные отрезки, с хода по отметкам, через палки (рис. 4), по горизонтальной дорожке после разгона по наклонной, на месте в упоре, семенящий бег.

Затем следует научиться технике бега

по повороту дорожки. Для этого, уточнив представление занимающихся об особенностях техники бега по повороту, применять бег с ускорением по повороту дорожки и по кругу различных радиусов, с ускорением по повороту с выходом на прямую, с ускорением и входом в поворот. Первоначально бег проводится по шестой дорожке, затем постепенно переходят на дорожки меньшего радиуса. Целесообразно также проводить его по кругу радиусом до 10—5 м (рис. 5).

Здесь наиболее часто встречаются следующие недостатки: значительное снижение скорости в сравнении с бегом по прямой; неравномерное удаление бегуна от бровки; откидывание туловища назад. Все эти ошибки в технике бега по повороту дорожки связаны со скованностью, вызываемой борьбой с центробежными силами. Для устранения скованности проводить бег с пониженной скоростью и постепенным ее повышением, а также по кругу в различных направлениях.

Следующая задача — обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Для этого необходимо научить занимающихся правильно принимать стартовое положение и выходить со старта без сигнала и по сигналу. При этом разрешать старты можно только после того, как ученики научатся принимать правильное положение по команде «На старт» и «Внимание». С первых же попыток следить за сохранением достаточного наклона.

Наиболее характерными недостатками здесь являются: преждевременное начало бега без необходимой паузы после занятия положения, соответствующего команде «Внимание»; раннее выпрямление; предварительное отведение тела назад после стартового сигнала; начало бега со стоящей впереди ноги.

Эти недостатки исправляются следующим образом:

При отсутствии паузы между занятием положения по команде «Внимание» и стартом переходить к бегу по сигналу, применяя различные промежутки между командами, а также меньше переносить тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Для того чтобы избежать раннего выпрямления в начале бега, ставить ноги пошире и доводить наклон туловища в стартовом положении до горизонтального (рис. 6). Кроме того, использовать средства, указанные для исправления этого недостатка при низком старте.

Чтобы предупредить отведение тела назад перед началом бега или старта со стоящей впереди ноги, больше загрузить эту ногу в стартовом положении.

Далее необходимо научить технике низкого старта и стартовому ускорению. Для этого усвоить установку стартовых колодок, выполнять повторные старты без сигнала, по сигналу одному и группой. При этом переходить к началу бега только после правильного освоения положений «На старт» и «Внимание», не допуская закрепления неправильных навыков.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки:

В положении по команде «На старт» — недостаточно выведены вперед плечи, опущена или поднята голова, «круглая» спина, широко расставлены или согнуты руки, неплотная опора ногой о заднюю колодку.

В положении по команде «Внимание» — отведение тела назад, излишнее или недостаточное поднятие таза, сгибание рук, изменение положения головы по отношению к туловищу.

После стартового сигнала — отведение тела назад (замах), раннее распрямление тела, недостаточное использование в отталкивании ноги, опирающейся



Рис. 5



Рис. 6

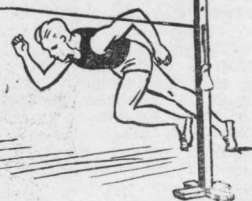


Рис. 7



о заднюю колодку, высокое несение стопы в первом шаге, излишне короткие шаги, пауза после отталкивания от колодок, отведение обеих рук назад, фальстарты.

Эти недостатки устраняются следующим образом:

Ошибки в стартовых положениях — путем указаний, повторных объяснений и показа, а также физической помощи обучающимся. Например, при отведении тела назад удалить или приблизить колодки к стартовой линии.

При раннем выпрямлении выполнять старты с далеко отставленной ногой, с заданием максимально долго удерживать туловище в наклоне. Применять упражнения для ограничения выпрямления путем установки над стартующим рейки, устройством ворот из скакалок или веревки (рис. 7), с оказанием сопротивления бегуну.

Для того чтобы лучше использовать силу ноги, опирающейся о заднюю колодку, целесообразно временно уменьшить расстояние между колодками и выполнять отталкивание двумя ногами без отрыва их от колодок (подкладывать мат для приземления).

При высоком несении стопы сзади стоящей ноги предложить быстрее выносить бедро ноги после окончания отталкивания, носком стопы пытаться задевать за поверхность дорожки.

Увеличить излишне короткие шаги можно, сделав соответствующие отметки для первых 3—5 шагов. Чтобы избежать паузы в движениях после окончания отталкивания, целесообразно увеличить расстояние между колодками.

Если бегун отводит при старте обе руки назад, нужно в стартовом положении отставить назад руку, одноименную с ногой, опирающейся о переднюю колодку, или выполнить несколько раз старт с опорой одной рукой.

Частые фальстарты можно предупре-

дить, изменяя паузу между командой «Внимание» и стартовым сигналом и подавая стартовый сигнал без команды «Внимание» (необходимое положение занимающиеся принимают самостоятельно).

После этого **обучают переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции.** Для этого применяют бег по инерции после ускорения и, наоборот, ускорение после пробегания по инерции, бег с несколькими переключениями, «свободный ход» после стартового ускорения.

При беге по инерции сохранять структуру движений спринтера, но не допускать стремления наращивать скорость. Дистанция «свободного хода» после стартового ускорения должна быть сначала достаточно большой, и только постепенно ее можно уменьшать, доводя до мгновенного выключения.

На этом этапе обучения наиболее часто встречающимся недостатком является низкий вынос бедра при беге по инерции и торможение скорости. В этих случаях необходимо повторным объяснением добиться понимания сущности этих движений и многократными повторными пробежками исправить недостаток.

Далее **обучают выходу с поворота на прямую.** Для этого применяют повторный бег с ускорением и «свободным ходом» после выхода на прямую. Эта задача решается в той же последовательности, что и предыдущая, но только упражнения выполняются на повороте дорожки.

Затем надо **научить низкому старту на повороте.** С этой целью объясняют особенности бега и установки колодок при старте на повороте дорожки, применяют повторные старты без сигнала и по сигналу, по одному и группой.

Для увеличения отрезка пробегания по прямой после старта на повороте целесообразно вначале устанавливать

колодки подальше от поворота на прямой. По мере освоения входа в поворот установку колодок приближать к нормальной.

Здесь встречаются те же недостатки, как и при обучении старту на прямой, и исправляются они теми же средствами.

Теперь нужно **научить финишному броску на ленточку.** Для этого рассказывают о технике броска и объясняют значение данного элемента техники, применяют наклон туловища с шагом вперед и отведением рук назад, набегание на финиш без ленточки и с ленточкой при беге с различной скоростью.

И наконец следует **совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей бегуна.** Для этой цели применяются: ускорения, повторный бег, с хода, контрольный бег, упражнения для закрепления усвоенных навыков и развития необходимых физических качеств, гандикапированный бег и участие в соревнованиях.

На этом этапе занимающиеся должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. По мере перехода к изучению новых деталей техники бегуны продолжают совершенствовать ранее освоенные элементы. Особенно необходимо добиваться силы и правильного направления заднего толчка, эластичности постановки маховой ноги и раскрепощения неработающих в данный момент мышц.

В течение всего процесса обучения бегу необходимо следить за появляющимися недостатками и своевременно устранять их. Нужно помнить, что старье, въевшиеся в плоть и кровь легкоатлета ошибки в беге исправлять потом бывает трудно, а порой и просто невозможно.

**А. КОРОБОВ,**  
ст. преподаватель кафедры легкой атлетики ГЦОЛИФК

# Ценная инициатива



**З**имние каникулы школьников Ленинградского района Москвы в этом году прошли необычно. По инициативе районного совета Союза спортивных обществ и организаций, при активном участии «Динамо», ЦСК МО, стадиона «Юных пионеров», крупных коллективов физкультуры, тренеров, мастеров спорта и преподавателей физического воспитания для школьников были организованы различные спортивные мероприятия.

Видное место среди этих мероприятий заняла легкая атлетика. Здесь инициатором выступил тренерский совет секции легкой атлетики Московского городского совета «Динамо». Решено было в период зимних каникул провести массовые заочные соревнования школьных команд и привлечь к ним все 50 школ района.

Соревнования проводились на теннисном корте стадиона

«Динамо» с 29 декабря по 8 января, в две смены с одновременным участием трех школьных команд (до 150 человек). В каждой команде должно было выступить 42 зачетных участника — юноши и девушки среднего и старшего возраста и мальчики и девочки младшего возраста. Программа состояла из троеборья (30 м, прыжки в высоту, бросание мяча). Положение, график и порядок проведения соревнований получили одобрение на районном методическом совещании преподавателей физического воспитания.

Предварительное посещение школ показало, что во многих из них работа по легкой атлетике была поставлена плохо и учащиеся не подготовлены даже к самым простейшим соревнованиям. Поэтому было решено создать бригады тренеров и мастеров спорта и «выйти» в школы для подготовительной работы.

Руководителями бригад явились ведущие тренеры «Динамо»: Н. Денисов, Е. Сеченова, Н. Каракулов, В. Волков, В. Сухарев, Э. Мицис, Г. Чернышев, тренеры ЦСК МО: С. Кузнецов, Ф. Ванин, Н. Попов, С. Лобастов. В составе бригад были их ученики — мастера спорта и разрядники Е. Чен, В. Литуева, Э. Стародумов, Р. Некундз и многие другие. Большое участие в подготовке школьников приняли тренеры стадиона «Юных пионеров» Ю. Шацков, В. Васильев, Л. Рябова, Т. Бунина, а также преподаватели и инструкторы коллективов физкультуры Авиационного и Пищевого институтов.

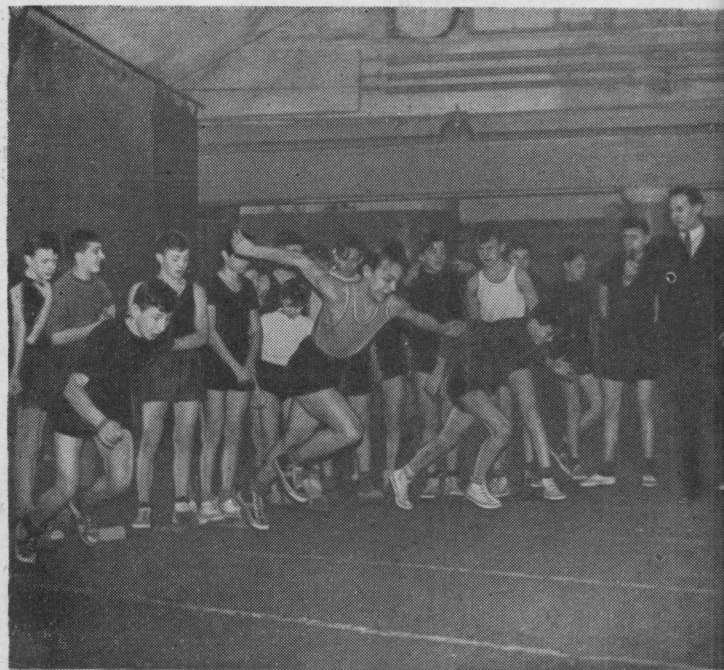
Для многих из них это был первый выход в школу за последние 10—15 лет. Поэтому понятны беспокойство и волнение при первой встрече и удовлетворение от хорошего приема, радость при успехах новых учеников.

В тесном содружестве с преподавателями и активом, а кое-где при горячем участии директоров, определялись нужные формы спортивной работы. В некоторых школах тренерам была предоставлена возможность провести уроки физической культуры на основе предстоящего троеборья. В других были организованы секционные занятия во внеучебное время, тренировки на базе шефов и т. д.

В результате школы неплохо подготовились к соревнованиям, которые проходили по точно установленному графику. В них приняли участие команды 36 школ района с общим количеством участников 1056 человек (431 девушка и 625 юношей).

Первое место заняла школа № 151, набравшая 70 135 очков, где преподавателем физического воспитания В. Иванов, тренером заслуженный мастер спорта Э. Мицис. Готовить ребят к соревнованиям помогли мастер спорта Р. Некунде

абсолютно лучший результат по троеборью среди всех юношей, набрав 2745 очков (30 м — 4,0, высота 1,70, бросание мяча 15,82). Занявший второе место в той же группе А. Перов (3-я специальная школа) показал высокий результат в прыжках в высоту — 1,83. 116 человек впервые выполнили разрядные нормы.



В манеже «Динамо», забег юношей на 30 м. Старт дает заслуженный мастер спорта Владимир Сухарев («Динамо»)

Судьи готовятся к проведению школьных соревнований



и перворазрядница Н. Галкина. Шеф школы — московский городской совет «Динамо». На второе место вышла школа № 155, набравшая 69 905 очков, где преподавателем физического воспитания К. Садилов. Третье место заняла школа № 698, набравшая 69 284 очка. Преподаватель физического воспитания школы — А. Редин, тренер — В. Васильев, шеф — стадион «Юных пионеров». Последующие места заняли команды школ № 689 (ЦСК МО), 3-й специальной (ЦСК МО) и № 148 («Динамо»).

Соревнования выявили много способных юношей и девушек. Большого успеха добился ученик 705-й школы, воспитанник стадиона «Юных пионеров» Евгений Гаген (рождения 1945 г.). Выступая по группе среднего возраста, он показал

Победители соревнований в большинстве — воспитанники стадиона «Юных пионеров». Это и не удивительно. Тренеры стадиона уже несколько лет систематически привлекают в свою секцию наиболее способных школьников района. Есть среди призеров и новички, для которых эти соревнования первые в жизни.

16 января в торжественной обстановке лучшим школьным командам были вручены призы и награды. Отмечены были и победители личных соревнований, а также лучшие преподаватели школ.

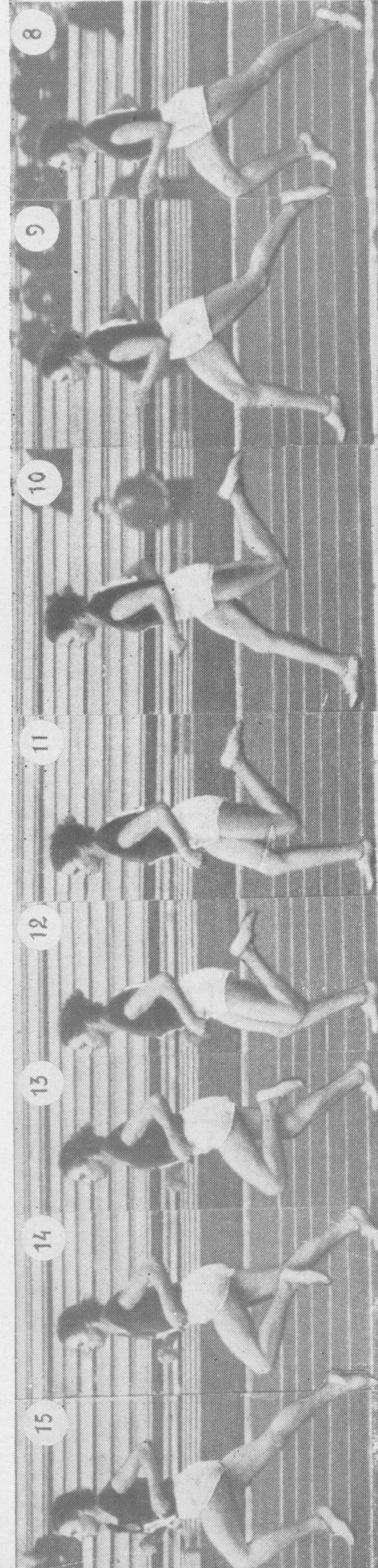
Однако не обошлось и без досадных срывов, 14 школ района не участвовали в соревнованиях. Между тем к 9 из них был прикреплен сильный коллектив легкоатлетов ЦСК МО. Персонально ответственны за это тренеры И. Уралов, П. Степанов, Л. Цитко, З. Петрова, Ф. Ванин.

Не справились со своей задачей и преподаватели отделения легкой атлетики кафедры физвоспитания МАИ (руководитель отделения Г. Лобанов). Слабо поработали в школах тренеры «Динамо» Б. Сухарев, С. Комаров, тренеры стадиона «Юных пионеров» В. Осипов, В. Пашкевич.

Несмотря на некоторые недостатки, работа коллектива тренеров и мастеров спорта в школах района в целом была успешной. Это говорит о том, что спортивные общества и организации являются реальной силой, которая может способствовать развитию легкой атлетики в школах. Нужно всемерно укреплять связь школ со всеми спортивными организациями района, контакт тренеров и преподавателей физического воспитания школ, дружбу взрослых спортсменов с юными.

Секциям легкой атлетики спортивных обществ и организаций необходимо пересмотреть свои позиции в юношеском спорте. С практикой «отбора» лучших пора покончить и перейти к созданию секций легкой атлетики непосредственно в школах. Там эти секции получают всемерную поддержку коллектива педагогов, комсомольской и пионерской организаций.

Знакомство со школами Ленинградского района показало, что в большинстве из них для этого имеются все условия



## ТЕХНИКА БЕГА Л. ШЕВЦОВОЙ-ЛЫСЕНКО

Уже не одно десятилетие советские бегуны на средние дистанции прочно удерживают мировое первенство. На смену одной замечательной спортсменке приходит другая, в окружении целой группы почти равных по силе подруг. Еще не сошла с дорожки Нина Откаленко, однако уже многие готовы ее заменить, лучшей среди талантливых претенденток на звание новой рекордсменки страны и мира является Людмила Шевцова-Лысенко. Весто лишь две десятые доли секунды отделяют эту выдающуюся спортсменку от мирового рекорда в беге на 800 м. Любители легкой атлетики с полным основанием могут рассчитывать на новые и крупные успехи ее в наступающем сезоне.

Техника бега Л. Шевцовой образцовая и характерна для многих советских спортсменок, ее предшественниц (Т. Быкова, А. Зайцева, Е. Васильева, Н. Откаленко). Основы техники бега на средние дистанции те же, что и на короткие. Темп бега хотя и заметно ниже, но продолжает оставаться высоким. В связи с большей продолжительностью бега резко возрастает значение выносливости, экономичности движений и более рационального расходования сил. Движения становятся менее резкими и амплитуда их уменьшается.

Главное в технике бега — это эффективная работа ног. Свободные и с широкой амплитудой движения ног возможны только при правильном положении тела, при правильном наклоне. Умение Л. Шевцовой держаться

свободно и непринужденно и в то же время уверенно отчетливо видно на приволенной кинограмме. Бросается в глаза отсутствие напряжения во всех фазах бега, и особенно в момент вертикали. Корпус несколько наклонен, что облегчает преодоление тормозных моментов при постановке ноги на грунт. Голова служит продолжением линии, идущей от толчковой ноги, взгляд направлен вперед, мышцы шеи не напряжены. Плечи развернуты, таз несколько подан вперед, что ведет к легкому прогибу в пояснице.

При таком положении тела энергичное отталкивание, усиленное махом свободной ноги, обеспечивает эффективное продвижение. На кадрах 1 и 8 видно, что в отталкивании участвуют все группы мышц полностью выпрямленной ноги.

Закончив отталкивание (кадры 2 и 9), мышцы ноги на мгновение выключаются из работы. Бедро остается достаточно стабильным до начала выноса ноги вперед (кадры 3 и 10), а стопа и голень — до момента разгибания ноги в коленном суставе, когда стопа готовится к приземлению. В это время мышцы ноги отдыхают.

ловица в противоположную маху сторону (кадры 1, 2 и 8, 9).

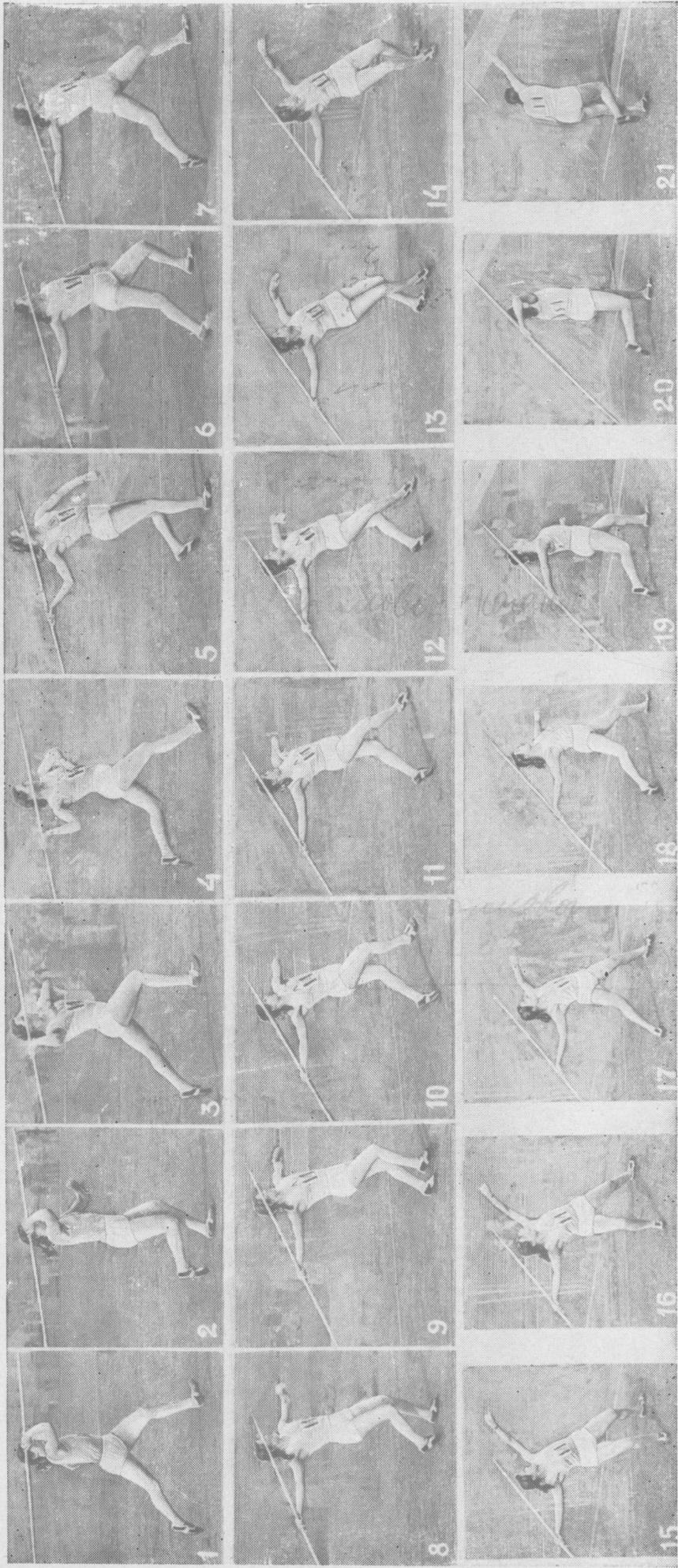
На кадрах 5, 6 и 11, 12 отчетливо видно, насколько колени свободной ноги находятся ниже колена опорной. Это свидетельствует о высокой степени расслабления основных мышц бедра и таза и участии в выносе ноги вперед только ограниченной группы мышц.

В движении Л. Шевцовой много динамики, шаг широкий. Стопа становится с передней части на наружный край (кадры 4 и 10) с последующим опусканием на всю подошву (кадры 5 и 11).

Преземление производится примерно в полутора стопы вперед проекции общего центра тяжести тела на грунт (кадры 5 и 11). Такая постановка стопы приближает технику бега к спринтерской и обеспечивает большую равномерность движений, а следовательно и их эффективность.

Руки Л. Шевцова держит довольно высоко и амплитуда движений их невелика, что является ее особенностью. Даже при максимальном отведении руки назад кисть не уходит за пределы таза (кадры 1 и 15). В момент вертикали угол между предплечьем и плечом максимальный и равен 90°, при движении вперед и назад угол становится острее. Это движение в локтевом суставе уменьшает утомляемость мышц руки.

А. Макаров,  
кандидат педагогических наук



## КОПЬЕ МЕТАЕТ АЛЕВТИНА ШАСТИТКО

За последние два года ряды советских метательниц копья пополнились способной молодежью. Это не замедлило отразиться на росте достижений: в 1955 г. наши спортсменки показали в метании копья четыре результата более 50 м, в 1956 г. — 7, в 1957 г. — 8, в 1958 г. — 14 и в 1959 г. — 15. Средний результат десяти с 51,334 в 1957 г. повысился до 53,891 в прошлом году.

Среди молодых метательниц наибольших успехов достигли ленинградские спортсменки двадцатилетние Эльвира Соломина и Алевтина Шаститко. Первая возглавила список сильнейших метательниц СССР в 1959 г., опередив рекордсменку мира Биргитте Калдене, а вторая, заняв пятое место в списке силь-

нейших, показывала в течение всего сезона высокие результаты и завоевывала призовые места на крупнейших соревнованиях у нас и за рубежом.

На кинограмме Шаститко заснята во время выступления на традиционном весеннем матче РСФСР — Украина — Москва — Ленинград, в броске на 51,49 (первое место).

Молодая спортсменка, тренирующаяся под руководством Ю. Лукьянова, известного в прошлом копьеметателя, обладает хорошей техникой. Сильный рынок позволяет ей компенсировать некоторое замедление скорости разбега перед финальным усилием. Техника метания у Шаститко достаточно

устойчива, что находит подтверждение в стабильности ее результатов на протяжении всего сезона.

Алевтина Шаститко родилась в 1939 г. В соревнованиях выступает с 1955 г., когда она впервые вошла в список 100 лучших за сезон с результатом 38,27 (81-е место). В дальнейшем ее результаты повышались так: 1956 г. — 47,55 (10-е место), 1957 г. — 49,45 (9-е место), 1958 г. — 52,40 (6-е место), впервые выполнила норму мастера спорта, 1959 г. — 54,33 (5-е место).

Можно надеяться, что в текущем олимпийском сезоне способная спортсменка добьется еще более высоких показателей.

(небольшие спортивные залы, спортплощадки, инвентарь, спортивная форма и т. п.). В том же случае, когда в школе нет условий для занятий легкой атлетикой, можно объединить 2, 3 или даже 4 школы.

Нужно поддержать инициативу тренеров С. Кузнецова (ЦСК МО), Э. Мицис, К. Маючей, Е. Сеченовой, В. Сухарева

(«Динамо») и всего тренерского коллектива стадиона «Юных пионеров», которые и после каникул продолжают занятия со школьниками.

Хорошее дело начато в Ленинградском районе.

**И. СТЕПАНЧЕНКО,**  
заслуженный мастер спорта

# МАСТЕРА РАСТЯТ

**Е**ще задолго до нового года расклеенные по всему городу афиши приглашали ленинградских школьников побывать во время каникул на Зимнем стадионе. И вот в начале января двери этого крупнейшего спортивного сооружения гостеприимно раскрылись перед ребятами. Ни на один день не прекращались здесь легкоатлетические состязания. Сотни юных болельщиков с утра заполняли трибуны стадиона, с интересом следили за поединками своих сверстников на беговых дорожках и секторах для прыжков и метаний.

Первыми в четырехдневную борьбу за «Приз зимних каникул» вступили бегуны, прыгуны и метатели районных детских спортивных школ Ленинграда. Из года в год фаворитами подобных состязаний были команды Смольнинского и Октябрьского районов. На этот раз у них появился грозный соперник — коллектив детской спортивной школы Дворца пионеров имени А. А. Жданова. Тренеры легкоатлетического отделения этой школы А. Курицын, В. Васильев и Л. Костыгова в 1959 г. поработали на славу. Лето их воспитанники провели в специальном спортивном лагере. И когда наступила пора ответственных стартов, легкоатлеты Дворца пионеров оказались сплоченной и хорошо подготовленной во всех видах командой. На первых состязаниях нынешнего года они не только заняли немало первых личных мест, но и уверенно победили в командном зачете.

Особенно массовыми были Всероссийские юношеские зимние соревнования. 23 команды автономных республик и областей боролись за командный приз. Около десяти коллективов претендовали на первое место, лидеры неоднократно менялись. В результате победителями стали юные легкоатлеты Московской области. С большим подъемом выступала команда Татарской АССР, вышедшая на второе место.

Снова порадовали своим мастерством челябинцы — воспитанники детской спортивной школы № 2. Лучшей из них была 16-летняя Вера Кабреньюк. Круглогодичные, регулярные занятия под руководством тренера В. Алабина дали ей возможность уже сейчас показывать результаты, ставящие ее в ряды сильнейших в Российской Федерации в беге на короткие дистанции. Во всех трех видах, в которых она на этот раз принимала участие, Кабреньюк без труда заняла первые места: на 100 м — 12,4, на 80 м с/б 12,4 и в прыжках в длину — 5,42. По-видимому, уже в ближайшее время челябинская школьница сможет добиться отличных достижений в пятиборье.

В состязаниях по толканию ядра среди юношей в последнее время все чаще используются облегченные 6-килограммовые снаряды, что сделало этот вид более доступным для юных легкоатлетов, позволило им обращать больше внимания на техническую подготовку. Выступая вне конкурса на всероссийских соревнованиях, студент Ленинградского университета Михаил Коган толкнул облегченное ядро на 15,94, установив юношеское достижение для закрытых помещений.

Ряд неплохих результатов показан на юношеском личном первенстве «Трудовых резервов», где отличились воспитанники заслуженных мастеров спорта Э. Рохлина и Р. Люлько.

Добрый десяток барьеристов высокого класса подготовил за последние годы Э. Рохлин. Сейчас у него появился новый многообещающий ученик Александр Дегтярев. Он заслуженно завоевал первое место в беге на 110 м с/б (с высотой



В Ленинградском манеже  
Юношеские соревнования «Трудовых резервов». Барьеристы на дистанции, впереди А. Дегтярев (№ 379)

барьеров 91,4 см) с новым достижением «Трудовых резервов» — 14,3.

В течение 15 лет замечательный ленинградский спринтер Р. Люлько был обладателем всесоюзного рекорда в беге на 200 м. Секреты бега на эту дистанцию, требующую большого мастерства, он передал своей ученице Галине Мотиной. Особенно тяжело бежать 200 м в Зимнем стадионе: чем выше скорость, тем труднее преодолеть крутой вираж, расположенный как раз на середине дистанции. Галина с честью вышла из нелегкого испытания и установила новое достижение страны для закрытых помещений по группе девушек — 26,8.

Соревнования своих детских спортивных школ провел на ленинградском Зимнем стадионе всероссийский совет общества «Труд». Убедительную победу в командном зачете одержала здесь ленинградская спортивная школа «Зенит» Государственного оптико-механического завода, руководимая заслуженным тренером СССР В. И. Алексеевым.

**Ю. КОВРОВ**

# УЧИТЬСЯ РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ

Из года в год увеличивается размах работы с юными легкоатлетами. В детских спортивных школах и юношеских секциях число тренеров неизменно возрастает. Только в детских спортивных школах работает около 2000 тренеров, большинство из которых имеют высшее и среднее образование. Занимается с детьми немало и общественных тренеров, спортсменов высших разрядов, не имеющих специальной подготовки.

Однако подлинным педагогическим мастерством, умением работать с детьми владеют далеко не все. Вместе с тем при подготовке квалифицированных юных легкоатлетов немаловажное значение имеет знание особенностей работы с детьми, умение методически правильно проводить занятия с учетом их возрастных особенностей и интересов. Поэтому необходимо систематически повышать знания и практические навыки преподавательско-тренерского состава детских спортивных школ.

Заслуживает внимания организация учебы тренерских кадров по различным видам спорта (волейболу, баскетболу) в Министерстве просвещения Белорусской ССР, которое ежегодно привлекает к проведению сборов лучших тренеров республики и Москвы. Подготовка тренеров ведется также в Латвии, Эстонии, Литве и других республиках.

В организации учебы ведущая роль должна принадлежать советам Союза спортивных обществ и организаций и Федерациям легкой атлетики. Необходимо объединить усилия и средства многих организаций, заинтересованных в повышении квалификации тренеров детских спортивных школ: отделов народного образования, спортивных обществ профсоюзов, «Динамо», «Спартак», «Трудовых резервов».

Формы подготовки тренеров могут быть различными: постоянно действующие семинары, учебные сборы с отрывом от работы, конференции, совещания. Для сборов и семинаров целесообразно использовать каникулярное время.

В настоящее время Управлением физического воспитания учащейся молодежи Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР и Федерацией легкой атлетики СССР

разработан учебный план сбора тренеров по легкой атлетике, работающих с юными спортсменами. Он рассчитан на семь дней (56 часов).

Основные темы, намеченные планом, — это методика проведения и содержание учебных занятий с детьми различного возраста и различной подготовленности; средства и методы всестороннего физического развития и специальной подготовки; многоборная всесторонняя подготовка детей как основа специализации в легкой атлетике; организация и принципы проведения детских и юношеских соревнований; содержание воспитательной работы с юными легкоатлетами. В плане отводятся место и методике обучения отдельным видам легкой атлетики — бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам и метаниям. Не забыты также вопросы организации юношеского спорта. Слушатели сборов должны обсудить развитие легкой атлетики в городе, республике, спортивном обществе, организацию специализированной детской спортивной школы по легкой атлетике.

План предусматривает проведение заключительной конференции, где слушатели семинара должны будут обменяться опытом своей работы, рассказать об учебной работе с легкоатлетами в подготовительных группах детских спортивных школ, опыте проведения спортивно-оздоровительных лагерей для учащихся и занятиях зимой на воздухе, об изготовлении инвентаря силами учащихся, строительстве гравейной и опилочной дорожки, об использовании фото, кинограмм и аппаратуры для анализа спортивной техники.

К руководству семинарами и сборами и преподавательско-тренерской работе должны привлекаться заслуженные мастера спорта, лучшие тренеры страны по легкой атлетике.

Нет сомнения в том, что систематическое повышение квалификации тренеров поможет еще более широко развитию юношеской легкой атлетики в стране и подготовке достойной смены нашим лучшим легкоатлетам.

М. НОВИКОВА

## ПАМЯТИ ученого

Почти месяц продолжалась научная конференция Ленинградского Государственного дважды орденоносного института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, которая подвела итоги работы коллектива старейшего в стране центра спортивной науки.

Конференция совпала с 50-летием со дня смерти выдающегося ученого и общественного деятеля, основателя института Петра Францевича Лесгафта, и этим в значительной мере определялся круг обсуждавшихся проблем. Историки, педагоги, физиологи в своих докладах и сообщениях делали углубленный анализ отдельных положений учения Лесгафта, раскрывали непреходящее значение его трудов в наши дни.

В докладе кандидата исторических наук С. В. Кенонфонтава были подвергнуты обстоятельному рассмотрению социально-политические взгляды и общественная деятельность Лесгафта. Значению его научно-педагогического наследия для советской системы физического воспитания посвятил свое выступление профессор Г. Г. Шахвердов.

В ряде докладов нашло свое отражение дальнейшее развитие идей замечательного ученого. О последних исследованиях советских ученых в области изучения роли двигательной активности в эволюции мозга доложил на конференции доктор биологических наук И. Д. Стрельников. С новыми взглядами по вопросу о приспособительных изменениях в организме человека, происходящих под влиянием систематической рациональной тренировки, и о передаче их по наследству выступил профессор Е. К. Жуков.

Одним из основных сообщений заключительного пленарного заседания конференции был доклад «Опыт подготовки сильнейших легкоатлетов СССР», сделанный доцентом Д. П. Иононым. В этом исследовании обобщается опыт тренировочной работы сборной команды Советского Союза за несколько последних лет, делается обстоятельный анализ современной методики подготовки спортсменов в отдельных видах легкой атлетики и распределения средств по периодам тренировки. Старший тренер сборной команды Ленинграда В. В. Атаманов рассказал о том, как готовились легкоатлеты города ко II Спартакиаде народов СССР.

Около ста докладов было заслушано в дни работы конфе-

ренции на секционных заседаниях, проводившихся на всех 16 кафедрах.

Одним из наиболее актуальных вопросов, разрабатываемых в настоящее время коллективом института, является проблема волевой подготовки спортсменов. На конференции, помимо теоретических сообщений на эту тему, важное место заняли доклады, основанные на опыте практической работы. На заседании кафедры психологии с подобным сообщением выступил старший преподаватель легкой атлетики кандидат педагогических наук А. А. Филиппов, указавший на основные методы и средства воспитания воли у легкоатлетов. Доклад «Психологическая характеристика трудностей и их преодоление в беге на длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе» сделал здесь же преподаватель А. С. Егоров.

В секционном заседании кафедры легкой атлетики активно участвовали работники теоретических кафедр. Доктор медицинских наук А. Б. Гандельсман доложил о результатах комплексных физиологических исследований, проводившихся под его наблюдением в течение пяти лет над стайерами и марафонцами. Эти исследования показали, что при соблюдении ряда условий имеются большие функциональные возможности адаптации организма спортсмена к длительной напряженной мышечной деятельности.

Старшие тренеры сборной коллектива Советского Союза по отдельным видам легкой атлетики рассказали о ходе подготовки команды к XVII Олимпийским играм. Заслуженный тренер СССР кандидат педагогических наук Г. И. Никифоров проанализировал работу, проделанную в 1958—1959 гг. советскими марафонцами. О задачах, стоящих перед бегунами на длинные дистанции, говорил заслуженный мастер спорта И. С. Пожидаев. Об успехах и неудачах наших копьеметателей в минувшем сезоне и о планах на ближайший период рассказал заслуженный тренер СССР кандидат педагогических наук Л. Г. Сулиев. Кандидат педагогических наук Е. М. Лутковский сообщил, как готовятся к ответственным выступлениям в олимпийском году сильнейшие метатели молота страны.

Одновременно с институтской конференцией проходила конференция студенческого научного общества, также посвященная памяти П. Ф. Лесгафта. От научного кружка кафедры легкой атлетики на ней выступила студентка IV курса Н. М. Игнатьева, подготовившая интересный доклад «Легкоатлетические упражнения в руководстве П. Ф. Лесгафта по физическому образованию детей школьного возраста».

Ю. ЛЕОНИДОВ

## СОРЕВНУЮТСЯ ЮНЫЕ

Зимние юношеские соревнования по легкой атлетике становятся у нас традиционными. Они проводятся не только в Москве, Ленинграде и крупнейших центрах, но и во многих других городах страны.

Интересно прошла матчевая встреча учащихся детских спортивных школ Тирасполя и Одессы по программе троеборья — бег на 60 м, прыжок в высоту с разбега и метание гранаты. Каждая команда состояла из 30 человек — 15 мальчиков и 15 девочек. Победу одержали юные одесские легкоатлеты. Большого успеха добилась воспитанница тираспольской детской спортивной школы Татьяна Савиных, занявшая первое место в сумме троеборья.

В Брестском Доме культуры и на стадионе «Спартак» было разыграно юношеское первенство области с участием легкоатлетов Пинска, Барановичей, Дрогичина и Бреста. Напряженная борьба закончилась победой команды Бреста, второе место заняли пинчане. Успешно выступил учащийся Брестского техникума железнодорожного транспорта Сергей Мокреций, метнувший копьё на 55,70.

Лично-командное юношеское первенство Ставропольского края оспаривали в Кисловодске легкоатлеты Карачаевска, Черкесска, Ставрополя, Пятигорска, Минеральных Вод. В общекомандном зачете победили спортсмены краевого центра, на втором месте — коллектив Карачаевска. Воспитанник Ставропольского суворовского училища Валерий Киреев установил новый юношеский рекорд края в метании копья — 59,57. Среди девушек отличилась Н. Цендер, одержавшая победу в беге на 100 м — 13,5 и в прыжках в длину с разбега — 4,91.

На соревнованиях юных легкоатлетов Свердловской области в закрытом помещении большого успеха добились спортсмены Нижнего Тагила, занявшие первое место и опередившие команду областного центра. Звание чемпионов области завоевали юные представители Нижнего Тагила: в беге на 30 м В. Ялчипов и С. Астанина — 4,0 и 4,5 сек., в прыжках в высоту Ю. Мякишев — 1,60, в прыжках в длину Л. Ганичева — 4,85.

Свои соревнования воспитанники секции «Юный динамовец» в Баку посвятили знаменательной дате — 40-й годовщине установления Советской власти в Азербайджане. В программу соревнований входили: бег на 60 м, прыжки в длину и высоту, тройной прыжок, метание копья и гранаты. Особенно отличился А. Ядун, установивший новое всеюношеское достижение в метании копья — 62,37 и обновивший достижение Пентагона совета общества «Динамо» в метании гранаты — 70,09.

## КУБОК ИЗ ГДР

Юные легкоатлеты Грозненской средней школы № 23 добились замечательного успеха. Выступая в международных заочных легкоатлетических соревнованиях, проводимых пионерской газетой Германской Демократической Республики «Ди Троммель», грозненцы завоевали кубок газеты. Почвальными грамотами награждены преподаватель физвоспитания Р. Хачатуров, старшие пионервожатые В. Черепанова и К. Арутюнова, юные спортсмены Л. Алексеенко, В. Шабалин, Н. Шакигуева и другие.

## ДЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА В СОВХОЗЕ

При физкультурном коллективе совхоза «Раменское» создана первая в селах Московской области спортивная школа, готовящая юных легкоатлетов и лыжников. Сейчас в школе занимается более ста ребят от 10 до 17 лет — дети рабочих и служащих совхоза. Занятия проводятся три раза в неделю.



# Тренировка весной

**В**есной завершается большая и кропотливая работа зимних месяцев, спортсмены начинают непосредственную подготовку к соревновательному сезону. Поэтому в конце марта и в апреле применяются многие упражнения зимнего комплекса и в то же время с каждой неделей все большее место отводится упражнениям, характерным для летних месяцев. Объем и интенсивность этих упражнений постепенно возрастают, приближаясь к уровню тренировочных нагрузок начала соревновательного сезона.

Конечно, такая нагрузка возможна лишь для тех спортсменов, которые улучшили общую и специальную подготовленность. Тем же атлетам, которые тренировались зимой мало и нерегулярно, увеличивать объем работы следует очень осторожно, ни в коем случае не пытаясь наверстать упущенное путем применения непосильных нагрузок.

Весной спортсмены должны продолжать дальнейшее развитие физических качеств, особенно тех, которые наиболее важны для достижения успеха в избранном виде. Однако почти всем без исключения легкоатлетам в это время следует уделить значительное внимание развитию силы основных мышечных групп. Можно привести многочисленные примеры того, как прекращение занятий штангой весной отрицательно сказывается на силовой подготовленности наших ведущих метателей, спринтеров и прыгунов и приводит к резкому ухудшению их спортивных результатов в летние месяцы.

Весенний этап должен быть также посвящен углубленному освоению технических и тактических навыков применительно к условиям предстоящих соревнований.

Если на первом этапе подготовительного периода, в декабре-марте, в основном проводилась общая физическая подготовка, то со второй половины марта и в апреле соотношение общей и специальной подготовки постепенно изменяется. Центральное место начинают занимать средства специальной подготовки, и прежде всего непосредственная тренировка в избранном виде легкой атлетики: для барьериста — барьерный бег, для метателя — метание и т. п.

Однако ошибочно было бы считать, что в это время можно значительно сократить арсенал тренировочных средств. Кроме избранного вида, программа занятий должна быть насыщена большим количеством специальных подготовительных упражнений. Необходимо также широко применять бег в равномерном и переменном темпе, большей частью в виде кросса; бег на короткие дистанции (с ускорением, со старта, с хода, эстафетный бег, бег под уклон и в гору); метания легкоатлетических снарядов, а также камней, мешков и других предметов; прыжки и прыжковые упражнения (с места и с разбега, на стадионе и на местности, через препятствия); упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, мешок с песком), упражнения с партнером; спортивные и подвижные игры (баскетбол, «борьба за мяч» и другие).

Большое внимание в весенние месяцы нужно уделить развитию специальной выносливости. Для бегунов и скороходов, например, эта задача решается главным образом путем повышения скорости пробегания или прохождения отрезков, а также возрастанием числа их повторений. Те спортсмены, которые не смогли по каким-либо причинам достаточно развить общую выносливость зимой, должны восполнить этот пробел в апреле, широко используя кроссы, переменный бег и т. п.

Немалую роль в это время играют контрольные прикидки и соревнования как в избранном виде, так и в дополнительных контрольных упражнениях. Метателям и прыгунам, например, полезно соревноваться в беге на 30 м со старта, в толчке и рывке штанги, в различных легкоатлетических многоборьях. Участие в весенних соревнованиях, как правило, не требует специальной подготовки и должно быть использовано как одно из действенных тренировочных средств для приобретения соревновательного опыта и волевой закалки.

В зависимости от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмены используют те упражнения, с помощью которых можно наиболее эффективно решать поставленные задачи. Бегуны на средние дистанции, для того чтобы повысить абсолютную ско-

рость и развить специальную выносливость, применяют главным образом повторный и переменный бег. Прыгуны весной обычно несколько снижают объем прыжковых упражнений, но увеличивают количество прыжков с полного разбега. Метатели параллельно с уменьшением удельного веса общей физической подготовки увеличивают объем специальной подготовки, чаще применяют метание нормального и утяжеленного снаряда. Все атлеты значительно больше времени отводят совершенствованию техники избранного вида.

Приводим примерное содержание недельной тренировки в апреле для спринтеров старших разрядов (с учетом специализированной утренней зарядки 3 раза в неделю).

**Понедельник** (на асфальтовом шоссе, просохшей аллее парка или опилочной дорожке). Пробегка, чередуемая с ходьбой и выполнением различных упражнений для разогревания. Общеразвивающие подготовительные упражнения без снарядов или с набивными мячами 15—20 мин. Специальные беговые упражнения 6×60—80 м. Бег с ускорением 3—4×80 м в 3/4 силы. Повторный бег с хода 3—5×40—50 м в полную силу или броски со старта 10—12×30—50 м в 3/4 и в полную силу. Бег с ускорением 3×150 м в 1/2—3/4 силы. Упражнения с набивными мячами или мешками с песком 20 мин.

**Среда** (в зале). Пробегка. Упражнения на гимнастической стенке и на матах преимущественно на силу и гибкость 25 мин. Броски с низкого старта 10—15×20—25 м в полную силу или тройные и пятерные прыжки на матах—10—15 прыжков. Упражнения на гимнастических брусьях 15 мин. Упражнения со штангой весом 30, 40, 50 кг (преимущественно толчки, рывки, подскоки с грифом на плечах — 6—10 подходов). Подскоки с гирей весом 16—32 кг на двух параллельно расположенных гим-

настических скамейках — 3—4 серии по 10—15 подскоков.

При отсутствии гимнастического зала занятия можно провести на открытом воздухе, придерживаясь следующей схемы: пробегка; упражнения с набивными мячами или мешками с песком — 4—5 упражнений; броски с низкого старта или бег с хода на 30—50 м — 6—10 повторений; приседания у стены с партнером на плечах — 3—4 серии по 10—15 раз; прыжки тройные, пятерные — 10—15 прыжков (в виде состязания).

**Пятница** (на шоссе, аллее парка или опилочной дорожке). Пробегка, чередуемая с ходьбой и выполнением различных упражнений для разогревания. Общеразвивающие подготовительные упражнения без снарядов или с набивными мячами 15—20 мин. Специальные беговые упражнения 6×80 м. Бег с ускорением 3×80—100 м в 1/2—3/4 силы. Повторный бег с высокого старта 3—6×200—250—300 м в 3/4 силы, иногда с максимальной скоростью; отдых между пробежками 8—10 мин. Специальные беговые упражнения, чередуя их выполнение: бег с высоким подниманием бедра 3 раза до предела; бег прыжковыми шагами 3 раза до предела.

**Воскресенье** (на шоссе, аллее парка или опилочной дорожке). Пробегка, чередуемая с ходьбой. Общеразвивающие подготовительные упражнения 20 мин. Бег с ускорением 3—4×80—100 м в 3/4 силы. Броски с высокого или низкого старта 8—10×40—60 м в полную силу. Кросс в переменном темпе 25—30 мин. с 6—8 ускорениями по 50—60 м в 3/4 силы. Специальные беговые упражнения 10×60 м.

Этот тренировочный план может быть использован в качестве примерного для тренировки легкоатлетов разной спортивной специализации, в зависимости от чего меняется подбор упражнений, их дозировка и делается акцент на те или

иные средства. Разумеется конкретные условия погоды и грунта также могут заставить тренера изменить содержание занятия, дозировку упражнений.

Нельзя не отметить серьезных трудностей, с которыми сталкиваются легкоатлеты весной. Большинство стадионов, особенно в центральных и северных районах страны, вступает в эксплуатацию лишь в мае. Поэтому практически всю тренировочную работу приходится проводить на просохших участках парков и скверов, на асфальтовом шоссе, в залах и манежах. Все это осложняет планирование и проведение занятий. Невозможно предвидеть и учесть все особенности погоды и грунта. Поэтому весной так важна инициативность и находчивость тренера, который должен уметь учитывать внешние условия и своевременно изменять программу занятий.

В период таяния снега можно тренироваться на просохших участках гаревой дорожки, на опилочной дорожке или на грунте, быстро пропускающем воду. В этом случае содержание занятия следует изменить: вместо обучения технике прыжка можно выполнять специальные подготовительные упражнения, упражнения с отягощениями. При особенно неблагоприятных условиях погоды и грунта можно перенести занятие в зал, посвятив его упражнениям со штангой и гирей или игре в баскетбол. Так как большую часть тренировочной работы приходится выполнять на асфальте или ином твердом грунте, занимающимся следует сделать из войлока или губки стельку и вложить ее в резиновые туфли.

Регулярная и систематическая тренировка на весеннем этапе является залогом успешных выступлений легкоатлетов в летнем спортивном сезоне.

**В. ФИЛИН,**

кандидат педагогических наук

# За простоту спортивной ходьбы

**В** международных состязаниях по спортивной ходьбе 1959 г. советские скороходы одержали ряд блестящих побед. Однако для дальнейшего роста мастерства им необходимо продолжать улучшение техники.

Большой ущерб техническому совершенствованию скороходов приносит распространенное в практике мнение, что работа над техникой является первым этапом подготовки, заканчивающимся после того, как техника начинает отвечать правилам состязаний, и в дальнейшем тренировка строится приблизительно так, как и в беге на длинные дистанции. При этом забывается, что в тренировоч-

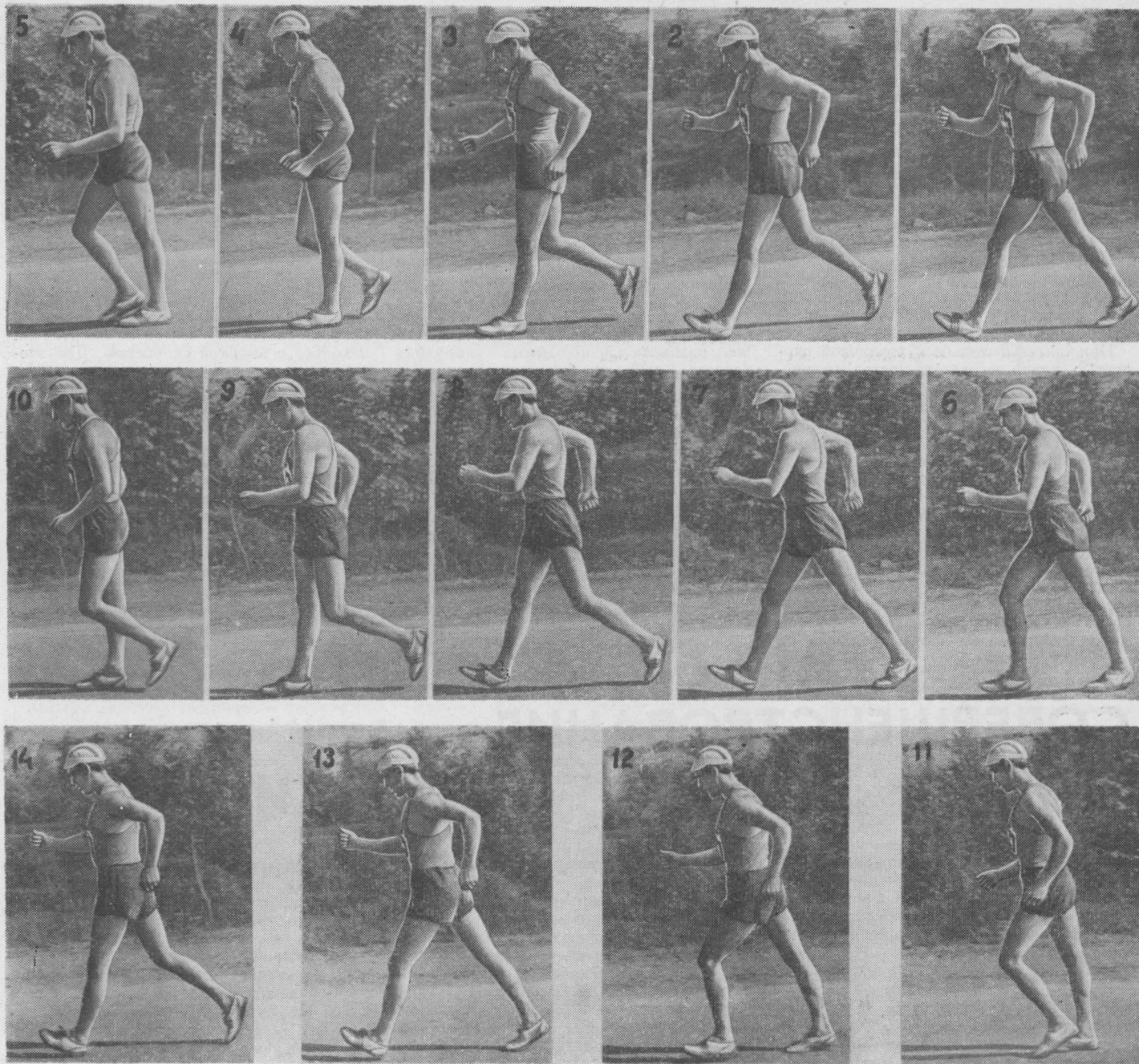
ном процессе происходит дальнейший рост скорости ходьбы, когда сокращается как время проноса ноги, так и время двойной опоры.

Период двойной опоры при высокой скорости ходьбы понижается до 0,02 сек. (А. А. Стукалов, А. Л. Фруктов, 1958 г.). В этих условиях для сохранения постоянной опоры необходимо дальнейшее совершенствование техники, повышение пластичности, улучшение координации движений. Но у многих наших скороходов по мере возрастания скорости часто техника не только не улучшается, но даже ухудшается. Общими недостатками техники для многих скороходов являются

отсутствие плавности и ритмичности движений, чрезмерные колебания таза вокруг передне—задней оси, нерациональное вращение плеч и таза вокруг вертикальной оси, лишние движения (вильяние) при выносе стоп и коленей, т. е. «утрирование» движений спортивной ходьбы.

Может показаться, что эти недостатки не имеют принципиального значения, если соблюдаются основные принципы спортивной ходьбы — постоянное сохранение опоры и полное разгибание ноги в каждом шаге. Однако исследования показывают, что «утрирование» приводит к нерациональным затратам энергии





Кинограмма техники ходьбы Е. Маскинскова

и является одной из причин перехода в бег.

При «утрированной» ходьбе в большинстве случаев после окончания отталкивания стопа подбрасывается высоко вверх, сильно согнутая в колене нога выносится вперед резким неконтролируемым движением в сочетании с таким же резким поворотом таза и разгибается в колене значительно раньше, чем ставится на грунт. Постановка ноги происходит резким шлепающим движением.

«Ударная» постановка стопы с последующим резким отталкиванием является основной причиной отрыва обеих ног от грунта, т. е. перехода в бег. При прохождении спусков возможность отрыва от грунта возрастает пропорционально

углу склона. Постановка ноги с замахом связана, кроме того, с развитием так называемого переразгибания ноги в колене, при котором усиливаются вертикальные колебания центра тяжести, что ухудшает технику и увеличивает траты энергии.

Общее впечатление от такой техники весьма неблагоприятное. Движения выглядят неестественными, надуманными и мало напоминают ходьбу.

Проанализируем кинограммы ходьбы чемпиона Европы 1958 г. Е. Маскинскова, техника которого признается отличной. Превосходную технику имеют также Дордони (Италия), Рид (Новая Зеландия).

После окончания отталкивания (кадр 2) стопа проносится низко над грунтом

(кадры 3—7). Этому движению соответствует меньший угол сгибания коленного сустава. Постановка на грунт может осуществляться двумя способами. У Маскинскова (как и у Рида) нога слегка согнута и выпрямляется затем под давлением веса тела (кадр 9). Это лишь незначительно снижает длину шага, но обеспечивает вместе с тем мягкую, рессорную постановку. В другом варианте, например у Дордони, перед постановкой нога полностью выпрямлена в колене, однако необходимую мягкость обеспечивает низкое несение стопы.

На приводимой кинограмме Маскинсков зафиксирован в момент прохождения наиболее ответственной части дистанции — спуска (при частоте съемки 24 кадра в секунду). Здесь отчетливо

видны фазы двойной опоры (кадры 2, 8, 14).

Техника ходьбы Маскинскова, а также других хороших мастеров отличается естественностью, гармоничностью и простотой движений. Их стиль напоминает обычную ходьбу. В то же время частота и длина шагов, скорость ходьбы у них не имеют существенных отличий от средних показателей спортивной ходьбы. Впечатление естественности их манера спортивной ходьбы производит потому, что в ней устанавливается оптимальное, гармоничное соотношение амплитуды и ритма движений. Именно такое соотношение характерно для обычной ходьбы, представляющей самый экономичный способ передвижения человека.

При обычной ходьбе с различной скоростью длина и частота шагов (в пределах 30—130 м/мин.) устанавливается рефлекторным путем при ведущей роли центральной нервной системы. При этом расход энергии будет минимальным, а движения оптимальными. Существуют ли возможности сохранения этой координации движений при спортивной ходьбе?

Исследования показывают, что для сохранения естественности и простоты движений обучение спортивной ходьбе необходимо осуществлять на основе определенных принципов.

Прежде всего нужно помнить, что в основу техники спортивной ходьбы должны быть положены движения обыч-

ной ходьбы. Обучая спортивной ходьбе, следует постепенно и планомерно увеличивать скорость при сохранении на всех этапах естественности и простоты движений. Регуляция соотношения длины и частоты шагов, поворота таза вокруг вертикальной и передне-задней осей, угла сгибания рук и других компонентов ходьбы должна осуществляться, как и в обычной ходьбе, рефлекторным путем при ведущей роли центральной нервной системы. Обучению должно предшествовать исправление дефектов походки (сутулости, неритмичности, раскачивания и др.), которые в дальнейшем при переходе к спортивной ходьбе не только сохраняются, но могут даже усиливаться. Процесс обучения должен включать также развитие необходимых скоростных качеств — гибкости, координированности, быстроты, силы.

В связи с этим недопустимо злоупотребление так называемыми упражнениями скорохода, такими, как, например, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, ходьба с акцентом на разгибание ноги в колене, повороты таза вокруг опорной ноги, семенящая ходьба. Бесконтрольное применение этих упражнений, а также форсирование скорости при обучении являются, на наш взгляд, основными причинами возникновения нерациональной, утрированной техники спортивной ходьбы.

Совершенство техники не сле-

дует откладывать до окончания периода соревнований. Оно должно осуществляться в каждой тренировке. Как и обучение, совершенствование требует развития качеств гибкости, быстроты, координации движений. Для развития этих качеств нужно применять широкий круг упражнений, ни в коем случае не ограничиваясь стандартной разминкой и специальными упражнениями. Необходимо употреблять в большом объеме ходьбу с различной скоростью в пределах 130—180 м/мин. — т. е. скоростью, являющейся промежуточной между обычной и спортивной ходьбой.

Разминка скорохода перед началом тренировки и перед соревнованиями должна постепенно подвести спортсмена к ходьбе с высокой скоростью. Для этого применяется повторное прохождение коротких отрезков — 100—200 м — с постепенно увеличивающейся скоростью. Такую ходьбу целесообразно чередовать с несложными упражнениями на растягивание и расслабление. В случае, если запланированная на данную тренировку скорость вызывает ухудшение техники, можно на некоторое время снизить скорость. В дальнейшем, по мере стабилизации техники скорость доводится до исходных величин и затем возрастает.

И. ГАИС,

аспирант ЦОЛИФК

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

## ТЕХНИКИ СТАРТА

**С**принтеры хорошо знают, насколько важно владеть рациональной техникой бега в стартовом разгоне. Хорошее начало бега во многом определяет конечный результат.

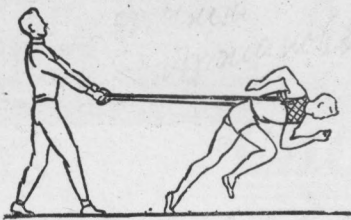


Рис. 1

В спортивной печати за последние годы неоднократно указывалось на значительные погрешности наших спринтеров именно в технике бега на участке стартового ускорения. Очевидно, — это одна из причин отставания в беге на 100 и 200 м и неудач наших бегунов на международных соревнованиях.

Для овладения рациональными навыками большое значение имеет создание правильных представлений об изучаемом движении. Наряду с этим успешность овладения техникой во многом зависит от методики обучения, выбора наиболее эффективных средств для создания двигательного навыка и устране-

ния ошибок. В овладении и совершенствовании бега со старта несомненную пользу приносят известные в практике методические приемы и специальные упражнения (частично описаны в статье А. В. Коробова, журн. «Легкая атлетика», № 7, 1959 г.). Однако такие упражнения, как бег при удержании (сзади) бегущего за руки, бег с сопротивлением партнера, упирающегося руками в плечи бегущему (спереди), бег в «упряжке» со скакалкой, — мало удобны, закрепощают верхнюю часть тела, вызывают болезненные ощущения, из-за чего движения бегуна искажаются.

В целях овладения техникой бега со старта мы предлагаем специальные упражнения, выполняемые с применением простейших приспособлений — наплечной лямки и пояса со стропами (лонжи). Эти приспособления дают возможность создать у занимающихся правильное представление о форме и характере движений, направлении и величине усилий, создают хорошие условия для выполнения упражнений, облегчают возможность сохранения нужного положения тела.

Тренер или спортсмен, удерживая бегущего за стропа лямки, пояса (рис. 1 и 2), корректирует точность движений, исправляет ошибки в положении тела бегуна, движениях рук, постановке стопы на опору и выполнении отталкивания, регулирует темп движений, степень

усилий при продвижении вперед. Удерживая за стропа лямки, можно помочь бегуну занять нужное положение, заставить его опустить плечи, поднять таз и т. д.

Применение указанных приспособлений позволяет легко устранить ошибки: запрокидывание головы, прогибание в пояснице, высокое держание плеч, выведение таза вперед относительно плеч, недостаточный подъем согнутой в ко-



Рис. 2

лене ноги. Эти приспособления помогают также ликвидировать неправильную постановку ноги на опору (ударом), движение стопы вперед (что вызывает «наталкивание» на ногу), преждевременное снятие ноги с опоры при отталкивании и высокое вскидывание голени, незаконченность движения стопой и др. Применение лямки и лонжи дает воз-

возможность в короткий срок воспитать соответствующие двигательные навыки выхода со старта и бегового шага в стартовом ускорении. Вначале следует применять ляжку. Это поможет освоить стартовые движения, затем выполняются упражнения с поясом, которые приближают упражнение к естественному бегу.

Выполнение этих упражнений является хорошим средством развития силы и повышения мощности отталкивания, при этом они соответствуют структуре основных беговых движений. Кроме того, они дают значительную физическую нагрузку и с успехом могут быть использованы как средство функциональной подготовки спортсмена.

Дозировка физической нагрузки регулируется длиной отрезка, на котором выполняются упражнения, степенью сопротивления партнера, частотой движений, количеством повторений, сокраще-

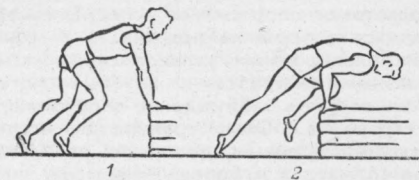


Рис. 3

нием интервалов отдыха. Первоначально рекомендуется выполнять упражнения на отрезке 15—20 м при малом сопротивлении продвижению бегуна вперед. Между сериями упражнений проводится легкий или «семенящий» бег, быстрая ходьба, упражнения на расслабление рук и ног. Постепенно количество повторений, темп бега, длина отрезка дистанции увеличиваются.

Упражнения с указанными приспособлениями выполняются в сочетании с другими специальными и беговыми упражнениями. Для совершенствования выхода со старта рекомендуется упражнение имитационного характера — движение со старта в упоре (рис. 3). Спортсмен, стоя у сложенных гимнастических матов либо широкого препятствия высотой до 0,5 м на расстоянии примерно 60 см и упираясь руками в верхний край, принимает положение, аналогичное стартовой позе по команде «внимание». Первым действием должно быть

распрямление ног, переходящее затем в движение со старта, завершающееся распрямлением всей ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Вследствие чего наклоненное туловище (таз удерживается высоко) выталкивается вперед, руки при этомгибаются.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуется бег прыжками в наклоне. В этом упражнении следует добиваться при сохранении осанки, как при беге со старта, постановки ноги активным движением к себе (стопа соприкасается с опорой упруго) и последующего быстрого, но полного распрямления ноги при отталкивании. Это упражнение можно выполнять затем с ускорением и переходом в бег по инерции.

Наплечная ляжка (рис. 4 и 5) представляет собою стеганый прямоугольник размером 50 см × 35 см, изготовленный из крепкой ткани (холст, парусина, брезент). К прямоугольнику пришиты шлейки из ремня или крепкой тесьмы шириной 2—2,5 см, длиной 45 см, к которым прикреплены веревочные стропы длиной 150 см (лучше из круглой резины толщиной 1 см, что сгладит возникающие при беге рывки). Ляжка имеет сзади застежку с пряжкой. Для изготовления ляжки не требуется большого труда и затрат. Первоначально для этой цели мы использовали старые фехтовальные нагрудники.

Пояс со стропами — обычная, применяемая в гимнастике и акробатике лонжа. Для устранения болезненных ощущений под пояс нужно подложить стеганую подкладку.

Наиболее целесообразно применять упражнения с наплечной ляжкой и с поясом в подготовительном периоде тренировки. Однако ими можно пользоваться с целью технического совершенствования и в другие периоды.

Упражнения систематически применялись нами в 1958 и 1959 гг. в тренировочных и учебных занятиях со студентами Латвийского института физической культуры. В течение зимы число повторений упражнений на отрезке 20—30 м было доведено до 10—12 раз на одном занятии. Упражнения включались в 2 занятия из 4 в неделю.

Контрольная проверка показала улучшение скорости в беге со старта на

20 м, а в первых же соревнованиях на стадионе (в середине апреля 1959 г.) легкоатлеты добились результатов, превышающих достижения 1958 г. В. Кузмичев пробежал 110 м с барьерами за 15,8 (в 1958 г. 16,3), Г. Сафронов 200 м

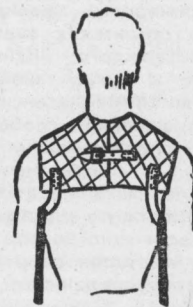


Рис. 4

за 23,1 (в 1958 г. 24,0), А. Петрова 200 м за 26,4 и 400 м за 59,4 (в 1958 г. — 26,4 и 1.00,8). Разумеется, мы не можем утверждать, что улучшение результатов произошло лишь в силу применения данных упражнений. Однако их применение, несомненно, сыграло положительную роль в повышении мастерства спортсменов.

Опыт применения указанных упражнений показал, что они являются хорошим средством совершенствования спринтера-

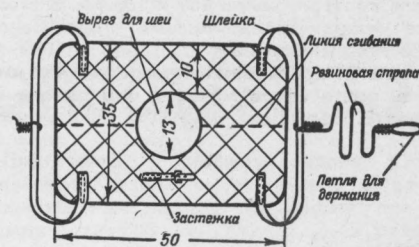


Рис. 5

ра, повышения его работоспособности в специфических условиях и помогают росту спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции.

**Н. ФЕСЕНКО,**

зав. кафедрой легкой атлетики  
Латвийского института физкультуры

## МЫ НЕ СОГЛАСНЫ С В. БАРЫШЕВЫМ

**В**нимательно следя за литературой по легкой атлетике, в особенности по тройному прыжку, мы серьезно заинтересовались статьей В. Барышева «Соотношение средств подготовки прыгунов тройным» (журнал «Легкая атлетика» № 11 за 1959 г.). Тема интересная, нужная и, конечно, заслуживает большого внимания. Однако, на наш взгляд, статья страдает рядом существенных недостатков.

Начнем с таблицы 1, в которой дано

процентное соотношение средств подготовки прыгуна тройным. Несмотря на то, что автор ссылается на обобщенные данные тренировки прыгунов в течение трех лет, в таблице мы находим данные только за два года, а материал о ташкентской группе прыгунов совсем в ней не приведен. Для большей объективности и убедительности необходимо было бы отразить опыт работы на протяжении большего времени и с большим количеством спортсменов.

Деление автором всех средств подготовки прыгунов тройным на группы осуществлено не совсем верно. Многие упражнения со штангой и гирей необходимо было отнести в группу развития прыгучести, в первую очередь выпрыгивания, подскоки со штангой и гирей.

В годовом планировании (таблица 2) мы не находим заключительного периода, без которого трудно судить о полном объеме тренировки прыгуна.

Большим пробелом в анализе, прове-

денном автором, является недооценка учета интенсивности. Его мнение о том, что все квалифицированные спортсмены тренируются с оптимальной интенсивностью, ошибочно и противоречит педагогическим принципам построения тренировочного процесса. Автор забывает о том, что тренировка квалифицированных атлетов строится с учетом характерных для каждого индивидуальных особенностей и это в такой же мере распространяется на интенсивность выполнения упражнений, особенно когда речь идет о специальных упражнениях.

В таблице 2, предназначенной для прыгунов, достигших первого разряда, объем тренировки по развитию быстроты и прыгучести явно не под силу даже большинству мастеров спорта, не говоря уже о перворазрядниках. Так, общая длина ускорений, беговых упражнений и различных видов бега составляет за год, без заключительного периода, 162 км, а метраж основных упражнений, направленных на развитие прыгучести (прыжковые упражнения, прыжки на трибунах стадиона или в гору и выпрыгивания вверх с продвижением вперед), — 80,6 км.

Между тем, как видно, например, из методического письма бывшего Всесоюзного комитета об итогах XVI Олимпийских игр, подобного рода беговую нагрузку имели только специалисты спринтерского бега Ю. Коновалов и Л. Бартнев, проделавшие в 1956 г. в беге соответственно 169 и 160 км. В этом же методическом письме подсчитано, что прыгун тройным В. Креер за 1956 г. проделал прыжковых упражнений 45,4 км, т. е. почти вдвое меньше, чем рекомендует В. Барышев.

На средства общей физической подготовки в таблице отводится 216,5 часа, при 196 тренировках, т. е. более 50% общего тренировочного времени. Становится очевидным, что за оставшееся на развитие быстроты и прыгучести время физически невозможно выполнить предложенную автором нагрузку. Так, в феврале при 40—50 часах занятий в 20 тренировках на общую физическую подготовку предусмотрено 32 часа. Таким образом, за один час, оставшийся в тренировочном занятии для развития прыгучести и быстроты, нужно пробежать 1 км и преодолеть в прыжковых упражнениях 1 км, не считая еще прыжков в длину, высоту, тройным и двойным.

Совершенно не соответствует задачам основного этапа соревновательного периода (июнь—сентябрь, когда прыгун тройным участвует в главных состязаниях сезона), чрезмерно занят объем прыжковой и беговой нагрузки, предложенный В. Барышевым.

Желательно было бы уточнить количество выступлений в прыжках в длину, тройным и в беге на 100 м, так как автор указал только общее количество соревнований.

Наше изучение дневников О. Ряховского и совместная тренировка с ним в 1956—1959 гг. показывают, что он не придерживался предлагаемого автором годового планирования.

К сожалению, в статье много недогворенностей. Не раскрыты при планировании методы применения средств общей физической подготовки и методы развития прыгучести. Так, например, не указаны длина разбега в прыжках тройным, двойным, в длину и высоту, длина

отрезков прыжковых упражнений, примерные веса для работы со штангой и т. д. В анализе соотношений средств подготовки все дано в часах, но это еще не дает возможности узнать, какой фактический объем работы выполнен. Автор связывает снижение работы на быстроту с улучшением результатов в тройном прыжке, однако не раскрывает причин этой зависимости.

Соотношение приведенных В. Барышевым средств подготовки у О. Ряховского, К. Цыганкова, В. Кобелева и Е. Чена трудно сопоставить с разработанным автором годовым планированием, так как все соотношения у этих прыгунов даны в процентах и часах, а годовое планирование — частью в часах и количестве раз, частью в метрах.

Таким образом, затронув несомненно интересные и важные вопросы, автор, на наш взгляд, не совсем правильно провел анализ соотношения средств подготовки спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке, а в годовом планировании увлекся сверхмаксимальными нагрузками, которые могут лишь ввести в заблуждение спортсменов и тренеров. Опыт тренировки наших прыгунов тройным, достигших результатов 16 метров и более, показывает, что даже они не применяли таких нагрузок в беге и прыжках. Поэтому для молодого атлета-разрядника нагрузки не должны превышать 1/3—1/2 объема, приведенного автором.

**А. ВЕРЕЩАГИН,  
Ю. ЕРЕМИН,  
В. КРЕЕР,  
мастера спорта**



## СОВЕТЫ

# МОЛОДЫМ БЕГУНАМ

Наши читатели В. Муллин из г. Новосибирска, П. Паршин из г. Ачинска, Ю. Акбашев из г. Салават и военнослужащий В. Зайцев обратились к редакции журнала с просьбой рассказать и т. как начинать тренировку в беге на 1 500 и 5 000 м. На этот вопрос отвечает доцент, мастер спорта А. Макаров.

**Медицинский контроль.** Прежде чем начинать тренироваться, нужно проверить свое здоровье. Для этого до начала занятий следует показаться врачу, а затем периодически, через каждые 3—4 месяца, консультироваться у него. Кроме того, необходимо советоваться с врачом во всех случаях ухудшения самочувствия и появления болевых или неприятных ощущений во время бега и после него.

**Требования к бегуну.** Обычно бегуны

на средние дистанции несколько выше бегунов на длинные дистанции и имеют больший вес. Однако как среди средневиков, так и среди стайеров было много выдающихся спортсменов различного веса и роста, с различным объемом грудной клетки. Все эти данные, в свете современных взглядов, имеют второстепенное значение. Важнее состояние нервной системы и морально-волевые качества спортсмена.

Спортсмен должен твердо знать, что

он тренируется не только для себя, что его личные успехи — это успехи всего коллектива. В правильном понимании задач и смысла тренировки — моральная сила спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом не позволит ему нарушать режим тренировки и будет способствовать воспитанию волевых качеств. Тот, кто твердо знает цель своего труда, всегда найдет в себе силу воли для преодоления трудностей.

Желания заниматься спортом у авторов писем, как говорится, хоть отбавляй. Задача теперь в том, чтобы желание бежать вошло в привычку, а позже и в потребность.

**Техника.** Главное в технике бега — это эффективная работа ног, что в большой степени зависит от постановки

стопы. Сейчас общепризнано, что для всех бегунов лучше ставить стопу с передней части на ее основание. Чем длиннее дистанция, тем более ярко выражено опускание стопы на всю подошву, однако ставить ногу с пятки не рекомендуется. Поэтому начинающий бегун с самого начала должен освоить именно такую технику бега.

Туловище держится прямо, плечи развернуты, в области поясницы заметен легкий прогиб. Руки согнуты под прямым углом, однако несколько больший или меньший угол сгиба нельзя считать ошибкой.

Дышать нужно естественно, не подгоняя вдох и выдох под определенное количество шагов. На большей части дистанции бегун, как правило, дышит на 2—4 шага: на 1—2 шага вдох и на 1—2 шага выдох.

**Постепенность повышения нагрузки и регулярность занятий.** Самая большая ошибка бегунов, особенно начинающих, заключается в стремлении уже на первых же занятиях бегать много и быстро. Это стремление нужно подавить с самого начала.

Зато необходимо заставить себя тренироваться регулярно, не пропуская занятия из-за плохой погоды и других неуважительных причин. К сожалению, многие бегуны, добившись некоторой тренированности, затем нередко прекращают занятия и начинают их снова лишь через несколько месяцев.

Такая картина наблюдается и у некоторых авторов писем. Так, В. Зайцев, начав тренироваться осенью 1957 г., через 2 месяца бросил занятия, а весной снова стал бегать, затем летом 2 месяца не тренировался, осенью начал опять и т. д.

При таких перерывах рассчитывать на успех не приходится. Тренировку нужно планировать по меньшей мере на 2 года, так как программа занятий первого года и последующих лет имеет существенные различия. Только на третьем году занятий можно считать себя настоящим бегуном и стремиться показать высокий результат.

**Начальная тренировка.** Приведем несколько советов по тренировке бегунов на 1500 и 5000 м, которые, однако, могут быть использованы также бегунами на другие средние и длинные дистанции.

Новичок или бегун, начавший занятия после большого перерыва, должен тренироваться на местности, вначале применяя смешанное передвижение, а затем — переменный бег. Тренироваться следует не менее 3—4 раз в неделю, а можно и чаще, но понемногу.

Смешанное передвижение заключается в медленном беге на 500—600 м, ускоренной ходьбе примерно на то же расстояние и последующих медленных пробежках на 100—200 м в чередовании с ходьбой до восстановления сил. На первых занятиях делается примерно 5—8 пробежек, а на последующих их количество и длина увеличиваются, время ходьбы сокращается.

Через 2—3 недели ходьба заменяется медленным бегом, темп пробежек значительно усиливается, однако далеко не до предела. Ускорения делаются вначале на 50—80 м по 3—5 раз, но не в полную силу. Продолжительность отды-

ха в медленном беге определяется самочувствием, способностью к восстановлению сил. Постепенно количество ускорений, их длина и быстрота увеличиваются, а продолжительность медленного бега уменьшается. К концу второго месяца тренировки на местности бегун сможет пробегать, меняя темп бега, 40—60 мин. и больше.

Для первых занятий следует выбирать умеренно пересеченную местность, затем бегун должен постоянно разнообразить условия бега и усложнять их. Так, если в первый месяц тренировки ускорения делались под гору или на ровных участках, то позже они проводятся и в гору.

Переменный бег на местности, включающий быстрые пробежки (вплоть до максимальной скорости), иногда называют фартлеком. Вот пример такого бега: 10—15 мин. медленного бега, 3—5 мин. бега с ускорениями, 5—10 мин. бега в равномерном ускоренном темпе, 3—4 мин. медленного бега, 5—10 мин. пробежки на темп (от 400 до 1000 м), 3—4 мин. медленного бега, 3—5 мин. бега в заданном темпе и затем заключительная пробежка.

**Основная тренировка.** Через 2 месяца после начала тренировки, а в отдельных случаях и раньше, часть занятий переносится на дорожку стадиона. Бегун применяет переменный бег, сущность которого заключается в регулярной смене темпа. Часть дистанции от 100 до 400 м, а иногда и до 1000 м, пробегается в темпе соревнования, другая часть — в медленном темпе (на отрезке 400 м медленный бег длится примерно 3 мин.). По мере улучшения тренированности отрезки медленного бега можно сократить. Если отрезки быстрого бега по 400 м вначале пробегались через 800—400 м медленного бега, то позже они могут чередоваться с медленным бегом на 200 и даже на 100 м.

Хорошо тренированный, сильный бегун на 1500 м может пробежать 10—15 раз по 200 м с результатом лучше 30 сек., 10 раз по 300 м за 42—45 сек., 5—8 раз по 400 м за 58—59 сек. и 2—3 раза по 800 м около 2 мин. Опытный бегун на 5000 м может пробежать 15—20 раз по 400 м за 70 сек. и быстрее, 10 раз по 62—65 сек. и 5 раз 1000 м около 3 мин. и даже лучше.

Так бегать следует не раньше 2—3-го года занятий. Однако с самого начала бегун на 1500 м должен стремиться пробегать отрезки 100 и 200 м за 13,5 и 28—30 сек., а бегун на 5000 м за 14 и 29—31 сек.

Количество пробежек в первый год будет, естественно, меньшим. Оно определяется индивидуально. Пробежки рекомендуется проводить сериями: например, пробежать 5 раз по 300 м, затем дать себе продолжительный отдых и начать бег снова 5 раз по 300 м.

На стадионе, помимо переменного бега, применяется и повторный бег. Дистанции его различные: от 200 до 1000 м для бегунов на 1500 м и до 2000 м для бегунов на 5000 м. Темп бега, как правило, выше и во всяком случае не ниже нужного для соревнования. Отдых между пробежками от 15—20 до 3—5 мин. в зависимости от тренированности и восстановления сил.

Кроме того, один раз в неделю следует проводить прикидку на 3/4 длины основной дистанции, а позже, через 2—3 недели, можно участвовать в соревнованиях. Таким образом, недельная тренировка бегунов в основном периоде должна проводиться примерно по следующему плану:

К бегу на 1500 м

**Понедельник.** Кросс в переменном темпе на местности (фартлек) 30—50 мин.

**Среда.** Повторный бег 4—6 раз по 400 м.

**Пятница.** Переменный бег 10—12 раз по 200 м, чередуя с медленным бегом на 200 м (сериями).

**Воскресенье.** Прикидка на 1200 м.

К бегу на 5000 м

**Понедельник.** Кросс в переменном темпе на местности (фартлек) 45—60 мин.

**Среда.** Повторный бег 4—5 раз по 1000 м.

**Пятница.** Переменный бег 10 раз по 400 м, чередуя с медленным бегом 400 м (сериями).

**Воскресенье.** Прикидка на 3000 м.

В период соревнований, и особенно перед ответственными выступлениями, объем тренировочной работы уменьшается, длина отрезков и количество пробежек сокращается, однако темп их усиливается. На одном занятии бегуну на 1500 м достаточно пробегать повторно 2—3 раза по 300—500 м, а бегуну на 5000 м — 2—3 раза по 800—2000 м. За 1—2 дня до соревнований рекомендуется отдыхать и ограничиваться только разминкой. Некоторым бегунам целесообразно отдыхать 2—3 дня и даже больше.

**Подготовка к новому сезону.** По окончании сезона соревнований, в заключительный период тренировки, прекращать занятия не следует. 2—3 раза в неделю необходимо бегать на местности в переменном темпе. Зимой тренировка состоит из бега в переменном темпе на открытом воздухе 2—3 раза в неделю и занятий в гимнастическом зале 2 раза. В зале можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, с набивными мячами, гантелями, гириями или штангой, а также играть в баскетбол.

При правильной тренировке рост результатов будет значительным, особенно в первый и второй год занятий. На третий год результаты будут расти медленнее и временами даже находиться на одном уровне. Это естественно и не должно обескураживать бегуна. Потребуются время и новые усилия, чтобы произошел новый скачок в улучшении достижений.

В заключение следует напомнить о том, что тренироваться лучше с кем-нибудь из товарищей, чтобы наблюдать друг за другом. Содержание тренировок и все, что с ними связано, рекомендуется заносить в дневник. Это поможет росту спортивного мастерства, так как позволит быстрее определить свои сильные и слабые стороны. И, конечно, нужно больше читать специальной литературы и стремиться пополнить свои знания по методике спортивной тренировки и технике бега.

А. МАКАРОВ

(СТАТЬЯ ПЕЧАТАЕТСЯ В ПОРЯДКЕ ОБСУЖДЕНИЯ)

**М**аховые движения широко используются в спорте с целью увеличения эффективности отталкивания. Однако успешность применения этого элемента спортивной техники в значительной мере зависит от того, насколько спортсмены и тренеры понимают самую сущность, причину получаемого эффекта. Между тем, специальная спортивная литература совершенно неудовлетворительно освещает этот вопрос.

Когда заходит речь о махе, то обычно принимают в расчет лишь так называемую «реактивную силу маха». (Данным термином принято обозначать ту силу, с которой маховая часть тела при торможении маха действует на смежную с ней, а через нее и на все остальные части тела. Эту силу иногда называют также «инерционной силой маха» или даже просто «силой маха»). «Реактивную силу маха» будто бы следует просто сложить с силой отталкивания, чтобы определить результирующее ускорение. Иначе говоря, согласно такой точке зрения скорость тела спортсмена по окончании отталкивания должна быть равна сумме скоростей, приобретенных отдельно за счет отталкивания и за счет действия «реактивной силы маха».

Такое представление неверно, что легко доказать. Начнем с того, что понятие «реактивная сила маха» ничем не может помочь в объяснении эффекта от торможения маховой части тела. Более того, можно утверждать, что применение этого понятия лежит в основании широко распространенного в литературе, а также среди спортсменов и тренеров ошибочного мнения, будто эффект от торможения маха тем больше, чем это торможение энергичнее (резче), поскольку в таком случае величина «реактивной силы маха» больше. Такое мнение совершенно неправильно.

Привлекая понятие «количество движения» (произведение массы тела  $M$  на его скорость  $v$ , т. е.  $M \cdot v$ ), мы легко приходим к правильному пониманию вопроса. Рассуждение здесь очень несложно. Напомним лишь предварительно, что количество движения тела полностью определяет его скорость: масса  $M$  в рассматриваемых нами случаях не изменяется, и потому скорость тела находится в прямой пропорции с его количеством движения. Что же касается количества движения, то оно может изменяться только в результате воздействия на тело **внешней** силы (это следует из первого закона Ньютона).

Торможением маховой части тела мы достигаем распределения на все тело запасенного ею избыточного количества движения, соответствующего избыточной — по сравнению с остальными частями тела — скорости. Следовательно, маховая часть тела в результате всего торможения изменяет скорость перемещения всех своих точек на какую-то заранее вполне определенную для каждой точки величину. Спрашивается, ка-

кое значение может здесь иметь продолжительность и энергичность процесса торможения маха? Совершенно очевидно, что при любом — резком или плавном — способе торможения маха, невзирая на различную при этом величину «реактивной силы маха», остальным частям тела будет передано совершенно одинаковое количество движения. А потому и скорость их изменится на одну и ту же величину.

Мы видим, что понятие «реактивная сила маха» нисколько не помогает разобраться в движении, а, наоборот, путает и сбивает с толку. Это одно из обстоятельств, заставляющих категорически возражать против увлечения указанным термином.

Теперь о другой причине. «Реактивная сила маха» может иметь место и при безопорном положении тела: например, в фазе полета во время прыжка в длину с разбега способом «ножницы» налицо маховый вынос вперед-кверху бедра, и при торможении ноги возникает «реактивная сила маха». Но вправе ли мы говорить в этом случае об эффективности маха (в смысле увеличения скорости перемещения всего тела)? Конечно, нет! Мах эффективен только в том случае, когда он выполняется одновременно с отталкиванием.

Мы вплотную подошли к вопросу: какова природа «реактивной силы маха» и чем объясняется эффект маха?

«Реактивная сила маха» — одна из **внутренних** сил тела как механической системы и потому не может вызывать изменение скорости перемещения его о. ц. т.: такой эффект может вызвать только воздействие **внешней** силы. За счет внутренних сил системы может осуществляться лишь **перераспределение количества движения между различными ее частями**, внешне выражающееся через соответствующее изменение их скоростей. Но скорость всего тела в целом при этом остается неизменной.

Далее, заинтересовавшись вопросом о возникновении избыточной скорости маховой части тела, мы без труда приддем к выводу, что она получена за счет уменьшения скорости остальных частей тела, так как здесь опять-таки имеет место перераспределение количества движения между различными частями тела спортсмена (и снова количество движения всего тела в целом остается неизменным). Таким образом, сначала — при разгоне — маховая часть тела (рука, нога) получает за счет остальных частей тела избыточное количество движения, а затем — при торможении маха — отдает обратно этот избыток. Отсюда следует, что сам по себе мах не может увеличить скорость тела спортсмена.

Так в чем же все-таки причина столь явной эффективности маховых движений при отталкивании? Желая правильно ответить на этот вопрос, нельзя ограни-

чиваться применением только законов механики (как, к сожалению, в данном случае поступают), а необходимо обратиться и к физиологии мышечной деятельности. Таким образом, здесь можно различить как бы две стороны вопроса: физиологическую и механическую.

**Физиологическая сторона.** Максимально возможное напряжение любой мышцы может варьировать в широких пределах в зависимости от нагрузки на нее (имеются в виду поперечнополосатые мышцы). **Чем больше сопротивление сокращению мышцы, тем большее предельное напряжение она в состоянии развить.** (Эта закономерность была исследована и сформулирована в диссертации Н. Н. Гончарова «Динамика мышц человека при предельных напряжениях и ее возрастные изменения», 1952 г.)

Применительно к конкретному примеру это означает, что увеличение нагрузки на толчковую ногу, связанное с энергичным ускорением маховой ноги и рук, позволяет производить отталкивание на более высоком силовом уровне. Нагрузка увеличивается потому, что реакцией на ускорение движения маховых частей тела является возникновение силы, стремящейся ускорить движение остальных частей тела в противоположном направлении (что следует из третьего закона Ньютона). В результате затрудняется выпрямление толковой ноги.

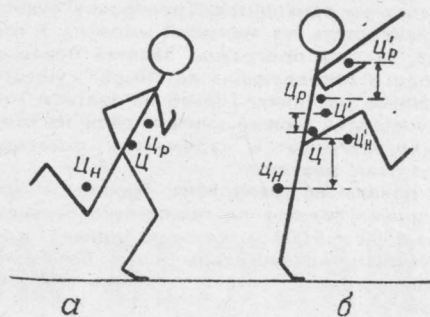


Рис. 1. Ц-ОЦТ к началу маха; Цр-ОЦТ рук к началу маха; Цн-ОЦТ маховой ноги к началу маха; а — начало маха; б — конец маха (те же обозначения со штрихами)

**Механическая сторона.** С увеличением нагрузки скорость максимально энергичного сокращения мышцы или группы мышц снижается. Это естественно: легкую гирию всегда можно поднять быстрее, чем тяжелую. Поскольку размах сокращения мышцы определяется анатомическими факторами и в результате изменения нагрузки не меняется (речь идет о технически правильном выполнении толчка, с полной амплитудой), то возрастает продолжительность сокращения. Это ясно видно из формулы:

$$T = \frac{L}{V_{cp}},$$

где  $T$  — продолжительность сокращения,  $L$  — размах сокращения,  $V_{cp}$  — средняя скорость сокращения.

# ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ

Одновременное увеличение силы сокращения мышцы (группы мышц) и продолжительности этого сокращения имеет результатом относительно еще большее возрастание соответствующего импульса силы. Напомним, что импульсом силы называется величина  $F \cdot t$ , т. е. произведение силы на время ее действия, если сила неизменна по величине и направлению. Если сила — величина переменная, то импульс силы  $A = \int_{t_1}^{t_2} f_i \cdot dt$ , где  $A$  — импульс силы,

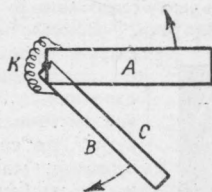


Рис. 2

$f_i$  — текущее значение силы,  $dt$  — элементарный отрезок времени,  $t_1$  и  $t_2$  — соответственно начальное и конечное значение времени действия силы. Возрастание импульса силы означает увеличение приращения количества движения тела, т. е. больший прирост его скорости. Это следует из равенства  $A = M(v_2 - v_1)$ , где  $A$  — импульс силы,  $M$  — масса тела,  $v_1$  и  $v_2$  — соответственно начальная и конечная скорость тела в период приложения силы.

Мы знаем, что именно прирост скорости движения тела имеют в виду, когда идет речь об эффективности отталкивания.

Необходимо остановиться еще на одном факторе, повышающем эффективность маха при отталкивании. Выполнение маха приводит (в результате изменения позы) к увеличению расстояния между о. ц. т. тела и носком толчковой ноги. Поэтому к моменту окончания толчка о. ц. т. тела оказывается больше смещенным в сторону маха, чем при выполнении отталкивания без маховых движений. В таких упражнениях, как прыжок в высоту, где имеет значение каждый сантиметр, этим обстоятельством пренебрегать нельзя: если о. ц. т. рук, вес которых можно приблизительно принять равным 0,1 массы тела, переместить на 60 см, а ц. т. маховой ноги (с массой, приблизительно равной 0,2 массы тела) — на 45 см в ту же сторону, то в результате о. ц. т. тела к моменту окончания толчка окажется на 15 см выше (рис. 1). В некоторых других упражнениях этот фактор также сказывается весьма существенно.

Но нельзя забывать, что такое смещение о. ц. т. в конечном счете есть следствие действия силы реакции опоры, а не самого по себе переноса маховой части тела. Так, маховый вынос ноги вперед в беге ускоряет перемещение о. ц. т. тела вперед не потому,

что такое изменение взаимного расположения частей тела само по себе приводит к этому (как утверждают некоторые авторы). Положение и скорость о. ц. т. тела не могут измениться в результате перемещения или изменения скорости его частей за счет действия только внутренних сил — все дело в увеличении силы отталкивания как следствия маха, о чем было сказано выше.

В некоторых случаях выполнение маха дает дополнительные преимущества. Рассмотрим, например, толкание ядра. Начиная скачок, спортсмен выполняет одновременно с отталкиванием правой ногой энергичный мах левой. Каково значение этого движения?

Кроме рассмотренного выше стимулирования силы и увеличения продолжительности отталкивания, т. е. увеличения импульса силы отталкивания, имеется еще одна сторона воздействия маха на структуру движения. Речь идет о возникновении реактивного вращающего момента, направленного в сторону, противоположную повороту ноги.

На рис. 2 дана упрощенная механическая модель, где маховую ногу изображает звено  $B$ , опорную — звено  $C$ , туловище — звено  $A$ , причем масса  $A$  вдвое больше  $B$ . На рисунке звенья  $B$  и  $C$  совмещены. Поворот (моделирующий мах) звена  $B$  под действием пружины  $K$  вокруг точки  $O$  на  $130^\circ$  вызывает реактивный поворот звена  $A$  на  $65^\circ$  в противоположную сторону. Возникновение реактивного вращающего момента  $M_r$  (рис. 3) в результате маха левой ногой дает спортсмену возможность избежать дополнительного наклона туловища при отталкивании. Это объясняется тем, что в значительной мере компенсируется вращающий момент  $M_R$  силы реакции опоры, линия действия которой проходит ниже о. ц. т., что

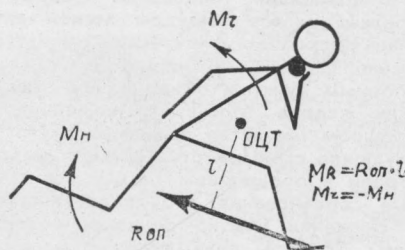


Рис. 3

опрокидывает тело в противоположную сектору сторону.

В конечном итоге это обстоятельство позволяет несколько увеличить путь разгона ядра за счет меньшего «падения» в сторону сектора в начале скачка. Указанное действие маха при выполнении его согнутой ногой значительно ослабевает. Это — одна из причин, заставляющих отказаться от маха согнутой ногой.

Сходную картину можно наблюдать во время отталкивания в прыжках в высоту с разбега, где мах ногой способствует повороту всего тела в вертикальной плоскости. С учетом этого фактора прыгун ставит ногу на толчок далеко вперед и при этом откидывается корпусом назад (рис. 4). Отклонение корпуса назад при постановке ноги на толчок необходимо в связи с тем, что поворот маховой ноги в тазобедренном суставе вызывает (реактивно) поворот корпуса в противоположном направлении, т. е. вперед при подыпании ноги (разгон маха). Как только начинается торможение маха ногой, картина меняется: нога и корпус изменяют направление угло-

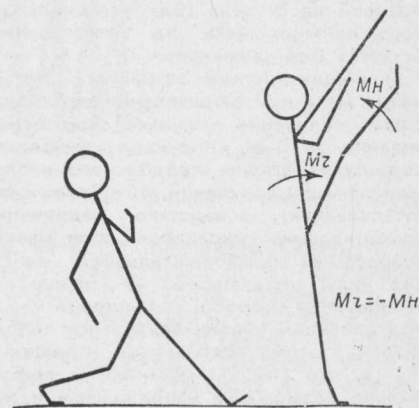


Рис. 4

вого ускорения на противоположное, так что энергия, накопленная маховой ногой в ее вращательном движении, позволяет прыгуну принять над планкой выгодное положение.

Поэтому в прыжках в высоту в последние годы также стали применять мах прямой ногой: момент инерции выпрямленной ноги относительно оси тазобедренного сустава больше, чем согнутой, а потому больше величина передаваемого на тело реактивного вращающего момента при махе.

Еще одна сторона маховых движений остается обычно вне поля зрения. Речь идет о том, что маховые движения в известном смысле обременительны, увеличивая расход энергии организма на выполнение того или иного упражнения: как разгон, так и торможение маха вызываются главным образом мышечными усилиями. Увеличение быстроты или амплитуды маха делает его более утомительным.

\* \* \*

Итак, полезный эффект маха целиком определяется не его заключительной частью — торможением, а начальной частью — разгоном, т. е. ускорением движения маховой конечности. Отсюда прямо следуют практические выводы: характер торможения маха (плавно, рез-

# ДЕЛЕГАТЫ КРИТИКУЮТ

ПО СОВЕТСКОМУ  
СОЮЗУ

ко) никак не отражается на эффективности маха; первая часть (разгон) маха должна совпадать с отталкиванием, вторая же часть (торможение) выполняется главным образом после окончания толчка; желательно, чтобы наиболее энергичная часть разгона маха совпадала с наиболее энергичной частью отталкивания.

Подводя итог высказанным теоретическим положениям, можно утверждать следующее:

а) само по себе перераспределение количества движения между частями тела в процессе торможения маха не может прямо повлиять на перемещение ОЦТ тела спортсмена, и потому лишены смысла ссылки на так называемую «реактивную силу маха» с целью объяснить эффект маха;

б) в процессе разгона маховой части тела другие части тела передают ей ровно такое же количество движения, какое они получают обратно при торможении маха. Поэтому количество движения — а значит и скорость — всего тела в целом в результате перемещения маховой части тела (без учета косвенного влияния маха на отталкивание) остается без изменения;

в) общеизвестный эффект от выполнения маха при отталкивании есть следствие увеличения импульса силы отталкивания за счет следующих факторов: повышения уровня предельного напряжения мышц толчковой ноги (т. е. силы отталкивания) вследствие увеличения сопротивления сокращению этих мышц; возрастания продолжительности действия силы отталкивания в результате уменьшения скорости сокращения мышц под влиянием увеличивающегося сопротивления этому сокращению (предполагается, что мышцы работают с максимально возможным напряжением и амплитуда их сокращения неизменна). Одновременное возрастание силы и продолжительности ее действия приводит к возрастанию импульса силы, полностью определяющего прирост количества движения тела, а значит и его скорости. Это и нужно спортсмену;

г) изменение позы в результате маха имеет следствием увеличение расстояния между о. ц. т. тела и точкой опоры, что в ряде упражнений имеет существенное значение;

д) ускорение, разгон маха обычно сопровождается возникновением реактивного вращающего момента, приложенного к другим частям тела. При торможении же маха направление вращающего момента изменяется на противоположное. Это заметно влияет на поворот корпуса в плоскости маха (обычно в вертикальной плоскости);

е) необходимо координировать быстроту и амплитуду маха с характером работы: при длительной работе, где возрастает роль фактора утомления, мах следует ограничивать; в упражнениях ациклического характера и кратковременных циклических (спринт, барьеры, финишные рывки и т. п.), где мощно отталкивания, пусть даже в ущерб экономичности работы, решает успех, мах должен быть максимально энергичным и широким.

**В. КОРЕНБЕРГ,**  
преподаватель Московского  
энергетического института

Вопросам состояния легкой атлетики в Москве и мерам по улучшению развития этого вида спорта была посвящена состоявшаяся недавно отчетно-выборная конференция легкоатлетов столицы.

Конференция отметила, что в победах, одержанных советскими легкоатлетами в 1959 г., есть и частица труда москвичей — А. Ведякова, Вас. Кузнецова, Н. Пономаревой, К. Цыганкова, С. Ржищина, П. Болотникова, В. Руденкова, О. Григалки, А. Самоцвотова и других. Однако, как было отмечено в докладе бывшего председателя президиума московской легкоатлетической секции Н. К. Калинина, состояние легкоатлетического спорта в Москве продолжает оставаться неудовлетворительным.

Так, в последние годы московские спортивные организации не выполняют плана подготовки мастеров спорта и перворазрядников. Москвичи проигрывают на всесоюзных соревнованиях. С каждым годом уменьшается их число среди призеров на первенствах страны. За прошедший год ни одно общество и ведомство столицы не добились существенного улучшения работы по легкой атлетике.

Крупнейшее студенческое спортивное общество «Буревестник» в 1959 г. выиграло все основные соревнования сезона, однако легкая атлетика здесь пока является зимним видом спорта. Летом секции коллективов физкультуры вузов перестают работать в связи с каникулами, а спортивных лагерей для спортсменов не организуется.

Конференция подвергла серьезной критике работу кафедры легкой атлетики Института физической культуры имени Сталина, которая еще не стала опорным пунктом объединения тренерских кадров Москвы. Сильнейшее в прошлом общество «Динамо» в 1959 г. ухудшило свою работу. Динамовцы проиграли в прошедшем сезоне все главные соревнования, что свидетельствует о снижении учебно-тренировочной работы. Тренеры занимаются с малочисленными группами спортсменов, плохо отбирают молодежь.

С каждым годом слабее становится когда-то очень сильный коллектив легкоатлетов ЦСК МО. В 1959 г. армейцы не воспитали ни одного нового мастера спорта (!) и подготовили только 2 перворазрядников. Курс армейцев на «рекордсменство» не оправдал себя. Так, в 1958 г. легкоатлеты армии завоевали лишь 6 званий чемпионов СССР и 11 — чемпионов Москвы, а в 1959 г. и того меньше — 3 звания чемпионов СССР и 8 — чемпионов Москвы.

В списке московских спортсменов-перворазрядников количество представителей Центрального спортивного клуба с каждым годом уменьшается. В 1958 г. их было 81, а в 1959 г. только 48. В настоящее время среди легкоатлетов ЦСК МО нет ни одной копье-метательницы, диск метает только одна Н. Пономарева, нет прыгунов в высоту и длину, барьеристов, многоборцев.

Добровольные спортивные общества «Труд», «Спартак», «Локомотив», «Трудовые резервы» слабо развивают легкую атлетику в коллективах физической культуры, где секции, как правило, малочисленны, а учебная работа в зимний период замирает.

Особую тревогу проявили делегаты конференции за состояние легкоатлетического спорта среди школьников столицы. В детских спортивных школах добровольных спортивных обществ и районов столицы занимается свыше 4000 детей, с которыми работают более 100 тренеров. Однако в большей части детских отделений спортивных школ учебно-тренировочная работа ведется плохо.

Общеобразовательные школы Мосгороно, специализирующиеся по легкой атлетике, еще не стали образцовыми спортивными коллективами. В большинстве этих школ преподаватели лучше знают гимнастику, спортивные игры, но отнюдь не легкую атлетику. Районные детские спортивные школы недостаточно связаны с этими школами, а Мосгороно устранилось от руководства и помощи школам.

Выступавшие на конференции делегаты резко критиковали президиум легкоатлетической секции за слабое руководство секциями коллективов физкультуры и добровольных спортивных обществ за безынициативность, за упущения в организации учебы тренеров, недостаточный контроль за их практической деятельностью, совместительство.

Конференция приняла решение, которое обязывает президиум секции тренеров и весь легкоатлетический актив Москвы обратить главное внимание на улучшение работы по легкой атлетике во всех коллективах физической культуры города, повышение уровня учебной работы во всех секциях легкой атлетики. Было признано необходимым организовать систематическую учебу тренеров и строго контролировать их деятельность.

Конференция избрала пленум и президиум секции легкой атлетики Москвы. Председателем президиума выбран А. Ардабьев («Буревестник»).

**А. ШУШКИН**

В ФЕДЕРАЦИЯХ  
И СЕКЦИЯХ



# ПРАВИЛА, ИНВЕНТАРЬ, СООРУЖЕНИЯ

В составе президиума Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике образованы три постоянные комиссии: по учету и назначению судейских кадров (председатель Уткин В. А.), программно-методическая (председатель Михайлов В. Д.) и комиссия по правилам, инвентарю, оборудованию и сооружениям (председатель Швейцер И. С.). Эти комиссии занимаются разработкой и проведением в жизнь различных мероприятий, направленных на повышение качества работы судей и лучшую организацию соревнований.

Комиссия по правилам, инвентарю, оборудованию и сооружениям уже проделала некоторую работу и приняла ряд важных решений. Разработана, например, методология составления таблиц оценки результатов в номандных соревнованиях в СССР. В частности определено, что смежные результаты разрядов действующей классификации должны иметь равную оценку в очках. Решено также, что международные таблицы будут применяться в СССР только для оценки результатов в классических многоборьях. Комиссией подготовлены предложения для внесения изменений в правила ИААФ.

Большая работа проделана по упорядочению строительства типовых легкоатлетических сооружений. Подготовлены предложения по новой планировке мест для легкоатлетических занятий и соревнований на типовом спортивном ядре. Сейчас все сооружения подобного типа могут строиться только по проектам, согласованным с Федерацией легкой атлетики СССР.

Центральным опытно-конструкторским бюро (ЦОКБ), совместно с комиссией, ведутся работы по улучшению инвентаря и оборудованию. Проектируется электрофиксатор заступов при оттапливании в тройном прыжке и в длину, передвижное место для приземления в прыжках с шестом и ряд других конструкций. Готовится к изданию книга В. А. Кузнецова «Оборудование легкоатлетических площадок» (выпущенная ранее на латышском языке Латвийским Государственным издательством).

Комиссия работает в составе судей всесоюзной категории Гарбера В. Б., Епанечнинова Н. Н., Кузнецова В. А., Маневича А. З., Точилина И. И., Швейцера И. С. и инженера ЦОКБ Абельсона С. Н.

## Почетные Звания ЛЕГКОАТЛЕТАМ


По представлению Федерации легкой атлетики СССР президиум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР присвоил звание «заслуженный мастер спорта СССР»: Болотникову П. Г. (Москва, «Спартак») и Ржищину С. И. (Москва, ЦСК МО).

Звание «Заслуженный тренер СССР» присвоено: Голованову Н. А. (Московская обл.), Коробкову Г. В. (Москва), Оббарису Д. И. (Львов).

Почетным значком судей всесоюзной категории за безупречную 25-летнюю работу награждены: Бычков М. Л. (Ленин-

град, Горбачев С. С. (Астрахань, «Водник»), Михайлов А. Н. (Москва, ЦСК МО).

Звание «Мастер спорта СССР» присвоено: Беляеву С. В. (Ленинград, «Буревестник»), Березуцкому В. Ф. (Ленинград, «Трудовые резервы»), Валявко В. А. (Киев, «Авангард»), Воробьеву К. С. (Ленинград, «Буревестник»), Голубевой М. А. (Ленинград, «Буревестник»), Иняхину Б. А. (Ленинград, «Буревестник»), Кириченко И. Е. (Киевская обл., «Спартак»), Рак Б. О. (Каменец-Подольск, «Колгоспник»), Степанову Л. П. (Ленинград, «Буревестник»), Стороженко М. М. (Львов, «Буревестник»), Юшко Б. Н. (Киев, «Спартак»).



Болотников Петр Григорьевич (Москва, «Спартак»). Родился в 1930 г. Играл в футбол, выступал в соревнованиях по гимнастике. Легкой атлетикой начал заниматься серьезно лишь в армии. Разносторонняя физическая подготовка способствовала быстрому росту достигший молодой спортсмена в беге на 5 000 и 10 000 м.

В 1954 г. Болотников впервые попадает в списки 100 лучших советских бегунов за сезон с результатами: 5 000 м 15.15,0 и 10 000 м 31.40,0, заняв соответственно 83 и 40-е места. В последующие годы Болотников показывал такие результаты: 1955 г. 14.35,2 (21-е место) и 30.50,4 (1), 1956 г. 13.58,2 (4) и 29.27,0 (4), 1957 г. 13.54,4(2) и 29.09,8 (1), 1958 г.

13.58,8 (2) и 29.04,4 (3), 1959 г. 13.52,8 (1) и 29.03,0 (1).

П. Болотников чемпион СССР 1957, 1958 и 1959 гг., участник многих международных соревнований. Его рост 173 см, вес 61 кг. Тренирует Болотникова Г. И. Никифоров.



ром достиг

Ржищин Семен Иванович (Москва, ЦСК МО). Родился в 1933 г. С легкой атлетикой познакомился в юношеские годы, но регулярно тренироваться начал с 1953 г. Вначале пробовал свои силы на средних и длинных дистанциях, а с 1955 г. стал специализироваться в беге на 3000 м с препятствиями, в которых достиг больших успехов.

Четырехкратный чемпион СССР, Ржищин успешно выступал и в международных соревнованиях, был победителем состязаний памяти братьев Знаменских, в матчах СССР—США, СССР—Великобритания и Северная Ирландия, СССР—ФРГ. В 1956 г. установил рекорд мира. Однако на XVI Олимпийских играх в Мельбурне выступил неудачно и в финале занял лишь пятое место. В 1958 г. повторил мировой рекорд венгра Шандора Рожнеи, но на чемпионате Европы в Стокгольме снова потерпел неудачу из-за тактической ошибки и был вторым за нынешним рекордсменом мира поляком Ежи Хромиком.

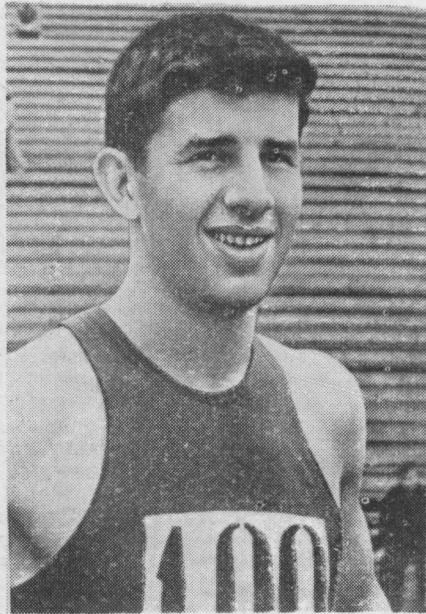
По годам С. Ржищин показывал такие результаты: 1954 г. 9.04,4 (9-е место в списках 100 лучших за сезон в СССР), 1955 г. 8.49,6 (2), 1956 г. 8.39,8 (1), 1957 г. 8.40,4 (1), 1958 г. 8.35,6 (1), 1959 г. 8.37,8 (1).

Рост Ржищина 176 см, вес 63 кг. Тренирует его П. С. Степанов.

# ИХ ИМЕНА НАЗВАЛИ ЧИТАТЕЛИ



Вас. Кузнецов



И. Тер-Ованесян



Г. Попова

ших из них должны были назвать читатели. Скажем прямо — это явилось нелегкой задачей. Из десятков атлетов международного класса, высоко пронесших знамя советского спорта на стадионах Москвы, Филадельфии, Варшавы, Праги, Софии и других городов, нужно было назвать лишь шестерых.

Одним из первых прислал в редакцию ответ военнослужащий из Мурманска второго разряда И. Поковский. Его письмо явилось итогом своеобразного конкурса, который был проведен среди воинов, решивших помериться силами с другими любителями спорта. Немало и других кол-

ответ, где бы не фигурировало имя замечательного советского десятиборца Василия Кузнецова. Почти все читатели отдали пальму первенства в его руки.

Рабочий бумажной фабрики из города Красное Село Ленинградской области спортсмен второго разряда Р. Раски считает необходимым помимо Кузнецова отметить Т. Пресс, М. Иткину, В. Руденкова, Т. Ченчик и Г. Попову. А вот техник-аэролог Р. Войтунов из далекого поселка Оленек Якутской АССР в свой список включил еще И. Тер-Ованесяна и В. Булатова, заменив ими М. Иткину и Г. Попову.

**С**

первых дней января в нашу редакцию почтальоны стали приходить с толстыми пачками писем. Из Мурманска и Вологды, из Баку и Петрозаводска, из Владивостока и Бреста поступали ответы наших читателей на конкурс шести лучших легкоатлетов СССР 1959 г.

Нужно сказать, что конкурс очень заинтересовал любителей спорта, читающих «Легкую атлетику». Более тысячи ответов поступило в наш адрес. Авторы писем горячо поддерживали инициативу редакции, решившей определить лучших легкоатлетов года. Многие из читателей предлагали сделать конкурс «Легкой атлетики» традиционным, определять не шесть, а десять спортсменов года.

В морозные январские дни в помещении редакции «Легкой атлетики» царилась атмосфера, напоминавшая напряженные и жаркие схватки летом на беговых дорожках и секторах стадиона имени В. И. Ленина во время II Спартакиады народов СССР. Тот же дух спортивной борьбы, ее высокий накал господствовал в протоколах жюри. Да и имена героев Спартакиады все чаще и чаще фигурировали в них.

Правда, на сей раз состязания были несколько необычными, ибо в одном ряду соревнующихся стояли мужчины и женщины, спринтеры и прыгуны, метатели и стайеры, скороходы и барьеристы. Луч-

шесть ответов поступило в редакцию. По поручению совета комнаты № 7 общежития студентов Крымского педагогического института направил письмо студент В. Горовой из Симферополя. Ученики 10-го класса «В» 25-й средней школы города Смоленска приняли участие в конкурсе всем своим составом.

Письма шли из разных концов нашей страны, поступали и из-за рубежа. На призыв участвовать в конкурсе откликнулись любители спорта из Чехословакии и Болгарии. Член Международной ассоциации статистиков легкой атлетики Йозеф Здыхиенец из Праги с радостью включился в наш конкурс, желая в своем письме советским атлетам больших успехов на олимпийских играх. С аналогичным пожеланием обращается к советским атлетам и тренер из Олмоуца (Чехословакия) Иржи Гомолка — многолетний читатель «Легкой атлетики».

Среди участников конкурса мы видим имена и рабочего софийского завода имени Г. Димитрова Николу Николова, и учащегося Стояна Петкова из болгарского города Бургаса, и Отомара Гавелку из Нового Бора (Чехословакия), и студентов химико-технологического института из Софии Ангела Транкова, Красемира Груева, Моиса Аройо и других зарубежных читателей.

Рабочие и артисты, служащие и колхозники, учащиеся и пенсионеры, военнослужащие и студенты — таков круг участников конкурса. Авторы многих писем подчеркивают большие заслуги советских атлетов, называя имена наиболее славных из них. И трудно найти среди 1034 писем

В числе последних пришло в редакцию письмо учителя Бальзинской семилетней школы Читинской области Цыбенжаба Доржиева, в котором в шестерку упоминается имя мировой рекордсменки Вируты Каледене. И хотя во многих письмах было немало разноречивых мнений, все читатели называли имена наиболее достойных.

Каждый день конкурса приносил новые имена. После первой недели на звание лучших претендовало 18 легкоатлетов, среди которых лидировали Кузнецов, Тер-Ованесян, Руденков, Попова, Ченчик и Ирина Пресс. Прошел еще день и Попова поднялась ступенькой выше, отстегнув на четвертое место Руденкова, а еще через день обошла и Тер-Ованесяна. Произошли изменения и в конце шестерки. На пятое место вышла Тамара Пресс, которая вместе со своей сестрой Ириной «выбила» из лидеров Ченчик. А число кандидатур на звание лучших возросло до 26.

В течение второй недели конкурса положение несколько стабилизировалось. Письма читателей вновь ввели в шестерку Ченчик и вывели из ее состава Ирину Пресс. В дальнейшем шестерка не претерпевала изменений, лишь отдельные спортсмены менялись своими местами. Так Тер-Ованесян вновь вернулся на второе место, да Ченчик переходила несколько раз с шестого на пятое место и обратно.

Когда число ответов превысило цифру 700, Галине Поповой вновь удалось выйти на второе место, опережая своего основ-

ного соперника Игоря Тер-Ованесяна на 20 очков. А список лучших атлетов страны возрос до ... 48 спортсменов.

Исход борьбы за второе место решился на финишной прямой. Рекордсмен страны и Европы в прыжках в длину сумел обойти на последних метрах, т. е. в ответах последних 100 читателей, чемпионку страны по спринту. А окончательно список лучших легкоатлетов страны 1959 года выглядит так:

1. Василий Кузнецов (Москва, «Буревестник») — 6440
2. Игорь Тер-Ованесян (Львов, «Буревестник») — 2977
3. Галина Попова (Ленинград, «Буревестник») — 2716
4. Василий Руденков (Москва, «Динамо») — 2097
5. Тамара Пресс (Ленинград, «Труд») — 1420

6. Таисия Ченчик (Челябинск, «Буревестник») — 1115

Последующие места (всего было названо 58 фамилий советских легкоатлетов) распределились следующим образом:

7. И. Пресс (Л, «Д») — 1008; 8. В. Булатов

(Мн, «С») — 896; 9. О. Федосеев (М, «Б») — 868; 10. М. Иткина (Мн «Д») — 792; 11. П. Болотников (М, «С») — 660; 12. А. Михайлов (Л, «Т») — 425; 13. С. Попов (Л «Л») — 183; 14. Н. Пономарева (М, ЦСК МО) — 146; 15. В. Крепкина (К «Л») — 97; 16. С. Ржищин (М, ЦСК МО) — 74; 17. Р. Шавлакадзе (Тб, «Д») — 70; 18. И. Кашкаров (М, «Б») — 68; 19. А. Ведяков (М, «Д») — 61; 20. В. Шапрунова (Л, «Труд») — 57; 21. В. Каледене (Каун, «Ж») — 42; 22. Г. Быстрова (Г, «Б») — 41; 23. А. Артынюк (Л, «Б») — 36; 24. Х. Пярнакиви (Тар, «К») — 28; 25. А. Десятчиков (М ЦСК МО) — 26; 26. В. Овсепян (Ер, «Д») — 22; 27—28. А. Варанаускас (Каун, «Ж») и М. Лавров (В, «Т») — 19; 29. О. Ряховский (М, «Б») — 15; 30—31. Л. Шевцова-Лысенко (Дн, «А») и В. Голубничий (Сумы «С») — 10; 32. Э. Озолин (Л, «Б») — 8; 33. Е. Ермолаева (Мн, «Д») — 7; 34. И. Петренко (К, «Б») — 6; 35—38. Э. Озолина (Л, «Б»), В. Рыбак (О, «Б») и А. Самоцветов (М, «Б») — 5; 39—42. Л. Вартнев (К, «Б»), А. Егоров (Л, СКВО), Д. Ефремов (К, «Б»), Д. Левицка (Р, «Д») — 4; 43—45. И. Гарин (О, «Б»), Ю. Литув (М, ЦСК МО) и В. Хорошилов (РнД,

«Б») — 3; 46—50. В. Компанеев (К, «Б»), А. Кленин (Л, «ТР»), Л. Нечаева (Л, «Б»), И. Пипине (Влн, «Ж») и Ю. Степанов (Л, СКВО) — 2; 51—58. Л. Виркус (Тар, «К»), Р. Кошелева (Г, «Б»), Ю. Коновалов (Б, «Н»), М. Кривонос (Мн, «Б»), В. Липнис (Л, «С»), Н. Мных (М, «Д»), Т. Тышкевич (Л, «Т») и В. Цыбуленко (К, СКВО) — 1 очко.

А кто из читателей журнала победил в конкурсе? Определить победителя оказалось довольно трудно. Дело в том, что шестерку легкоатлетов страны, близкую к окончательному списку победителей конкурса, назвала большая группа читателей, среди которых следует в первую очередь отметить моториста Ферганской автобазы № 23 В. Согомьяна, Ю. Панферова из Москвы, инженера-химика Г. Тиссена из Челябинска, портниху ленинградского ателье № 24 С. Балашову, З. Гулину из Москвы, председателя Костромского районного совета сельского спортивного общества «Урожай» Н. Метелкина, инженера И. Максименкова из Новосибирска, преподавателей кафедры физического воспитания Иркутского финансово-экономического института А. Гор-



В. Руденков



Т. Пресс



Т. Ченчик

## СКОРО ОЛИМПИЙСКИЙ КОНКУРС

О характере нашего очередного конкурса можно в какой-то мере судить по его названию. Да, это будет конкурс любителей и знатоков спорта, посвященный легкоатлетическим соревнованиям на олимпийских играх современности (прошедших и будущей XVII Олимпиаде). В нем будет разыграно 10 призов. Таким образом, повышается вероятность стать обладателем одного из них. Вполне понятно, что многих читателей нашего журнала интересует, какие же призы будут вручены победителям.

Раз конкурс олимпийский, то и награды должны быть ему под стать. Десять победителей в нашем состязании станут обладателями памятных подарков, привезенных из Рима. После окончания XVII Олимпийских игр жюри конкурса вручит десяти лучшим знатокам спорта кубки, сувениры, альбомы с автографами чемпионов XVII Олимпиады по легкой атлетике.

Правда, в нашем очередном конкурсе смогут принять участие лишь постоянные читатели журнала, не менее чем с апреля 1960 г. являющиеся подписчиками «Легкой атлетики» или систематически приобретающие наш журнал в киосках «Союзпечати».

Для того чтобы принять старт в состязании знатоков спорта, следует внимательно следить за очередными номерами «Легкой атлетики». Начиная с апреля, мы будем помещать в журнале купоны олимпийского конкурса [№ 1, 2, 3 и 4] В июльском номере «Легкой атлетики» будут опубликованы вопросы. Чтобы иметь право участвовать в конкурсе, необходимо будет приложить в письме с ответами на эти вопросы купоны № 1, 2, 3 и 4. Отсутствие хотя бы одного из купонов лишает права включиться в наше состязание.

скую и В. Горского, учащегося техникума Г. Олейника из Симферополя.

Однако самый близкий к окончательной шестерке список привели в своих письмах лишь два читателя — студентка Казанского финансово-экономического института Ирина Красильникова и студент 4-го курса Московского автодорожного института Семен Глаговский. Их «подвёл» финишный бросок Игоря Тер-Ованесяна, опередившего в последние дни конкурса Галину Попову. Студентка из Казани и москвич назвали в своих письмах следующую шестерку: Вас. Кузнецов, Г. Попова, И. Тер-Ованесян, В. Руденков, Т. Пресс и Т. Ченчик.

Решением жюри И. Красильникова и С. Глаговский награждаются именными памятными подарками и бесплатной подпиской на журнал «Легкая атлетика».

Ценные именные подарки и бесплатная годовая подписка на наш журнал завоеваны лучшими легкоатлетами страны 1959 г. Василием Кузнецовым (среди мужчин) и Галиной Поповой (среди женщин).

Условные обозначения: В — Ваку, В — Воронеж, Влн — Вильнюс, Г — Горький, Дн — Днепропетровск, Ер — Ереван, К — Киев, Каун — Каунас, Л — Ленинград, Мн — Минск, М — Москва, О — Одесса, РнД — Ростов-на-Дону, Тар — Тарту, Тб — Тбилиси; «А» — «Авангард», «Б» — «Буревестник», «Д» — «Динамо», «Ж» — «Жальгирис», «К» — «Калев», «Л» — «Локомотив», «Н» — «Нефтяник», «С» — «Спартак», СКВО — спортивный клуб военного округа, «Т» — «Труд», «ТР» — «Тр. резервы», ЦСК МО — Центральный спортивный клуб Министерства Обороны.

## ВПЕРЕДИ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНКИ

**Е**сли легкоатлетический спорт среди мужчин имеет сравнительно длинную историю и находится сейчас в зрелом возрасте, то легкая атлетика среди женщин завоевала права гражданства лишь в последние три-четыре десятилетия и по сути дела пребывает в периоде становления. Поэтому «потолок» в спортивных достижениях женщин далеко еще не достигнут, и ежегодно мы наблюдаем значительный рост достижений спортсменок различных стран всех континентов.

Четырнадцать лет назад на европейском чемпионате в Осло советские легкоатлетки впервые заставили заговорить о себе весь мир. Пять первых мест, четыре вторых и три третьих, занятые спортсменками из Советского Союза, свидетельствовали об изменении соотношения сил в мировой легкой атлетике. И каждый последующий год все больше и больше убеждал спортивный мир в превосходстве советских легкоатлеток, их техники, методики тренировки. 1959-й предолимпийский год прошел также под знаком преимущества представительниц СССР.

Ну, а как же закончился этот год для легкоатлеток других стран Европы? В течение года европейские спортсменки улучшили пять мировых рекордов; кроме того, в различных странах были зарегистрированы десятки национальных рекордов, и общий уровень достижений значительно повысился.

Вслед за мировым рекордом Тамары Пресс в толкании ядра в мае в Иене Гизела Биркемейер (ГДР) показала отличный результат в барьерном беге на 80 м — 10,7. Ее соотечественница Ирена Шух вскоре на соревнованиях в чехословацком городе Слатиняны послала диск на 55,01. В этот же день в Маастрихте голландская спортсменка Вемми Шпиренбург-Шольтмейер прыгнула в длину на 6,20, а итальянка Джузеппина Леоне пробежала 100 м за 11,5.

В середине сезона высокие достижения спортсменок различных стран посыпались как из рога изобилия. В июле — августе отличились английские спортсменки: Джой Джордэн преодолела 880 ярдов за 2,08,2, а Мэри Бигнэл прыгнула в длину на 6,19. Представительница ФРГ Кримхильд Хаусман бросила диск на 55,70. Наконец в сентябре на XVIII Балканских играх в Бухаресте Иоланда Балаш на один сантиметр улучшила свой мировой рекорд в прыжках в высоту, Биркемейер в Берлине повторила мировой рекорд на 80 м с барьерами (10,6), а Иоганна Люттге (ГДР) подняла свой рекорд в толкании ядра до 16,28.

На XVI Олимпийских играх и первенстве Европы 1958 г. на коротких дистанциях советские легкоатлетки выступали неудачно. В Мельбурне никто из них не

попал в финал, а в Стокгольме им пришлось удовлетвориться вторым (Крепкина — 11,7) и шестым (Масловская — 11,9) местами в беге на 100 м и третьим и четвертым (Иткина и Забелина — соответственно 24,3 и 24,6) местами в беге на 200 м.

Произошли ли какие-либо изменения в спринте в истекшем году? Судя по итогам сезона, советские женщины-спринтеры могут теперь рассчитывать в Риме на больший успех, особенно на дистанции 100 м. Ведь список лучших не только Европы, но и мира в 1959 году возглавляла Галина Попова — 11,4.

Однако на дистанции 200 м положение советских легкоатлеток несколько хуже. Если на первой спринтерской дистанции из четырех спортсменок, стоящих за Поповой с результатом 11,5, две ее соотечественницы (Нонна Полякова и Мария Иткина), то на дистанции 200 м и в мировой и в европейской десятке вошли лишь Иткина (23,7 — пятое место в мире и второе в Европе) и Попова (23,9 — девятое и четвертое места, соответственно).

Однако по стабильности и по победам на крупнейших соревнованиях пальма первенства в Европе и на 200 м, несомненно, принадлежит также Поповой. Вторым фаворитом является Иткина, не раз проигрывавшая ленинградке, и только на третье место можно поставить Биркемейер. Спортсменка из ГДР хотя и имела в 1959 г. лучшее достижение в Европе (23,6), но потерпела поражение от советских бегуний Иткиной в Познани и Игнатъевой в Вене.

О некотором улучшении мастерства наших девушек в беге на короткие дистанции можно судить и по результатам в эстафете 4 × 100 м. Лучшее время в сезоне показано командой СССР — 44,8. Наши спортсменки впервые выиграла у женской команды США и в среднем на секунду опередили сильнейшие команды Европы — команду Польши (45,7), Италии (45,8) и Великобритании (46,0).

Анализ результатов соревнований в барьерном беге говорит о том, что наиболее грозными соперницами советских барьеристок являются немки — Биркемейер, показавшая лучший результат сезона — 10,6, и Цента Копп — 10,7. Несомненно, барьеристкой Европы № 1 следует назвать 28-летнюю Гизелу Биркемейер. Это право она заслужила своими победами в Берлине (повторение мирового рекорда), в соревнованиях на приз имени братьев Знаменских и на состязаниях динамовцев в Познани, где она опередила Ирину Пресс.

Дистанция 80 м с барьерами была успешной и для многих других европейских легкоатлеток. Об этом говорят следующие цифры: результат лучше 11,0 в мире показало 16 спортсменок (в том числе 9 советских), лучше 10,9—9 (6 советских). Показательно и то, что 25 со-

ветских барьеристок в 1959 г. превзошли рубеж мастера спорта (11,1).

С каждым годом спортсменам Советского Союза, выступающим на дистанциях 400 и 800 м, все больше приходится считаться с конкуренцией спортсменов других европейских стран и прежде всего Великобритании. Но если в беге на 400 м вот уже несколько лет безраздельно господствует обладательница мирового рекорда Мария Иткина, то на второй средней дистанции у женщин положение советских бегуний несколько ухудшилось. Впрочем, и на дистанции 400 м от некоторых европейских спортсменок мы можем ожидать неожиданностей. Об этом говорит, например, старт в Хельсинки 12 сентября известной английской бегунии Мойры Хискок, которая без особой конкуренции добилась в этом забеге результата 54,0.

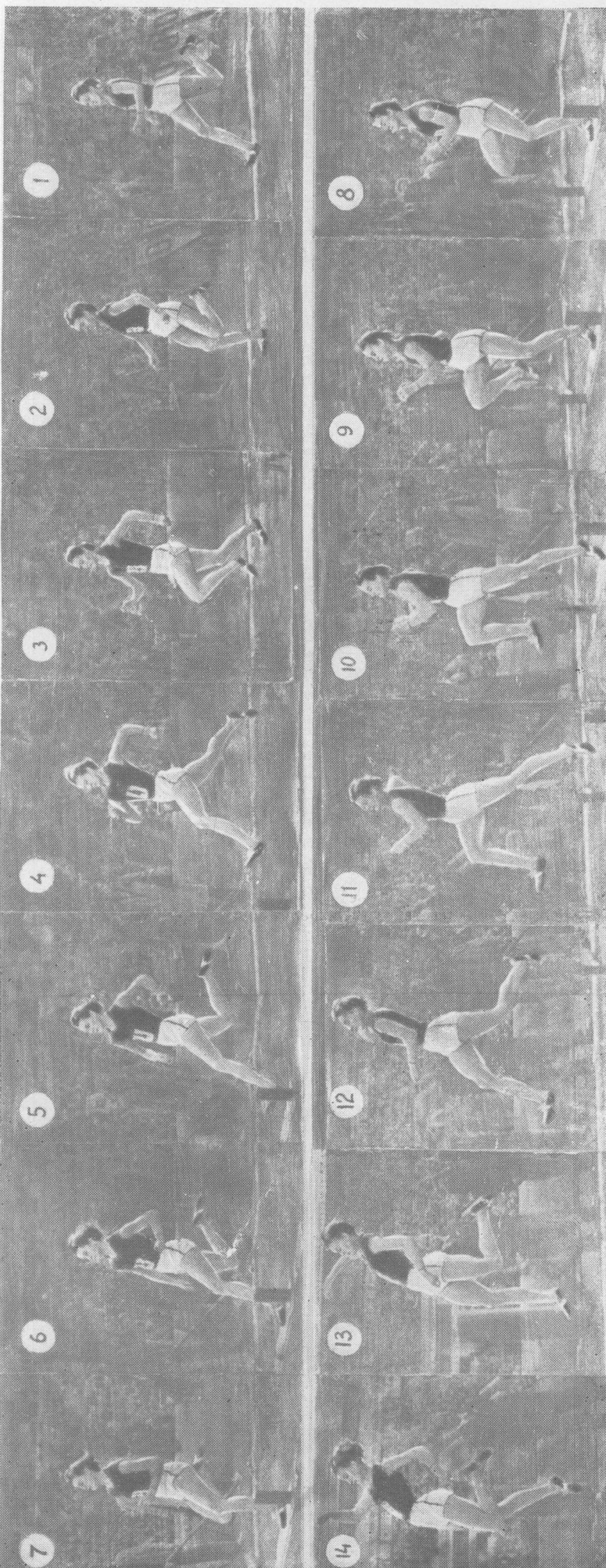
Как же выглядит в Европе, а фактически и в мире, соотношение сил в беге на 800 м? Норму мастера спорта СССР 2,09,0, являющуюся критерием международного класса, в минувшем сезоне осилили в Европе 22 атлетки (среди них 15 советских). Из 7 зарубежных бегуний — по две представительницы Великобритании (Джой Джордэн — 2,07,4 и Филлис Перкинс — 2,08,5) и ФРГ (Нанни Шлютер — 2,08,6 и Вера Куммерфельд-Митгуде — 2,08,9), а также представительница Румынии Флорика Греческу — 2,09,0.

Несмотря на явный перевес советских спортсменок, не следует забывать о той большой популярности, которую приобретает за последние годы бег на 800 м в Великобритании и других западноевропейских странах. Кстати, бег на 800 м в Великобритании не является предельным для женщин, ибо спортсменки часто стартуют и на 1500 м, на милю, а то и на 2000 м.

После перерыва в занятиях быстро обретает былую спортивную форму известная бегуния из ГДР Урсула Донат, показавшая в конце сезона 2,09,2. Лучший же результат сезона был у советской спортсменки Людмилы Шевцовой-Лысенко — 2,06,2. Однако, на наш взгляд, предпочтение нужно отдать Дзидре Левичкой, одержавшей победы над Шевцовой в матчах с ФРГ и Великобританией.

В легкой атлетике не часто бывает, чтобы спортсмен в течение нескольких лет был на голову выше своих соперников и неизменно одерживал над ними победы. Даже такой замечательный атлет, как американский рекордсмен в толкании ядра Перри О'Брайен, ставший чемпионом двух олимпийских игр и мечтающий добиться успеха также в Риме, испытал горечь поражений от своих соотечественников Нидера, Лонга и Бентума.

С этой точки зрения, единственной, пожалуй, в современной легкой атле-



## ПРЫГАЕТ ТАТЬЯНА ФРОЛОВА

Сейчас многие советские легкоатлеты стремятся попасть в число кандидатов в сборную команду страны, чтобы принять участие в XVII Олимпийских играх. Свое желание они подкрепляют усиленной работой над техникой, над развитием физических качеств и совершенствованием спортивного мастерства в избранном виде легкой атлетики.

В числе тех, кто усиленно тренируется и может претендовать на поездку в Рим, находится московская спартаковка Татьяна Фролова (Демидова). В прошлом году она отличилась в прыжках в длину, заняв на II Спартакиаде народов СССР второе место с результатом 6,20 и завоевав серебряную медаль.

Фролова не повиннок в легкой атлетике и, в частности, в прыжках в длину, которыми она стала заниматься еще в 1953 г. в детской спортивной школе общества «Спартак». Результаты ее росли довольно медленно: 1953 г.—5,52; 1954 г.—5,54; 1955 г.—5,76; 1956 г.—5,82; 1957 г.—6,02 (выполнила норму мастера спорта); 1958 г.—5,98; 1959 г.—6,20.

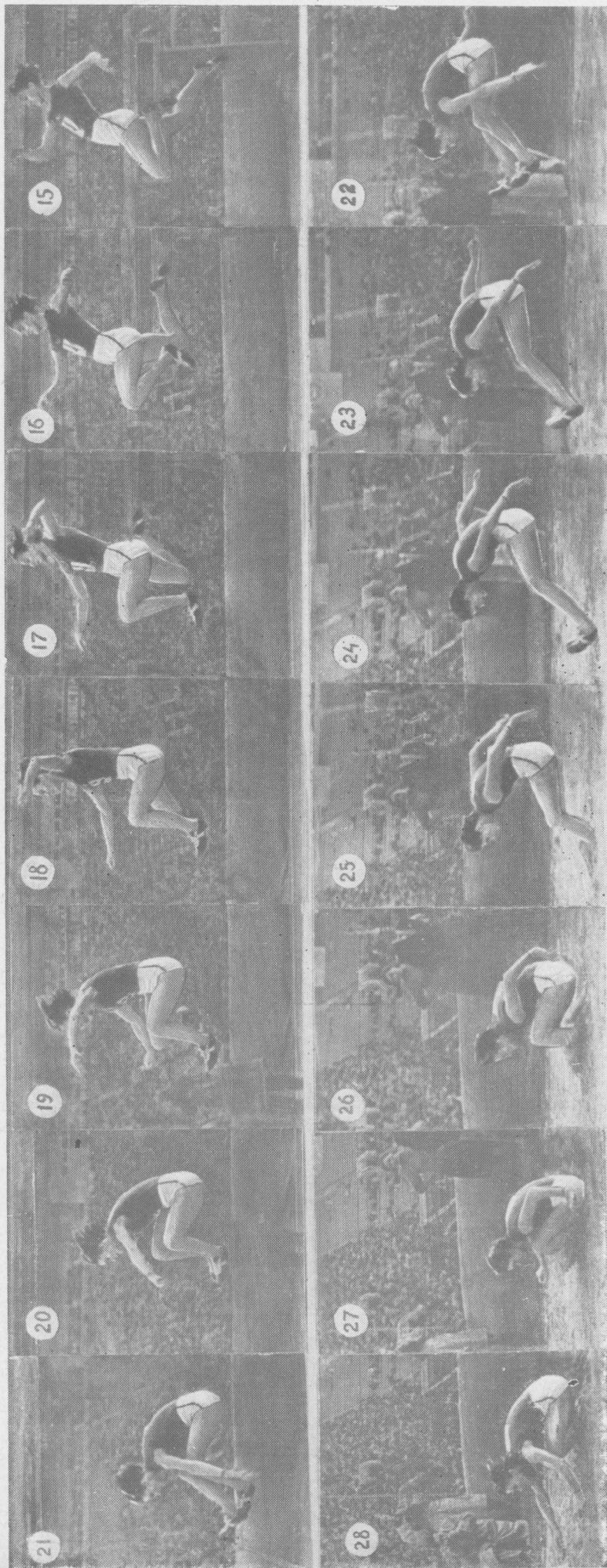
За шесть лет регулярных занятий спортсменка освоила основные приемы техники прыжка и в течение сезона 1959 г. показывала довольно стабильные и высокие результаты. Выступая в 18 соревнованиях, она 9 раз прыгала дальше 6 метров.

Исполнение прыжка Фроловой оставляет хорошее впечатление. Она энергично отталкивается, совер-

шает активные движения в полете, применяя «ножницы». Однако, рассматривая приводимую здесь кинопламу прыжка Фроловой на 6,06, некоторые обнаружат ряд существенных недостатков, которые мешают способной спортсменке показывать более высокие достижения.

Что же это за недостатки? Начало разбега и основная его часть выполняются Фроловой в хорошем ритме, но при подходе к бруску (последние три шага) она отклоняется назад, растягивает шаг, вследствие чего в момент отталкивания как бы упирается в толчковую ногу. Такой подход к толчку ведет к резкому падению скорости, приобретаемой во время разбега, а это неизбежно связывается

*руководитель  
Фролова Т. Ф. 28.08.59*



на снижении длины прыжка. Последствия этой ошибки не могут компенсировать ни достаточно высокая траектория взлета, ни применение такого прогрессивного способа прыжка, как «ножницы».

Снижение скорости перед брусом приводит в дальнейшем к пассивному, маховому движению ноги, что, в свою очередь, не способствует улучшению продвижения тела вперед. Короткое маховое движение бедра ухудшает приземление, так как голени ног рано выносятся вперед и опускаются вниз. Так одна ошибка порождает ряд других, существенно влияя на конечный результат прыжка.

Характерно, что большинство прыжков Фроловой меньше 6 метров сопровождалось ошибками, о которых было сказано выше.

Фролова уделяет в тренировке много внимания упражнениям с отягощением и прежде всего со штангой (весом от 20 до 40 кг). С отягощением она выполняет различные подскоки и приседания, по 150—250 за одно занятие. Спортсменка много работает также над развитием скоростных качеств, которые у нее еще недостаточно высокие. Для этой цели в тренировку включаются элементы спринтерского бега — старты, ускорения.

Такое сочетание скоростной и силовой подготовки должно положительно сказаться на результатах Фроловой в прыжках в длину. По своим физическим данным и подготовке, а также при дальнейшем систематическом улучшении техники она может в этом году совершить прыжок на 6,30—6,40.

Фролова по профессии портниха и работает в одной из артелей промысловой кооперации. Родилась она в 1936 году. Ее рост 171 см, вес 58 кг. Лучшие результаты: на 100 м — 12,2, в прыжках в высоту — 1,50. В прошлом году впереди Фроловой была только Валентина Шапрунова, лучший прыжок которой равнялся 6,27. В списках 25 лучших СССР за 1959 г. москвичка занимает второе место, а в мировой десятке — четвертое.

С. Кузнецов,  
заслуженный тренер

тике является румынская легкоатлетка Иоланда Балаш, регулярно прыгавшая в 1959 г. за 1,80 и не проигравшая ни одного соревнования. Это ей удалось в прошлом году установить новый рекорд мира — 1,84. Талантливая спортсменка вправе рассчитывать на победу в Риме. От ближайшей соперницы Таисии Ченчик ее отделяет 6 сантиметров.

В прошлом году в Европе 26 спортсменок прыгнули на 1,65 и выше (12 советских), пятеро взяли 1,70. Лучшими после Балаш и Ченчик были представительницы СССР Г. Доля — 1,71, В. Баллод — 1,73 и Г. Акимова — 1,70. Из них наиболее стабильно в сезоне выступала Г. Доля. Из представительниц других стран нужно отметить прыгнувших на 1,68 Ингу Бритт Ловензон (Швеция) и Флоренцию Петри-Амиель (Франция).

Класс европейских прыгуний в длину, несомненно, повысился. Они обладают отличной скоростью бега на 100 м, умело переходят от разбега к толчку, владеют рациональной техникой полета и приземления. В 1959 г. на соревнованиях женщин по прыжкам в длину результаты, как правило, были высокими и напряженная борьба велась буквально за каждый сантиметр. 25 спортсменок Европы перевагнули границу 6 метров, 12 из них представляют СССР, четверо — Польшу, трое — ФРГ, по двое — Великобританию и ГДР и по одной Голландию и Францию.

По абсолютному результату лучшей среди них была В. Шапрунова — 6,27, однако по своим победам на международных соревнованиях она уступает Мэри Бигнэл, которая была непобедимой в матчах с ФРГ, Польшей и Советским Союзом. Шапрунова, имевшая поражения от Бигнэл и Кшесинской, может быть поставлена лишь на второе место в Европе.

С каждым годом европейские спортсменки совершенствуют свое мастерство в метаниях, перенимая опыт советских легкоатлеток. На стадионах Европы все чаще появляются метательницы, обладающие незаурядной силой, высокой скоростью и хорошей координацией движений. В связи с этим советским метательницам становится все труднее сохранять свое первенство. Правда, список сильнейших в метании диска возглавляют Нина Пономарева (56,18) и Тамара Пресс (55,80), однако вплотную за ними и по результатам и по их стабильности идут немки Кримхильд Хаусман (ФРГ) — 55,70 и Ирина Шух (ГДР) — 55,01.

Список немецких метательниц диска можно было бы значительно продолжить, назвав имена Дорис Мюллер (ГДР) — 52,76 и Ханны Бинерт (ФРГ) — 50,74 и ряда других спортсменок. Бесспорно, в метании диска объединенная немецкая команда Германии будет иметь в Риме не худшие шансы, чем команда СССР.

Обычно на крупных международных соревнованиях вместе с советскими спортсменками борьбу за призовые места немецкие спортсменки ведут и в толкании ядра. На последнем первенстве Европы одной из них — Мариане Вернер — удалось даже стать победительницей. В 1959 г. среди немок лучшей оказалась, однако, не Вернер, а Люттге, которая имела второй результат в сезоне за Тамарой Пресс — 16,28. Это почти на метр меньше результата советской рекордсменки, но, тем не менее, Люттге — одна из основных претенденток на медали в Риме.

Медленно, но верно подтягиваются к лучшим и остальные европейские толкательницы ядра, из которых пятнадцать в 1959 г. толкнули снаряд за 15 метров (9 спортсменок СССР).

Советские метательницы копья выступали в прошлом году гораздо успешнее, нежели в 1958 г. Пять лучших результатов сезона показаны Эльвирой Озолиной, Бирутой Каледене, Еленой Горчаковой, Майей Макаровой и Алевиной Шаститко. Лучшей в этой пятёрке является, бесспорно, Шаститко, имеющая в своем активе несколько побед над первой тройкой, а также над чемпионкой Европы Даной Затопковой.

Среди европейских спортсменок в 1959 г. мы увидели немало разносторонне одаренных легкоатлеток, выступавших в различных видах. Одной из них была героиня матча СССР — Великобритания Мэри Бигнэл, победившая в прыжках в длину и в беге на 80 метров с барьерами.

В списках 10 лучших за сезон в Европе имя Бигнэл встречается в четырех видах. За 11,0 она пробежала 80 м с барьерами, прыгнула в высоту на 1,676 и в длину на 6,19. Естественно, что она была одной из лучших и в пятиборье, где показала второй результат (4679) за Ириной Пресс (4880). Третье место в пятиборье занимает Ютта Хайне (ФРГ) — 4647 очков и только четвертое — экс-рекордсменка мира Галина Быстрова — 4624 очка. Лучшей в этой четверке была мировая рекордсменка Пресс, от соревнования к соревнованию поднимавшая «потолок» своего достижения.

\* \* \*

Результаты, о которых мы рассказали выше, были показаны на многочисленных международных соревнованиях 1959 г., в том числе на матчевых встречах между женскими командами различных стран. Результаты этих матчей до некоторой степени отражают соотношение сил, которое сложилось в европейской женской легкой атлетике накануне XVII Олимпийских игр. Вот как окончились главные матчевые встречи года: СССР — ФРГ 76 : 38, СССР — Великобритания 76 : 41, РСФСР — Польша 76 : 38, Польша — Великобритания 54 : 52, ГДР — Польша 112 : 93 (зачет по трем участницам), ФРГ — Чехословакия 63 : 43, Великобритания — ФРГ 64 : 51.

Таким образом, в командных соревнованиях 1959 г. лучшими были советские спортсменки. Они выиграли у сильных команд Великобритании, Польши и ФРГ. Большим успехом легкоатлеток ГДР был их выигрыш у команды Польши. По итогам матчевых встреч спортсменки ГДР стоят на втором месте в Европе. Примерно равные силы оказались у женских команд Великобритании и Польши.

Итоги матчевых встреч, несомненно, объективно отражают соотношение сил женских национальных команд. Однако уместно проследить и соотношение сил в женской легкой атлетике по результатам «десяток» Европы, более точно представляющих распределение сил на европейском континенте. Среди 127 учтенных достижений в 11 видах программы мы видим 77 имен советских спортсменок, т. е. больше чем половину. Остальные 50 результатов приходится на долю представительниц 13 европейских государств, среди которых впереди ФРГ — 12, Великобритания — 10, ГДР — 8, Польша и Чехословакия — 4.

Итоги сезона 1959 г. показали, что центром женской легкой атлетике продолжает оставаться Европа. Однако нельзя забывать, что на XVII Олимпийских играх советским спортсменкам придется встретиться и с противницами других континентов. Так, продолжают представлять собой грозную силу в беге от 100 до 400 м женщины Австралии. С каждым годом растут силы замечательных китайских спортсменок. Для того чтобы быть в Риме первыми, легкоатлеткам СССР придется проявить максимум своего мастерства, воли и настойчивости.

**В. ОТКАЛЕНКО,  
В. ТЕННОВ**

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“**

**НА 1960 ГОД**

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

Оформление подписки с мая 1960 г. заканчивается повсеместно 5 апреля с. г.; в Москве в почтовых отделениях, непосредственно доставляющих корреспонденцию адресатам, подписаться на наш журнал можно также 6, 7 и 8 апреля.

# Гизела Биркемейер

Претенденты  
на олимпийские  
МЕДАЛИ

Пожалуй, ни один из видов женской легкой атлетики не концентрирует в себе в таком органическом взаимодействии скорость, силу, ловкость, точный расчет и высокую координацию движений, как барьерный бег на 80 м. Может быть, именно эта особенность и требует от спортсменок, посвятивших себя этому сложному виду легкой атлетики, предельных волевых усилий, разносторонней и тщательной тренировки. К числу настойчивых и целеустремленных атлетов, избравших своей спортивной «специальностью» барьерный бег, принадлежит Гизела Кёлер-Биркемейер, заслуженный мастер спорта Германской Демократической Республики.

Десять лет назад на массовых соревнованиях молодежи в городе Эрфурте скромная девушка в очках привлекла к себе внимание тренеров. Обладая хорошими для новичка скоростными качествами, техник-чертежник из г. Иена, 20-летняя Гизела Кёлер пробежала тогда стометровку за 13,8, 200 м за 28,0 и 80 м с/б за 13,1. «Недурно для начала,— сказали тогда тренеры спортклуба, предлагая Гизеле регулярно заниматься легкой атлетикой.— Но ты можешь достигнуть большего. Надо тренироваться!»

Через два года систематических тренировок Кёлер становится обладательницей трех рекордов страны: в беге на 80 м с/б — 11,4 и в эстафетах 4 × 100 м — 46,5 и 4 × 200 м — 1,37,0. В следующем сезоне (1954 г.) она сбросила с рекорда страны в барьерном беге еще 0,4 сек., показав 11,0 и победив в поединке таких опытных спортсменок, как олимпийская чемпионка Ф. Бланкерс-Кюен и чемпионка ФРГ А. Зеонбухнер.

В следующем году благодаря большому трудолюбию и настойчивости, Кёлер довела национальный рекорд до 10,9 — третий результат в мире за сезон. Она стала первой немецкой спортсменкой, пробежавшей эту дистанцию лучше 11,0. Росли ее достижения и в спринте: 100 м она пробежала за 11,7 и 200 м за 24,0. Эти результаты позволили ей занять 5-е место в мировой десятке лучших за год. Новый рекорд ГДР установила Гизела и в пятиборье — 4415 очков.

Олимпийский 1956 год был годом больших спортивных успехов талантливой атлетки. Вместе со своими подругами в составе сборной команды ГДР она становится обладательницей мировых рекордов в эстафетах 4 × 100 м, 4 × 200 м и 4 × 220 ярдов. В беге на 100 м Кёлер повторяет рекорд Европы — 11,5 и доводит национальное достижение в барьерном беге до 10,8.

В Мельбурне на своей коронной дистанции — 80 м с барьерами — спортсменка из ГДР в напряженной борьбе завоевывает серебряную олимпийскую

медаль, проиграв лишь 0,2 сек. Ширли Стрикленд (Австралия), установившей новый олимпийский рекорд — 10,7. К олимпийским лаврам Гизелы следует добавить и то, что она была в Мельбурне участницей финалов в беге на 200 м и в эстафете 4 × 100 м.

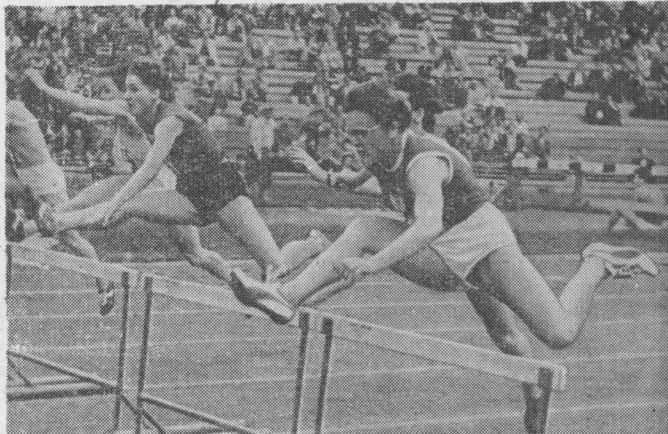
В следующем сезоне Гизела успешно выступает на III Международных играх молодежи в Москве. В барьерном беге она уступает первенство лишь советской атлетке Н. Елисейевой. Обе девушки показали тогда одинаковый результат 10,8. Еще одну серебряную медаль принес Гизеле бег на 100 м. Она была впереди Г. Поповой, но проиграла 0,1 сек. В. Крепкиной.

Зато в беге на 200 м Гизела завоевала золотую медаль с личным рекордом 23,9, выиграв 0,1 сек. у М. Иткиной. Эти достижения поставили Г. Кёлер-Биркемейер на второе место в мире в 1957 г. в десятке лучших на 80 м с/б и на четвертое — на 200 м.

Участвуя в чемпионате Европы 1958 г. в Стокгольме, крупнейшем международном соревновании года, спортсменка получила бронзовую медаль за третье место в беге на 80 м с/б. Незадолго перед этим в эстафете 4 × 200 м команда ГДР, в составе которой была и Гизела, улучшила на 0,3 сек. мировой рекорд австралийских спортсменок, показав 1,36,0.

В следующем, 1959 г. Биркемейер снова вносит существенные поправки в таблицу национальных рекордов. Она добивается отличных показателей в беге на 100 м — 11,5, на 200 м — 23,6, 80 м с/б трижды пробегает за 10,7 и, наконец, 19 сентября в Берлине повторяет рекорд мира — 10,6. Однако судьи объявили, что не смогут зарегистрировать этот результат, как рекордный: время 10,6 было зафиксировано лишь на двух секундомерах, так как третий хронометр отказал. Кроме того, не была измерена сила ветра. Примечательную победу с отличным временем 10,7 одержала Г. Биркемейер в октябре в Познани над И. Пресс.

На национальном празднике физкультуры и спорта ГДР в Лейпциге Г. Биркемейер стала чемпионкой страны 1959 г. в беге на 100 м, 200 м, 80 м с/б и в эстафетном беге 4 × 100 м. Интересно отметить, что в общем «балансе» спортсменки это были ее 28, 29, 30 и 31-я победы на первенствах ГДР. Причем, 7 раз она завоевала звание



В этом забеге на 80 м с/б встретились две сильнейших барьеристки мира — Гизела Биркемейер (бежит по первой дорожке) и Галина Быстрова (по третьей дорожке)

чемпионки в барьерном беге, 5 раз — в беге на 100 м, 4 раза — на 200 м, 5 раз — в пятиборье, 8 раз — в эстафете 4 × 100 м и дважды — в эстафете 4 × 200 м.

Огромная работоспособность и стремление вести борьбу с большим задором на состязаниях — вот те качества, которыми отличается лучшая легкоатлетка ГДР. Характерно, что в предолимпийском 1955 г. она выходила на старт крупных состязаний 150 раз. В истекшем сезоне она стартовала на 80 м с/б около 50 раз и ни разу не проиграла, причем однажды она добилась времени 10,6, трижды — 10,7, шесть раз — 10,8 и 11 раз — 10,9. Отсюда и стабильность высоких результатов Гизелы.

По сравнению с такими рослыми барьеристками, как К. Копп-Гастль (ФРГ), Ш. Стрикленд (Австралия), Г. Быстрова, Г. Биркемейер не выделяется высоким ростом, дающим некоторое преимущество в барьерном беге; ее рост 162 см, при весе 59—60 кг. Основа успехов одаренной спортсменки — в продуманной круглогодичной тренировке, которой руководит тренер Хайнц Биркемейер («Динамо», Берлин). Ежедневно Гизела до 4 часов отводит разносторонней физической подготовке.

Отточенная техника в сочетании с отличной скоростью, стабильность высоких результатов и великолепные волевые качества дают право считать выдающуюся спортсменку ГДР Гизелу Кёлер-Биркемейер основным претендентом на олимпийскую медаль в Риме.

Г. ДОЛГОПЯТОВ



# Джузеппина ЛЕОНЕ

Одной из наиболее выдающихся представительниц легкоатлетического спорта в Италии в настоящее время является Джузеппина Леоне, участница финалов первенства Европы и олимпийских игр.

Леоне дебютировала на беговой дорожке осенью 1951 г., но уже в следующем году ее имя становится известным в спортивном мире, и с тех пор она прочно входит не только в ряды лучших легкоатлетов Италии, но и Европы. Она участвует во многих крупных соревнованиях и в беге на 100 м показывает сначала 12,4, а затем в финале первенства спортклуба «Фиат» повторяет национальный рекорд 12,0. Успешно выступает она и в эстафетном беге. В эстафете 4×100 м итальянской команде, в состав которой входит Леоне, удалось побить национальный рекорд и довести результат до 45,7.

С августа 1954 г. Леоне становится одной из лучших спортсменок мира в беге на 100 м. В финале первенства Европы в Берне она занимает четвертое место со временем 11,9. Этот результат она повторяет в матче Италия—Бельгия в 1955 г. и на первенстве Италии в 1956 г. А в октябре 1956 г. в легкоатлетическом матче Италия — ФРГ в Болонье Джузеппина установила новый европейский рекорд — 11,4. На этом же матче в забеге на 200 м она показала 24,0.

В последующие годы Леоне выступает ниже своих возможностей. На Олим-

пийских играх в Мельбурне в беге на 100 м она заняла в финале пятое место с результатом 11,8, а на Универсиаде в Париже в 1957 г. завоевала третье место в беге на 100 и 200 м с результатами 11,9 и 25,0. На первенстве Европы в Стокгольме Леоне довольствовалась пятым местом со временем 11,8.

Более успешно Джузеппина выступала на Универсиаде в Турине в 1959 г., где победила свою давнюю соперницу на дистанции 200 м — чемпионку Европы польку Барбару Янишевскую, завоевав первое место с отличным временем 23,8 и золотую медаль и установив новый национальный рекорд. На чемпионате Италии в сентябре 1959 г. Леоне снова выходит победительницей на обеих спринтерских дистанциях, показав 11,7 и 24,8.

Однако результаты, показанные Леоне (11,4 и 23,8), являются для нее отнюдь не предельными. Несмотря на ее частое пренебрежение бегом на 200 м, по мнению итальянских тренеров, эта дистанция является для Леоне наиболее перспективной.

Джузеппина Леоне в настоящее время, — несомненно, одна из самых быстрых спортсменок мира, спринтер высокого класса. Ее стиль, сочетающий простоту и плавность движений, итальянские специалисты сравнивают со стилем таких прекрасных бегунов, как Оуэнс, Паттон, Морроу. Ее справедливо считают одной из претенденток на олимпийскую медаль в женском спринте.



Рост достижений Д. Леоне  
100 м

2/VI 1952 Турин	12,0
31/V 1953 Турин	11,9
27/VIII 1954 Берн	11,9
20/VIII 1955 Будапешт	11,8
21/X 1956 Болонья	11,4
23/VI 1957 Бухарест	11,8
12/IX 1958 Рим	11,5
19/IV 1959 Турин	11,9

200 м

21/X 1956 Болонья	24,0
25/X 1957 Турин	24,5
8/VI 1958 Турин	24,6
6/IX 1959 Турин	23,8

Ю. КОРЖЕНЕВ

## По страницам зарубежной прессе

18 вопросов Корднера Нельсона — главного редактора журнала «Трэн энд Филд Ньюс» («Легкоатлетические новости»), издающегося в американском городе Лос-Алто (Калифорния), и его ответы на них, опубликованные в одном из последних номеров этого ежемесячника.

О надеждах и заботах руководителей американской легкой атлетики, о перспективах спортсменов США и некоторых других стран на предстоящих XVII Олимпийских играх известный американский легкоатлетический эксперт Корднер Нельсон говорит довольно лаконично. На свои вопросы он отвечает односложно: «да» или «нет». При этом положительный ответ дан им на все нечетные вопросы, а отрицательный — на четные.

Один из редакторов западногерманского легкоатлетического агентства «Деван лайхтатлетик динст» (ДЛД) Стефан Деван более пространно прокомментировал вопросы и ответы К. Нельсона. Высказывания американского и западногерманского специалиста о предстоящих Олимпийских играх, безусловно, заслуживают внимания. Ниже приводим вопросы и комментарии к ним С. Девана, напоминая, что К. Нельсон отвечал положительно на нечетные вопросы.

1. Сможет ли Бобби Морроу вновь достигнуть своей былой спортивной формы? При желании, Морроу, безусловно, сможет достигнуть своей лучшей формы (10,2 и 20,6, показанные им в 1956 г.). Однако возникает вопрос, дадут ли такие результаты возможность завоевать золотые медали в Риме? К олимпийским состязаниям Морроу будет уже почти 25 лет, а к тому же, по моему мнению, 23-летний Рэй Нортон более быстр.

2. Сможет ли Арни Сьюэлл вернуться на беговую дорожку, чтобы вновь добиться успехов?

В Мельбурне 21-летний Сьюэлл в беге на 800 м был четвертым (1.48,3) после Т. Куртнея (США) — 1.47,7, Д. Джонсона (Великобритания) — 1.47,8 и А. Войсена (Норвегия) — 1.48,1. Вследствие длительного перерыва в тренировках этот бегун не обладает большими шансами в Риме.

3. Смогут ли Гленн Дэвис и Эдди Саутерн завоевать двойную победу — в гладком и барьерном беге на 400 м?

По последним сообщениям из США явствует, что едва ли Гленн Дэвис будет еще стартовать на 400 м с барьерами. Он намерен специализироваться в дальнейшем лишь в гладком беге. А об Эдди

Саутерне слышно другое — он должен будет защищать цвета США в поединке с южноафриканским атлетом Герардусом Поттиетером на дистанции барьерного бега. Подобное разделение в специализации будет наиболее разумным для американцев.

4. Сможет ли Герберт Эллиот добиться в Риме такой же спортивной формы, какой он обладал в 1958 году?

Об Эллиоте много говорится, что он пресыщен бегом. Мы, однако, убеждены, что Эллиот весьма серьезно рассматривает свое выступление на предстоящих Олимпийских играх и, по нашему мнению, он будет непобедимым на дистанции 1500 м.

5. Возможно ли, что Дайрол Бэрлесон (США) победит в Риме на дистанции 1500 м?

В мире немало бывало чудес, но это чудо невозможно. Д. Бэрлесон родился 27 апреля 1940 г. и ко времени Олимпиады ему будет более 20 лет. Это вообще плохо. Однако, когда мы вспомним, что лучшее время Бэрлесона на милю равно 4.06,7 и на 1500 м 3.47,5, то убедимся, что его победа исключена.

6. Будет ли Владимир Куц таким же победоносным в Риме, как в Мельбурне? Вероятно, что в Калифорнии не знают о болезни Владимира Куца и о том, что он окончательно распрощался с дорожкой. Куц уже назвал своего преемника, им является 30-летний Петр Болотников.

7. Потеряет ли американские барьеристы поражение в Риме от Мартина Лауэра?

На этот вопрос нельзя ответить ни да, ни нет. В настоящее время Мартин Лауэр по своим достижениям равен американ-





50,70	Надежда Самоилова (СССР) 28 Б. Церковь	25/VII	4400	Галина Платонова (СССР) 28 Подольск	25-26/VII
50,52	Екатерина Ворошило (СССР) 24 Киев	14/IX		11,90-1,51-25,8-11,8-5,73	
50,48	Эржибет Кребсене (Венгрия) 24 Будапешт	24/V	4375	Кресцента Колп (ФРГ) 26 Дюссельдорф	29-30/VIII
50,41	Валентине Бондаре (СССР) 22 Рига	7/VII		8,70-1,44-24,6-10,8-5,82	
	<b>ЯДРО</b>				
17,25 (1)	Тамара Пресс (СССР) 22 Нальчик	26/IV	4366	Галина Слива-Сегень (СССР) 28 Краснодар	13-14/IX
16,39 (1)	Валери Слоупер (Н. Зеландия) 23 Крайстчёрч	19/XII	4355	Ренате Юнкер (ФРГ) 21 Дюссельдорф	29-30/VIII
16,28 (1)	Иоганна Лютте (ГДР) 23 Иена	3/X	4353	9,62-1,53-25,3-11,4-5,69	
16,19 (1)	Людмила Жданова (СССР) 27 Варшава	27/VI		Драга Стамейчич (Югославия) 22 Бухарест	20-21/IX
15,95 (1)	Мария Кузнецова (СССР) 27 Ялта	11/IV		11,98-1,44-25,6-11,4-5,51	
15,90 (1)	Любовь Сивцова (СССР) 21 Ялта	28/III			
15,79 (1)	Тамара Тышкевич (СССР) 28 Нальчик	3/V			
15,71 (2)	Эрлин Браун (США) 24 Филадельфия	19/VII	44,8 (1)	СССР (Крепкина, Масловская, Полякова, Попова)	Филадельфия 18/VII
15,58 (1)	Антонина Ващенко (СССР) 26 Леселидзе	21/IV	45,0 (2)	США (Даниэльс, Мэттьюс, Джонс, Уильямс)	Филадельфия 18/VII
15,44 (1)	Марианна Вернер (ФРГ) 35 Одавара	25/X	45,7 (1)*	Польша (Хойнацкая, Янишевская, Есиповская, Вибро) Лондон	15/VIII
15,41	Анна Коман (Румыния) 22 Познань	10/X	45,8 (1)	РСФСР (Полякова, Башлыкова, Сафронова, Попова)	Варшава 28/VI
15,33	Зигрун Граберт (ФРГ) 24 Пфорцхейм	4/X	45,8 (1)	Италия (Вертони, Валенти, Коста, Леоне)	Рим 11/X
15,14	Матильде Хартль (ФРГ) 23 Фюрт	18/V	46,0 (2)	Великобритания (Гоудж, Хаймон, Куинтон, Дью)	Москва 5/IX
15,13	Ренате Гариш (ГДР) 20 Ростоки	5/VII	46,4 (2)	ФРГ (Фурман, Хайне, Хендрикс, Нидерквелль)	Москва 23/VIII
15,09**	Галина Зыбкина (СССР) 28 Ленинград	18/I	46,4 (1)	ГДР (Олива, Майер, Биркемейер, Цюхнер)	Иена 4/X
15,02	Нина Пономарева (СССР) 30 Москва	9/VIII	46,5 (1)	Франция (Пикадо, Флюхо, Генри, Капдевилль)	Верден 9/VIII
15,00	Анна Логинова (СССР) 25 Леселидзе	21/IV	46,6 (2)	Голландия (Шпиренбург, Хаасе, Спийк, Вийлевельд)	Верден 9/VIII
14,96	Сюзанне Олльдей (Великобр.) 25 Саутхэмптон	8/VIII	46,8	Украинская ССР (Крепкина, Агафонова, Макошина, Хитрина)	Будапешт 21/VI
14,94	Ядвига Климай (Польша) 28 Быдгощ	20/IX	46,9	Венгрия (Хелд, Надь, Мункачи, Бата)	Будапешт 21/VI
14,90	Людмила Фащевская (СССР) 29 Одесса	12/IX	47,4	Югославия (Сиковец, Симич, Лубей, Вабович)	Бухарест 21/IX
14,88	Евгения Русин (Польша) 26 Варшава	27/VI	47,5	Эстонская ССР (Маремяз, Кешп, Виилукас, Хярсинг)	Москва 13/VIII
14,85	Маргита Хельмболдт (ГДР) 18 Берлин	16/IX	47,6	Чехословакия (Штольцова, Бубикова, Штрейчкова, Забршова)	Мозер-Меербек 16/VIII
14,84	Лидия Шарамович (Болгария) 22 София	25/IV	47,6	Болгария (Васильева, Керкова, Трифунова, Томова)	Бухарест 21/IX
14,84	Зинаида Дойникова (СССР) 25 Москва	9/VIII	47,6	КНР (Лю Син-юй, Лю Юй-ин, Чжан Юй-жу, Цзян Юй-минь)	Пекин 27/IX
14,81	Вера Дмитрук (СССР) 33 Москва	9/VIII	47,8	Белорусская ССР (Зарецкая, Предко, Иткина, Булатова)	Рига 8/VI
	<b>ПЯТИБОРЬЕ</b>				
4880 (1)	Ирина Пресс (СССР) 20 Краснодар	13-14/IX	48,0	Латвийская ССР (Тралле, Каусе, Барбане, Герика)	Рига 8/VI
4679 (1)	Мэри Бигнэл (Великобр.) 19 Вулверхэмптон	8/VIII	48,0	Румыния (Луца, Максаи, Петреску, Сирбу)	Бухарест 21/IX
4647 (1)	Ютта Хайне (ФРГ) 19 Ганновер	3-4/X	48,2	Азербайджанская ССР (Алескерова, Косарева, Касумова, Еременко)	Москва 13/VIII
4624 (1)	Галина Быстрова (СССР) 25 Горький	15-16/VI	48,5	Панама (Даниэль, Холмес, Хунте, Гуден)	Чикаго 2/IX
4611 (2)	Лидия Шмакова (СССР) 25 Краснодар	13-14/IX	48,6	Япония (Фукуда, Терада, Сикава, Йода)	Токио 4/X
4593 (1)	Галина Гринвальд (СССР) 27 Варшава	27-28/VI			
4572 (2)	Галина Акимова (СССР) 23 Москва	16-17/V			
4516 (3)	Лидия Васильева (СССР) 27 Краснодар	13-14/IX			
4503 (1)	Галина Галунова (СССР) 23 Минск	24-25/VI			
4493 (1)	Мария Романова (СССР) 24 Ленинград	14-15/VII			
4491	Эдельтраут Келлер-Эйберле (ФРГ) 23 Троссинген	8-9/VIII			
4479	Гертруд Хантшк (ФРГ) 26 Нюрнберг	11-12/VII			
4459	Вальтрауд Палушкевич (ГДР) 27 Ауэ	8-9/VIII			
4453	Нина Виноградова (СССР) 26 Ленинград	11-12/VI			
4452	Криста Гутше (ГДР) 25 Иена	3-4/X			
4444	Ольга Носалева (СССР) 21 Ленинград	14-15/VII			
4418	Мария Хойнацкая (Польша) 28 Варшава	27-28/VI			
4414	Тамара Макарова (СССР) 22 Ленинград	14-15/VII			
4413	Людмила Иевлева (СССР) 18 Тбилиси	6-7/V			
4408	Маргарита Голубева (СССР) 21 Грозный	14-15/IX			

\* Результаты достигнуты при беге на яровые дистанции; про-  
изведен пересчет — при беге на 220 ярдов (201,17 м) из достижения  
вычтена 0,1 сек., на 440 ярдов (402,34 м) — 0,3 сек. и на 880 ярдо  
(804,67 м) — до 2.10,0 — 0,8 сек., в эстафете 4×110 ярдов (402,34 м) —  
0,3 сек.

\*\* Результат показан в закрытом помещении с гаревым покры-  
тием. Результаты советских спортсменов выделены жирным шриф-  
том. В скобках после результатов в первой десятке приводится  
занятое спортсменкой в соревновании (забеге) место. Цифра  
после скобок, где указывается страна, обозначает возраст легко-  
атлетки в 1959 г.

## УПОРЯДОЧИТЬ СУДЕЙСТВО ХОДЬБЫ

За последние годы мастерство советских скороходов значительно возросло. Повзрослели техника и результаты. Ежегодно увеличивается количество участников соревнований по спортивной ходьбе, расширяется и география распространения этого вида легкой атлетики. Сейчас на старт выходят уже десятки и сотни спортсменов, представляющих все союзные республики. Все это предъявляет высокие требования к организации соревнований по ходьбе.

Дальнейший рост мастерства советских скороходов и их успех в борьбе за мировое первенство во многом зависит и от качества работы судей. Как известно, оценка стиля ходьбы, имеющая решающее значение в судействе, производится на основе субъективного восприятия движений спортсмена. С ростом ско-

рости передвижения скороходов работа судей осложнилась. На наш взгляд, сейчас квалификация значительной части судей, которым поручается проведение соревнований ходоков, не отвечает возросшим требованиям. У нас мало судей, знающих тонкости техники этого вида спорта.

Для упорядочения судейства спортивной ходьбы следует создать при Всесоюзной коллегии судей специальную комиссию или группу судей, которые постоянно повышали бы свою квалификацию в проведении соревнований по ходьбе. К участию в этой работе необходимо привлечь людей, хорошо знающих особенности данного вида спорта, в частности большую пользу принесут скороходы, прекратившие выступать в соревнованиях. Создание такой комиссии



или группы не только позволит повысить качество судейства, но и положительно скажется на мастерстве спортсменов.

Мы надеемся, что решением поднятого нами вопроса займется президиум Всесоюзной коллегии судей и свое веское слово скажет Федерация легкой атлетики СССР.

**С. ЛОБАСТОВ,  
Л. СПИРИН,  
заслуженные мастера спорта**



# Занимательная страница

## „СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ...“

Рисунки И. Прагера

В наши дни, когда советские спортсмены являются сильнейшими в мире, трудно представить себе положение со спортом, и в частности с легкой атлетикой, в Царской России.

В начале 1912 года, несмотря на маломощность русских спортивных организаций, было принято решение участвовать в V Олимпийских играх в Стокгольме. В Олимпийский комитет были назначены преимущественно представители генералитета и правительственных учреждений: граф А. Игнатьев, генерал В. Воейков и др. От спортивных организаций в комитет вошли В. Срезневский и Г. Дюперон.

Комитет утвердил состав команды в 175 человек, среди них 90 были офицерами. Из петербургских легкоатлетов было решено послать Бааша, Шварца и Неклепаева. В Москве, после отборочных соревнований, легкоатлетическая лига ходатайствовала о включении в команду: от общества «Спорт» — Хорькова, Никольского и Назарова; от Сокольнического кружка — Захарова и Елизарова; от Московского клуба лыжников (МКЛ) — Филимонова и Шульца и от Общества любителей лыжного спорта (ОЛПС) — Молоканова. Однако Олимпийский комитет включил в команду лишь Никольского, Хорькова, Назарова, Шульца и Елизарова. От Риги были выделены бегун на средние дистанции Фогель и прыгун в длину Альслебен.

Наспех собранная русская олимпийская команда должна была отправиться в Стокгольм на пароходе «Бирма». Из-за нераспорядительности руководителей делегации недоразумения начались уже со дня отъезда.

Неожиданно был изменен час отхода «Бирмы», и не знавшие об этом некоторые «олимпийцы», а вместе с ними и сам председатель Олимпийского комитета Срезневский не попали на пароход. Среди опоздавших оказались и московские легкоатлеты. Пришлось догонять «Бирму» на быстроходной императорской яхте «Стрела».

Несмотря на заверения руководства, что переезд будет организован «со всеми удобствами», спортсмены в ряде случаев этих «удобств» не нашли. Неприятности продолжались и в дни соревнований в Стокгольме. Вот, что рассказывали в журнале «Русский спорт» (№ 28 от 8 июля 1912 г.) о соревнованиях участники олимпиады Хорьков и Никольский.

«...Хуже всего было то, что мы совершенно не имели понятия, где, в какой день и в какой час должны были выступать. Большею частью все наши выступления были неожиданными, и мы являлись на старт растерянными и неподготовленными, так что после этого неудивительно, что у нас получались плохие результаты».

«Особенно мне памятен бег на 10 000 м (накануне в забеге на 5000 м я был четвертым), — пишет Никольский, — когда по вине представителя вместо третьего забега в 11 часов мне пришлось бежать в первом, в 9 часов утра, не успев не только позавтракать, но и умыться. Участвуя в одном забеге с Коллекмайненом (победителем Олимпийских игр на 5000 и 10 000 м), мне пришлось, идя три круга впереди всех, в дальнейшем сойти с дистанции...»

Итак, на Олимпийских играх в Стокгольме русских атлетов постигло горькое

разочарование. Для сравнения укажем, что в беге на 1500 м Елизаров показал результат 4.25.2, Хорьков — 4.35.4 и Назаров 4.35.8, в то время как занявший первое место американец Джексон пробежал дистанцию за 3.56.8. В прыжках с шестом представитель России Бааш взял высоту 3.40, а победитель Бобкок (США) — 3.95. В прыжках в высоту с места Шварц показал 1.45, а американец Адамс — 1.63.

В результате в неофициальном общекомандном зачете Швеция набрала 133 очка, США — 129. Россия же оказалась на 15-м месте, набрав лишь 6 очков.

После олимпийских игр в печати началось обсуждение причин неудач. Каких только мнений тут не было высказано! Некоторые журналисты вспомнили «обломовщину» и все отнесли за счет «русского характера».

Для нас, советских людей, совершенно ясно, что причиной неудач русского спорта на V Олимпийских играх был не «русский характер», а социальный строй, существовавший в России, отсталость страны.

## НЕОБЫКНОВЕННОЕ СОРЕВНОВАНИЕ



Ученик известного в свое время тренера Университета Южной Калифорнии Дина Кромвеля Луи Замперини в 17 лет установил рекорд среди школьников США в беге на 1 милю (4.21,2), а в 19 лет стал членом национальной олимпийской команды.

В 1936 г. Замперини выступал на Олимпиаде в Берлине, где занял восьмое место в беге на 5000 м. Позднее, в 1938 и 1939 гг. американский спортсмен стал чемпионом среди студентов США и одним из сильнейших бегунов страны на 880 ярдов (1.49,0), 1 милю (4.07,6 в закрытом помещении) и 2 мили (9.13,0).



Когда японцы узнали, что Замперини — известный бегун, его, несмотря на крайнее истощение, заставили участвовать в состязании с японскими бегунами. Вот что пишет он в своей книге «Дьявол на пятках», вспоминая это «соревнование»:

«В лагере Офуна я весил не больше 45 кг, но меня заставили соревноваться с откормленными японскими бегунами.



Я сказал японскому офицеру, что это подло и нечестно, что в моем плачевном состоянии бежать по кругу по дорожке длиной меньше 200 м, неспособной для бега на длинные дистанции, невозможно. Мне дали понять, что, если я не побегу, пострадает весь лагерь. Пришлось согласиться.

Со старта я не повел бег и позволил своим соперникам предложить темп. Я чувствовал себя утомленным, но в то же время очень легким. В конце концов это был мой любимый вид спорта, даже больше — мое дело, и гордость вернулась ко мне.



Я дал возможность японским бегунам держаться впереди, пока мне не показалось, что финишная линия близка. Тогда я без особых усилий вышел вперед и обошел их. Но длина дистанции устанавливалась не мной, а японцами. Они закричали, что это еще не финиш и надо бежать дальше. А финиш все уходил и уходил от меня, так как остервеневшие японские зрители кричали «Еще! Еще!». Так мы пробежали, по моему, около 3 миль (4827 м), пока соревнование само собой не прекратилось к разочарованию зрителей, так как японцы оказались далеко сзади и заметно устали.

Я так и не могу до сих пор понять, откуда взялась у меня выносливость, ведь у меня и мышц на ногах не было. После соревнования я был избит, хотя мне сказали, что это за какие-то мои проступки, а не за победу».

В США после войны Замперини был признан одним из десяти американцев, больше всех страдавших во время войны. Один из крупных аэродромов ВВС США назван его именем. В его честь ежегодно проводится крупное соревнование «Миля Замперини» в Мэдисон Сквэр Гардене в Нью-Йорке.



Во время второй мировой войны самолет капитана Военно-Воздушных сил Замперини был сбит над Тихим океаном. 47 дней провел в океане Замперини на маленькой резиновой лодке. Затем он был подобран японцами и 2,5 года находился в лагере для военнопленных.



# КАК ПИТАТЬСЯ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

**Как питаться в день соревнований?**

Этот вопрос интересует, безусловно, всех спортсменов. Прежде чем ответить на него, хочу напомнить, что легкоатлет при большой физической нагрузке должен получать в день пищу, равную 4000—5000 больших калорий. Этот калораж образуется от сгорания 120—170 г белка, 500—700 г углеводов и 100—120 г жиров.

Главным потребителем вводимых продуктов являются мускулы, которые для обеспечения своей работоспособности нуждаются в первую очередь в пище, богатой углеводами. При израсходовании во время длительной работы имеющихся в организме запасов углеводов наступает истощение организма.

Причиной падения скорости на дистанции может быть низкий уровень сахара в крови. Сахар особенно легко усваивается организмом. Однако надо помнить, что чрезмерное употребление сладостей вредно, так как раздражает пищеварение и снижает аппетит.

Накопление в организме углеводов возможно лишь при достаточном количестве в пище витаминов. Содержание в пище нужного количества витаминов играет решающее значение для жизнедеятельности организма человека и повышения спортивных достижений. Об этом подробно уже писал в своей статье проф. Н. Н. Яковлев\*.

Белки играют в нашем питании очень важную роль. Если в пище нет белков или их недостаточно, работоспособность снижается. Белки являются основным пластическим материалом, который идет на восстановление клеток, разрушенных в процессе жизнедеятельности организма, и строительство новых клеток. Особенно ценны белки для молодого, растущего организма, а также для лиц, выполняющих тяжелую физическую работу.

\* См. журнал «Легкая атлетика» — № 12 за 1959 г. и № 8 за 1958 г.

При тяжелой физической работе наш организм требует в сутки также около 100 г жиров и даже более, особенно при холодной погоде.

Ткани человеческого тела на 75% состоят из воды. Все происходящие в организме сложные процессы возможны только при участии воды. В сутки человек потребляет примерно 2,5 л воды, из которых половину он получает с пищей, а другую половину вводит жидкостями.

При питании мы должны за сутки вводить в организм нужные минеральные соли: 15—20 г поваренной соли, 1,5 г фосфора, 1 г кальция. Употребление в пищу мяса, рыбы и злаков не удовлетворяет запросов организма в минеральных веществах, необходимо обильно добавлять к пище разные овощи, фрукты, а также молочные продукты.

Следует учитывать, что растительные продукты — углеводы находятся в желудке в течение 2—3 часов, а мясо — белки — в зависимости от его обработки и жирности — 4—6 часов. После приема пищи масса крови направляется к желудку и кишечнику, чтобы захватить питательные продукты и разнести их по всему телу. При физической нагрузке кровь приливает к работающим мускулам для доставки к ним питательных продуктов и выведения отработанных — шлаков.

Легкоатлету за 3—4 часа до старта надо сытно позавтракать; завтрак должен состоять из углеводов и богатых витаминами продуктов. После завтрака нужно съесть что-либо сладкое и затем хорошо прополоскать рот. Можно также за 3—4 часа до старта съесть немного хорошего, нежирного вареного мяса, курицы, овощной суп, яйца в смятку или омлет. Употреблять в пищу непосредственно перед соревнованием жирные и мясные продукты нецелесообразно, так как они долго задерживаются в желудке, не способствуя быстрому увеличению энергии, и могут вызвать при фи-

зической нагрузке плохое самочувствие, тошноту и даже рвоту.

За 2 часа до соревнований или непосредственно на старте рекомендуется для борьбы с утомлением и для улучшения самочувствия принять сахаристые вещества (сахар, шоколад, глюкозу или хорошие конфеты) или питательную смесь, состоящую из витамина С, сахара (глюкозы), овсянки и соли. Употребление этой смеси рекомендуется также и после окончания дистанции. Поваренная соль (до 2 г на стакан) уменьшает потоотделение, особенно в жаркую погоду и улучшает самочувствие.

В жаркие дни питание перед стартом и на дистанции должно иметь кислото-сладкий вкус, что обеспечит обильное выделение слюны и устранист сухость во рту.

Вот перечень продуктов, рекомендуемых на завтрак в день старта: 1. Каша молочная рисовая, овсяная, манная, пшеничная, гречневая с молоком, вареньем, джемом, киселем. 2. Творог с молоком и сахаром. 3. Рисовые, манные котлеты со сладким соусом или гурьевская каша. 4. Овощной салат. 5. Кофе, чай, какао со сдобной булочкой. 6. Фрукты, богатые витамином С, компоты.

В заключение дадим несколько советов по приему пищи.

При еде не спешите и тщательно пережевывайте пищу, не разговаривайте, не читайте и не отвлекайтесь, не вызывайте аппетита алкоголем. После тяжелой нагрузки садись за еду не раньше, чем через час-полтора, соизмеряй количество пищи с полученной нагрузкой. Есть слишком много вредно, лучше чувствовать себя немного несатытым, чем переесть. Принимать пищу нужно вовремя, 3—4 раза в сутки; пища должна быть горячей. После сытной еды и обильного питья не бегай, не прыгай — это может вызвать опухание желудка.

**Г. ПОЛЛАК,**  
спортивный врач

На страницах журнала фото В. Галактионова (Ленинград), Е. Здоровцева (Москва), Б. Светланаова (Москва), Е. Цырлина (Минск).

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Л. С. Хоменков (ответ. редактор), С. Л. Аксельрод, Д. П. Ионов, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, Б. Е. Косвинцев (зам. ответ. редактора), Б. Н. Львов, Д. П. Марков, Н. Г. Озолин, В. А. Откаленко (ответ. секретарь), П. Л. Степаненко, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Художественный редактор В. И. Казакова.

Сдано в производство 26/1 1960 г.

А 01974.

Зак. 61.

Подписано к печати 7/III 1960 г.

Формат бумаги 60 × 92

2 бум. листа 4 печ. л.

0,5 п. л. обложка

Тираж 30 500 экз.

Цена 3 руб.

Издательство «Физкультура и спорт», Москва, К-50, М. Гнездиковский пер., д. 3.

Московская типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза, Москва, ул. Баумана, Гарднеровский пер., 1а.



Цена 3 руб.

