



На снимке: призеры международного кросса «Правды» (слева направо) П. Болотников, А. Конов, А. Алексеюнас (все СССР), Ф. Черван (Югославия), Ю. Тюрин и М. Вильт (оба СССР). Справа на снимке: победительница международного кросса «Правды» В. Муханова (СССР).

Фото В. Бровко.



Читайте в номере:

- Советы юным легкоатлетам — «О режиме» (стр. 3)
- Как тренироваться в жаркие летние дни — В. Ильинич, А. Лаптев: «Ты не бойся ни жары...» (стр. 4)
- Спорт и здоровье — В. Филин: «Чемпионом можешь ты не быть...» (стр. 7)
- Мастера делятся опытом — К. Буханцов и В. Булатов: «Будущим олимпийцам» (стр. 10)
- Вторая любовь кандидата астрономических наук Хейно Поттера — «Луна и спорт» (стр. 21)
- Почему олимпийский чемпион призывает бойкотировать Олимпиаду? (стр. 26)

и другие материалы

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Год издания десятый

№ 6 (109)

ИЮНЬ

1964

Наша обложка: сильнейший копьеметатель страны и Европы Янис Лусис (Рига, «Даугава»). Фото Э. Давтяна. На четвертой странице: рекордсмен Украины в тройном прыжке Анатолий Алябьев (Киев, «Динамо»). Фото М. Боташева.

На страницах журнала фото А. Бочинина, В. Бровко, Н. Волкова (все Москва), В. Галактионова (Ленинград), С. Лобастова, А. Пахомова, Г. Утехиной и Э. Якубенко (все Москва).

# ЦЫ МИРА и ДРУЖБЫ

**Д**ВА слова «Мир и Дружба» никогда не потеряют своего притягательного значения для всего прогрессивного человечества. Вполне понятно, почему эти слова стали символом международного и всесоюзного кросса газеты «Правда» — одного из наиболее массовых и значительных соревнований летнего сезона. Популярность кросса неуклонно растет. В 1962 г. в нем участвовало 4 миллиона 840 тысяч человек; во втором, прошлогоднем, кроссе стартовало уже свыше 5 миллионов. А сколько вышло и еще выйдет на старты в этом году?.. Ответить затруднительно: ожидается не менее 7—7,5 миллионов физкультурников. Тем более, что в нынешнем году соревнования пройдут в течение всего сезона.

Кросс «Правды» завоевывает популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Увеличивается число стран, спортсмены которых выступают в международном кроссе «Правды». В этом году, например, дебютировали легкоатлеты Кубы и Финляндии. Финальные состязания, состоявшиеся 10 мая в Москве, показали, что улучшается и качество подготовки спортсменов, причем во всех возрастных группах.

Юниоры — молодежь 19—21 года — наша надежда, наши резервы для большого спорта. Есть все основания говорить, что кроссы «Правды» дают и будут давать отличное пополнение отряду наших ведущих мастеров легкоатлетического спорта. Недавние «зеленые» новички начинают радовать техникой бега, разумной тактикой, отличной подготовленностью. Об этом свидетельствуют их результаты. Следует еще напомнить, что дождь, прошедший ночью перед состязаниями, сделал беговые поля ипподрома рыхлыми, сырыми. Тяжело было бежать по такому грунту. Но тем заслуженнее и почетнее победа.

Обратимся к фактам. 118 спортсменов стартовали в забегах на 1000 м. Из них 6 показали результаты, соответствующие I разряду, 64 — второму и 44 — третьему. Но у молодежи, очевидно, еще недостаточно сноровки для бега по трудной трассе, иначе чем объяснить, что на более длинных дистанциях уровень результатов оказался выше? Так, на 3000 м результатов I разряда было показано 42, второго — III, третье — 12. На дистанции 2000 м у женщин соответственно — 31,19 и 12. А на 8000 м — 96 результатов I разряда, 6 — второго и ни одного третьего.

Победители прошлых кроссов «Правды» участвовали в соревнованиях и в этом году. Но не всем им сопутствовал успех. Например, Вера Муханова, в третий раз ставшая победительницей международного кросса, не смогла превзойти результаты победительницы всесоюзного кросса Фелиции Кароблене. Знаменательное явление — смена чемпионов, наиболее убедительный признак спортивного роста. Тамаре Дунайской, учащейся кооперативного техникума в Полтаве, 21 год. Она была лучшей на дистанции 1000 м. Молодая спортсменка занимается не только бегом, но и многоборьем, она беспорный кандидат в сборную команду страны. На год моло-

же Тамары Леонид Микитенко — пограничник из Казахстана, который в прошлом году финишировал в кроссе «Правды» третьим. За год он добился перворазрядных результатов в беге на 800 и 1500 м. Превосходство Микитенко в этом кроссе было подавляющим. Молодой атлет мечтает стать хорошим бегуном на длинные дистанции. Начало для осуществления желаний у него обнадеживающее.

Среди 19-летних хорошо показали себя в кроссе Зинаида Янушките и Ирена Силантевайте из Литвы, москвичка Тамара Войтенко, ленинградцы Нина Мулиренко и Олег Райко, Николай Пуклаков из Российской Федерации и Анатолий Налбадян из Армении.

Заслуживает внимания тот факт, что в числе 116 стартовавших на 1000 м было 44 девятнадцатилетних, а на 3000 м 64 — из 166. Вот среди кого тренеры должны искать новых талантливых бегунов на средние и длинные дистанции.

Олимпийский год «сказался» на составе участников международного кросса: мы не увидели многих сильнейших бегунов из ГДР, Польши, Румынии, Венгрии — они готовятся к стартам в Токио и, вероятно, не хотели раньше времени раскрывать свои «карты». Борьба за первенство в международных забегах шла в основном между советскими атлетами. Для них кросс имел определенно олимпийский «уклон»: в нем мерились силами кандидаты в олимпийскую команду страны. В этом смысле бесспорный интерес представляет успех Алексея Конова, которого мы не видели на дорожке целый год, и олимпийского чемпиона Петра Болотникова. В острой борьбе победил Конов, энергично и легко финишировавший. Победитель, по его словам, чувствует себя отлично и полон желания состязаться. Доволен исходом бега и Болотников; он справедливо считает, что впереди еще большой сезон и главными соревнованиями в нем будут Мемориал Знаменских, матч СССР—США и личное первенство СССР — основные этапы отбора команды к Олимпийским играм в Токио. Из зарубежных гостей большого успеха добился лишь Франц Черван (Югославия), занявший 4-е место. Абсолютным было превосходство наших женщин в беге на 2000 м.

Победителями всесоюзного кросса «Правды», кроме Т. Дунайской и Л. Микитенко, стали также литовская спортсменка Фелиция Кароблене и Алексей Конов из Армении, сделавший тем самым своеобразный дубль.

Борьба за командные призы «Правды» — в этот раз они разыгрывались не только между командами республик, но и между обществами — прошла более содержательно, чем в прошлые годы. Отдельные команды выступили лучше, чем в 1963 г. Так, команда Грузии передвинулась с 15-го места на 12-е, команда Азербайджана — с 17-го на 13-е. Но хуже выступила команда Эстонии. И в числе команд, замкнувших список, по неписанной традиции оказались сборные коллективы Армении, Таджикистана, Туркмении. В этих республиках молодежи никак не привьют вкуса к легкой атлетике, хотя отдельные спортсмены и

показывают высокие результаты. (Таблицу командных результатов см. на стр. 32).

Командное первенство по кроссу среди обществ и ведомств разыгрывалось в двух группах. В зачет принимались не только количество участников финальных состязаний, но также — финалистов, выполнивших норму I разряда (за это командам начислялось по I очку за участника) и бегунов, вошедших в десятку лучших на каждой дистанции (по 2 очка за участника). А за каждого спортсмена, вошедшего в состав сборной команды СССР, обществам начислялось по 6 очков. В группе «А» после упорной борьбы победили спортсмены, Советской Армии, набравшие 146 очков. Лишь 4 очка проиграла им команда «Буревестник». У динамовцев — 88 очков, спартаковцев — 55, легкоатлетов «Трудовых резервов» — 40, «Труда» — 35, «Локомотива» — 29, «Авангарда» — 18 и «Водника» — 2. В группе «Б» в десятку сильнейших вошли (из 22 участвовавших коллективов): «Калев» — 34 очка, «Жальгирис» — 32, «Таджикистон» — 25, «Захмет» — 21, «Даугава» — 19, «Молдова» — 14, «Ашхатанк» — 8, «Севан» — 8, «Варпа» — 7, «Урожай» — 6, «Колхозчу» — 6.

Борис КОСВИНЦЕВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
кросса газеты «Правда», Москва 10 мая,  
ипподром

## ВСЕСОЮЗНЫЙ КРОСС

**Женщины. 1000 м.** Т. Дунайская (УССР, «Колгоспник») 2.54,4; Т. Ристисаар (ЭССР, «Калев») 2.58,3; Н. Довгалева (РСФСР, «Труд») 2.58,3; М. Матикайнен (ЭССР, «Калев») 2.59,8; З. Янушките (Лит. ССР, «Жальгирис») 3.03,7; Г. Кукушкина (РСФСР, «Труд») 3.04,5. **2000 м.** Ф. Кароблене (Лит. ССР, «Тр. резервы») 6.14,8; В. Муханова (Москва, «Спартак») 6.21,0; А. Рубан (РСФСР, «Динамо») 6.21,0; Т. Рапоновичене (Лит. ССР, «Жальгирис») 6.23,0; Т. Вабинцева (Ленинград, СКА) 6.23,4; Е. Козлова (РСФСР, «Буревестник») 6.25,0.

**Мужчины. 3000 м.** Л. Микитенко (Каз. ССР, «Динамо») 8.37,4; В. Норкин (РСФСР, «Труд») 8.42,6; И. Герасимчик (БССР, «Буревестник») 8.43,4; О. Райко (Ленинград, «Буревестник») 8.44,6; Ю. Перелетов (РСФСР, СКА) 8.44,8; Н. Пуклаков (РСФСР, «Труд») 8.45,4. **8000 м.** А. Конов (Арм. ССР, «Буревестник») 23.19,8; П. Болотников (Москва, «Спартак») 23.21,8; А. Алексеюнас (Лит. ССР, «Локомотив») 23.26,8; Ю. Тюрин (Москва, «Динамо») 23.29,8; М. Вильт (ЭССР, «Калев») 23.31,2; Н. Дутов (РСФСР, СКА) 23.31,2.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ КРОСС

**Женщины. 2000 м.** В. Муханова 6.21,0; Т. Вабинцева 6.23,4; Т. Дмитриева 6.28,6; Л. Гуревич (все СССР) 6.34,4; Э. Овадкова 6.41,8; Я. Егличкова (обе Чехословакия) 6.41,8; Г. Брейер (ГДР) 6.43,4; В. Холлштейн (ГДР) 6.48,6; М. Шваденкова (Чехословакия) 6.49,6; И. Ренк (ГДР) 6.52,0; Ж. Вожар (Франция, ФЖИТ) 7.28,4.

**Командное первенство** (зачет по 3-м): СССР — 6 очков, Чехословакия — 20, ГДР — 25.

**Мужчины. 8000 м.** А. Конов 23.19,8; П. Болотников 23.21,8; А. Алексеюнас (все СССР) 23.26,8; Ф. Черван (Югославия) 23.29,2; Ю. Тюрин 23.29,8; М. Вильт (оба СССР) 23.31,2; С. Вачич (Югославия) 23.38,0; С. Ожуг (Польша) 23.40,0; К. Орентас (СССР) 23.48,0; К. Подольяк (Польша) 23.53,0; Э. Ставляк (Польша) 24.08,0; И. Шюте (Венгрия) 24.10,0.

**Командное первенство** (зачет по 5-ти): СССР — 15 очков, Польша — 58, Венгрия — 78, ГДР — 89, Румыния — 111, Куба — 165.

**Общеконандный зачет:** СССР — 21; ГДР — 114.