

Различной оказалась и предельная длина шагов скороходов. Например, спортсмен А. (длина ноги 93 см) сохранял двухопорный период при длине шага 130 см, и лишь одна фаза полета появилась у него при длине шага 136 см. Спортсмен Б. (длина ноги 91 см) сохранял двухопорный период при длине шага 129 см, спортсмен Г. (длина ноги 96,5 см) — при длине шага 118 и даже 120 см. Все это — показатели больших возможностей наших скороходов.

В некоторых случаях мы спрашивали спортсменов, ощущают ли они появление фазы полета с увеличением скорости ходьбы, и ответы их сопоставляли с записями регистрационной установки. Мы убедились, что субъективные оценки правильности спортивной ходьбы не всегда бывают точными (испытуемый говорит, что шел правильно, а запись фиксирует у него одну или несколько фаз полета).

Иногда, применяя слуховой аппарат, мы просили скороходов пройти 100 и затем 400 м с максимальной скоростью, поддерживая постоянный контакт с землей. Наши испытуемые выполняли это, поскольку в каждом шаге получали информацию, свидетельствующую о правильности ходьбы, т. е. наличии двухопорной фазы. В этих экспериментах выяснилось, что отрезок 100 м легкоатлеты могут пройти с большей скоростью, чем отрезок 400 м. Так, спортсмен А. прошел 100 м за 24,8, показав условный результат 1,39,2 при пересчете для дистанции 400 м, а в действительности преодолел 400 м за 1.41,6. Спортсмен Ж. прошел 100 и 400 м соответственно за 27,6 и 1.57,0 (вместо 1.50,4), спортсмен З. — соответственно за 22,9 и 1.39,7 (вместо 1.31,6).

Таким образом, на основании проведенного исследования можно прийти к следующим предварительным заключениям:

1. У различных спортсменов фаза полета появляется при разной скорости ходьбы. Наши испытуемые проходили отрезок 10 м правильно при скорости, соответствующей результату от 1,32,0 до 2.00,0 на 400 м. В результате тренировки эта скорость может быть больше.

2. Продолжительность двухопорного периода зависит от скорости ходьбы спортсмена: по мере увеличения скорости время двойной опоры уменьшается.

3. Способность легкоатлетов проходить отрезок 100 м с большей скоростью, не нарушая правильной техники, чем отрезок 400 м, свидетельствует о том, что поддерживать одну и ту же скорость при постоянном контакте с землей спортсменам мешает наступающее утомление. Отрезок 400 м никто из наших испытуемых не прошел правильно быстрее чем за 1.35,0.

4. Некоторые скороходы могут сохранять двойную опору при частоте шагов более 200 в минуту и длине шага 120—130 см.

5. Благодаря усовершенствованию системы срочной информации нашим легкоатлетам представляется возможным добиться еще большей скорости ходьбы, частоты и длины шагов при совершенно правильной технике.

Л. ГОЛОВИНА,
Л. КУЧИН,
В. ФАРФЕЛЬ,
А. ФРУКТОВ

Рождение традиции



Призы „Правды“ — у кроссменов сборных команд СССР и ГДР, у легкоатлетов РСФСР

Кроссовые соревнования в нашей стране имеют давнюю историю. Зародившиеся как одно из средств массового привлечения молодежи к занятиям легкой атлетикой, кроссы стали проводиться еще в двадцатых годах. До Великой Отечественной войны на старты профсоюзно-комсомольских кроссов выходили сотни тысяч юношей и девушек, мужчин и женщин. Здесь получали первое боевое крещение многие

впоследствии прославленные бегуны. Вспомним Григория Потемина, Феодосия Ванина, Евдокию Васильеву и многих других. Кроссовые соревнования тогда были праздниками весны, открывавшими дорогу в спортивное лето, первой пробой сил перед серьезными сражениями на беговых дорожках.

В послевоенные годы массовые кроссы незаслуженно забыли. Многие десятки и сотни тысяч молодых спортсме-

нов лишились доступного для них состязания. Не в этом ли была одна из причин медленного роста достижений наших бегунов на средние и длинные дистанции и слабого притока новых сил в этих видах легкой атлетики?

Сейчас положение изменилось. Всесоюзные первенства по кроссу стали традиционными. Радужные надежды вселяет рождение замечательной тради-

(Продолжение на стр. 18)





Победители международного кросса — Вера Муханова и Ганс Гродоцки

ции — всесоюзного массового кросса в честь 50-летия газеты «Правда». Уже предварительные итоги соревнований, проведенных по стране, говорят, что за всю историю отечественной легкой атлетики на старт одного соревнования не выходило столько участников, сколько мы видели на кроссах, посвященных 50-летию любимой газеты советских людей — газеты «Правда».

Не было, пожалуй, такого города, где бы не состоялось кросса «Правды». В этих соревнованиях, прошедших от Владивостока до Калининграда и от Мурманска до Батуми, молодежь мерилась силами в скорости бега, в выносливости. Кроссы агитировали за легкоатлетический спорт, за повседневные занятия физической культурой и спортом.

Среди участников соревнований, состоявшихся в городах и республиках, вывилось немало способных бегунов, результаты которых росли от одного этапа кроссовых соревнований к другому. Так приобретался опыт для больших успехов, пусть еще недостаточный, но убедительно показавший молодежи, чего можно добиться трудом, систематическими занятиями.

В большой народный праздник превратились финальные соревнования кросса имени «Правды», состоявшиеся

5 мая — в день рождения боевого органа Коммунистической партии Советского Союза. Около 800 участников прислали в столицу 125 больших и малых городов в составах сборных команд союзных республик.

Среди участников финальных состязаний наиболее многочисленной оказалась группа стартовавших на 3000 м. Эта группа была и наиболее молодой по возрасту — ее составили юниоры-мужчины, родившиеся в 1941—1943 гг. Рядом с москвичами, ленинградцами, харьковчанами на старт вышли бегуны из таких далеких городов, как Ош, Петропавловск, Пржевальск, Владивосток, Мары, или из таких небольших населенных пунктов, как Пайде (Эстония), Капсукас (Литва), Эргли (Латвия), Камо (Армения). Появление на финальных соревнованиях легкоатлетов из отдаленных и малоизвестных уголков страны — свидетельство того, что легкая атлетика проникает туда, где о ней еще недавно знали, пожалуй, лишь понаслышке.

Соревнования юниоров прошли интересно, как, впрочем, и все финальные забеги. После трудных трасс, на которых проходили предварительные состязания, дорожка московского ипподрома казалась спортсменам легкой, что позволило многим участникам выступить значительно лучше, чем в предварительных соревнованиях.

В первую десятку, которую на этой дистанции возглавил московский студент Станислав Симбирцев, вошли спортсмены из 8 городов, представлявших команды РСФСР (Москва), Эстонии, Украины, Туркмении, Белоруссии, сборной команды областей, краев и АССР Российской Федерации. Симбирцев — не новичок, в прошлом году он был призером первенства СССР на дистанции 800 м. Симбирцев сумел значительно опередить своих соперников, еще не известных широкому кругу любителей легкой атлетики.

В группе юниоров в зачет командного первенства принимались результаты 15 спортсменов от каждой республики. Первое место завоевал коллектив сборной областей, краев и автономных республик РСФСР. О соотношении сил и в какой-то мере о работе с молодыми бегунами свидетельствует такой факт. Среди 61 спортсмена, пробежавшего 3000 м лучше 9.00,0, от сборной РСФСР оказалось 12 бегунов, от Украины — 10, от Москвы — 9, от Ленинграда — 8, от Эстонии — 7, от Белоруссии и Молдавии — по 3, от Азербайджана, Узбекистана и Казахстана — по 2, от Латвии, Туркмении и Армении — по 1.

О качестве подготовки юниоров говорят и такие цифры — норматив I разряда выполнили 260 бегунов, II — 75. Худшие результаты были лишь у 5 участников (два от Азербайджана, по одному от Армении, Грузии и Таджикистана), и один участник не закончил дистанции.

Смотром резервов явились соревнования женщин 1941—1943 гг. рождения на дистанции 1000 м. 160 спортсменок стартовали в 8 забегах. Кульминационным по остроте борьбы оказался последний забег, где вывилась чемпионка всесоюзного кросса. Ею стала 19-летняя Нина Довгалева — работница из дальневосточного города Уссурийска. Очень

энергичная, волевая, но пока еще не блестящая техникой бега, Довгалева добилась победы отличным финишем. Ее результат 2.57,6 заслуживает внимания, как и результаты следующих трех спортсменок, пробежавших 1000 м быстрее 3 минут: Т. Елистратовой (Волгоград), Т. Фроловой (Ярославль), И. Бакутите (Каунас). Не только эти спортсменки, но и ряд других участниц финального бега могут при соответствующей подготовке стать кандидатами в сборные команды республик и страны.

Забег юниоров показали, что среди молодежи уже есть хорошие резервы для пополнения передового отряда бегунов на средние и длинные дистанции. Факт отрядный и, очевидно, мобилизующий тренеров на более активную работу с молодыми участниками кроссовых состязаний.

С интересом ожидалась встреча сильнейших бегунов 9 стран, среди которых должны были стартовать многие известные спортсмены из ГДР, Венгрии, Болгарии, Румынии, Польши, Чехословакии, Франции, а также из Монгольской Народной Республики.

Дистанция 2000 м — не характерна для женской легкой атлетики. По ней трудно судить о том, как подготовлены участницы к классической дистанции — 800 м. Однако это обстоятельство не умалило интереса к соревнованиям женщин в беге на 2000 м. Все говорило за то, что наибольшие шансы на победу имеют наши спортсменки. Труднее было сказать, кто из них станет чемпионкой. И действительно, ближайшая из зарубежных спортсменок И. Рейман (ГДР) финишировала лишь 10-й. В расстановке участниц по местам тоже не обошлось без неожиданностей: В. Муханова, Л. Лысенко и Н. Чернощук опередили своих более молодых, но пока еще менее расчетливых подруг.

Победительница первенства СССР по кроссу, а также кросса «Юманите» Тамара Бабинцева, начавшая бег в очень высоком темпе, на этот раз потерпела поражение. Сказались плохое распределение сил и тактический просчет, вполне возможный на беговой дорожке длиной 1600 м.

Не блеснули тактическим мастерством и участницы бега на 8000 м. На протяжении пяти кругов, кстати сказать, пройденных ведущей группой в равном темпе, трудно было определить сильнейших в международном забеге. Как и следовало ожидать, развязка наступила на последних 200 м, когда бегуны из ГДР, возглавляемые призером олимпийских игр Г. Гродоцким, ринулись вперед и победу закончили состязание, финишируя втроем в одно время. Бросившийся вдогонку Л. Иванов не сумел обогнать даже Ф. Янке, закончившего бег четвертым.

Международный кросс явился весьма поучительным для наших кроссменов. Еще до старта совершенно очевидным было, что главными претендентами на личное и командное первенство являются не польские или венгерские спортсмены, а именно легкоатлеты из ГДР и советские бегуны. Когда на первых кругах оказалось, что гости не стремятся «задавать тон», а придерживаются выжидательной тактики, нужно было идти на обострение бега. Болотникова,

мастера внезапных атак, по болезни среди бежавших не было, а заменить его в команде никто не смог. И в результате — ошеломляющий успех гостей. Как сказал Гродоцки — первый победитель международного кросса имени «Правды», — будь среди участников Болотников, борьба была бы интереснее, а победа досталась бы значительно труднее, кто бы ни стал чемпионом.

Кроссы, даже в таких облегченных условиях, какие были на столичном ипподроме, требуют особой тактики, в которой главную роль играют расчет сил и умение принаровиться к местности, а в тех случаях, когда стартуют одновременно 80—100 человек, — умение найти свое наиболее выгодное место. Для того чтобы свободно ориентироваться в таком беге, нужна большая практика. Очевидно, когда кроссовые состязания будут проводиться чаще и не только весной, но и в течение лета и осенью, участники всесоюзного кросса имени газеты «Правда» будут выходить на старт не только более тренированными, но и лучше вооруженными тактическими приемами.

Командное первенство в международном кроссе у мужчин завоевали спортсмены ГДР. У женщин первенствовали легкоатлетки сборной команды СССР. Общекомандное первенство во всесоюзном кроссе досталось хорошо подготовленному и дружному сборному коллективу областей, краев и автономных республик Российской Федерации. Победа команды РСФСР была заслуженной наградой за большую организационную и учебно-тренировочную работу, проведенную республиканской федерацией легкой атлетики.

Среди участников состязаний не было видно спортсменов таких городов, как Краснодар, Ставрополь, Свердловск, Вологда, Ростов-на-Дону, Воронеж; единицами были представлены Пермь, Горький, Челябинск, Омск. Основная причина отсутствия легкоатлетов этих городов среди финалистов кросса «Правда» — пренебрежение городских легкоатлетических секций к кроссовым соревнованиям и, как следствие этого, плохая подготовка спортсменов. Тот факт, что команда России сумела победить и без бегунов из названных выше городов, показывает, что республиканская федерация, наконец, серьезно занялась выявлением и подготовкой резервов для сборной команды республики, открывая широкую дорогу молодежи.

Нельзя не отметить успеха легкоатлетов Литвы, занявших пятое место вслед за такими «китами», как РСФСР, Москва, Ленинград, Украина.

Финальные состязания были хорошо организованы (главный судья П. Степаненко). В дальнейшем более продуманным должно быть оформление мест состязаний. На этот раз флаги, обильно расставленные вдоль финишной прямой, не только мешали следить за ходом соревнования участника кросса, закончившим выступление и находившимся внутри поля, но и соревнующимся, заставляя их дальше отходить от бровки, чтобы избежать удара полотнищем по лицу.

Спортивный праздник, каким стали финальные соревнования в ознаменование 50-летия газеты «Правда», — хорошее начало большого дела.

Б. Косвинцев

Технические результаты финала всесоюзных соревнований по кроссу, посвященных 50-летию газеты «Правда»

Москва, ипподром, 6 мая 1962 г.

Женщины

1000 м. Юниоры (1941—1943 гг. рождения). 1. Н. Довгалева (РСФСР, Б) 2.57,6; 2. Т. Елистратова (РСФСР, Б) 2.59,0; 3. Т. Фролова (РСФСР, Б) 2.59,6; 4. И. Бакутите (Литва, Ж) 2.59,9; 5. М. Чернышова (Москва, ЦСКА) 3.01,0; 6. И. Егорова (Ленинград, С) 3.02,7; 7. Л. Еременко (УССР, Б) 3.03,3; 8—9. Р. Лингите (Литва, Ж) 3.03,6; 8—9. Т. Дунайская (УССР, Кл) 3.03,6; 10. Т. Трещалина (РСФСР, Т) 3.03,8.

2000 м. 1. В. Муханова (Москва, С) 6.13,6; 2. Л. Лысенко (УССР, А) 6.15,2; 3. Н. Чернощек (Москва, Д) 6.15,8; 4. В. Гилева (РСФСР, Д) 6.17,6; 5. Ф. Кароблене (Литва, ТР) 6.17,8; 6. Т. Бабинцева (Ленинград, ТР) 6.18,2; 7. Л. Григорьева (Ленинград, ТР) 6.19,0; 8. М. Гурьева (РСФСР, С) 6.21,0; 9. Л. Терпигорева (УССР, СКА) 6.22,0; 10. И. Рейман (ГДР) 6.23,0.

Мужчины

3000 м. Юниоры (1941—1943 гг. рождения). 1. С. Симбирцев (Москва, Б) 8.19,6; 2. А. Нурмекиви (Эстония, К) 8.24,0; 3. В. Кудинский (УССР, С) 8.26,0; 4. Ю. Алексакин (Москва, Б) 8.26,8; 5. О. Татаринев (РСФСР, Т) 8.39,6; 6. В. Пузанов (БССР, Б) 8.39,8; 7. П. Иванов (Туркмения, «Захмет») 8.42,0; 8. В. Смирнов (РСФСР, Д) 8.43,8; 9. Э. Торбенков (Москва, ЦСКА) 8.44,0; 10. А. Шелков (РСФСР, СКА) 8.44,6.

8000 м. 1. Г. Гродоцки (ГДР) 23.08,0; 2. Г. Буль (ГДР) 23.08,0; 3. Э. Херрман (ГДР) 23.08,0; 4. Ф. Янке (ГДР) 23.09,2; 5. Л. Иванов (Киргизия, ТР) 23.09,4; 6. В. Самойлов (Москва, ЦСКА) 23.10,2; 7. А. Конов (Армения, Б) 23.14,0; 8. Х. Пярнакиви (Эстония, К) 23.14,4; 9. Ю. Никитин (РСФСР, С) 23.15,0; 10. Л. Штамер (ГДР) 23.16,0.

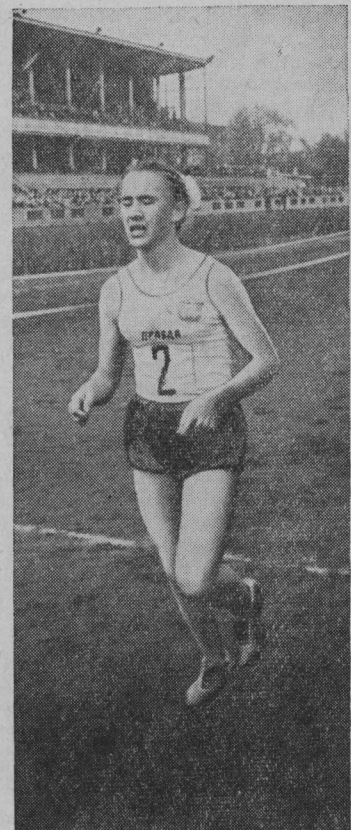
Командные результаты международного кросса: женщины — 1. СССР; 2. Франция; 3. ГДР; 4. Венгрия; 5. Польша; 6. Болгария; 7. Монголия. Мужчины — 1. ГДР; 2. СССР; 3. Румыния; 4. Чехословакия; 5. Венгрия; 6. Польша; 7. Франция; 8. Монголия; 9. Болгария. Общий зачет (женщины и мужчины) — 1. СССР; 2. Франция; 3. ГДР.

Командные результаты всесоюзного кросса (зачет по сумме мест, занятых командами женщин и мужчин на дистанциях 1000 м, 3000 м, 2000 м и 8000 м): 1. РСФСР (сборная областей, краев и автономных республик) 4 очка; 2. РСФСР (Москва) 11 очков; 3. УССР 12 очков; 4. РСФСР (Ленинград) 18 очков; 5. Литва 21 очко; 6. БССР 29 очков; 7. Эстония 31,5 очка; 8. Казахстан 32 очка; 9. Латвия 33 очка; 10. Узбекистан 41 очко; 11. Молдавия 42 очка; 12. Киргизия 44,5 очка; 13. Азербайджан 54 очка; 14. Туркмения 56 очков; 15. Армения 59 очков; 16. Грузия 61 очко; 17. Таджикистан 63 очка.

Условные обозначения спортивных организаций: А — «Авангард», Б — «Буревестник», Ж — «Жальгирис», Д — «Динамо», К — «Калев», Кл — «Колгоспник», С — «Спартак», СКА — спортивный клуб армии, Т — «Труд», ТР — «Трудовые резервы».



Станислав Симбирцев



Нина Довгалева