

КРОСС „ПРАВДА“



Впрочем, это достижение продержалось не более сорока минут. Когда закончила бег победительница сильнейшего забега на километровой дистанции среди юниорок 19-летняя Галина Данилова, хронометры показали 2.50,5. Наградой спортсменке теперь будет не только высшее достижение кросса, но и звание мастера спорта СССР.

И девушки и юниорки показали очень высокие результаты. Причем сделали это не только призеры. Достаточно сказать, что в кроссе девушек десятый результат 2.59,0, а у юниорок этот показатель еще лучше — 2.57,2. Два-три года назад так быстро бежали только победительницы кроссов. Словом, перед тренерами сборной команды страны сейчас необычно широкий выбор талантливых спортсменок, которые при правильной дальнейшей работе смогут возродить былые славные традиции.

У юношей и юниоров результаты несколько ниже, чем у победителей предыдущих кроссов. Но и тут есть интересные спортсмены: Б. Оляницкий (Украина), ростовчанин Е. Рудой, ташкентец А. Нормурадов, А. Суворов (РСФСР), В. Юшка (Литовская ССР) и другие. Так что одним из основных достижений нынешнего кросса следует считать открытие целой группы перспективных бегунов.

В общекомандном первенстве победу одержал сборный коллектив Российской Федерации. Российские кроссмены выиграли первые призы на всех шести дистанциях и заслуженно завоевали главный приз. Из остальных команд следует отметить дружный и ровный коллектив литовских спортсменов. Занять третье призовое место в общекомандном зачете — несомненный успех для бегунов республики с трехмиллионным населением.

(Тех. результаты кросса см. на стр. 10)

В шестой раз сильнейшие кроссмены страны встретились на дорожке Московского ипподрома, чтобы разыграть почетные призы редакции газеты «Правда». Невелика история кросса, но он прочно занял одно из ведущих мест во всесоюзном легкоатлетическом календаре. Сколько молодых, талантливых бегунов привели на дорожку стадиона лесные трассы этого популярного кросса. Т. Дунайская и Л. Эрик, В. Кудинский и Л. Микитенко, С. Симбирцев и О. Райко, Г. Хлыстов и М. Желобовский — словом, каждый год всесоюзный кросс выводит в большой легкоатлетический спорт талантливых дебютантов.

Не стал исключением и нынешний, шестой по счету, кросс. Вновь на дистанции кроссов в различных уголках страны вышли миллионы физкультурников. Ну, а там, где есть подлинная массовость, не может не быть и высокого мастерства. К финальным состязаниям в Москве было допущено около тысячи сильнейших кроссменов, представлявших все союзные республики, 8 автономных республик, 56 городов и 14 сельских спортивных обществ.

Особенностью кросса 1967 года было введение двух дистанций, на которых состязались девушки и юноши 17—18-летнего возраста. Для них были специально учреждены призы ЦК ВЛКСМ. И именно самые юные участники кросса сделали «заявку» на высокие результаты, поведя бескомпромиссную борьбу с самого первого забега.

Несмотря на молодость большинства участников, 650 бегунов из тысячи было моложе 20 лет, результаты оказались очень высокими. Первая победительница — спортсменка из подмосковного города Мытищи С. Мощенок пробежала километровую дистанцию за 2.50,8, быстрее, чем победительницы всех предыдущих пяти кроссов по группе юниорок.

Несмотря на молодость большинства участников, 650 бегунов из тысячи было моложе 20 лет, результаты оказались очень высокими. Первая победительница — спортсменка из подмосковного города Мытищи С. Мощенок пробежала километровую дистанцию за 2.50,8, быстрее, чем победительницы всех предыдущих пяти кроссов по группе юниорок.

В НОМЕРЕ:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 «Спартакиада шагает по стране» | 22 И. Масленников «20 лет на старте» |
| 4 Ф. Суслов «Случаен ли успех Микитенко!» | 27 Б. Львов «Токио — Будапешт — Киев» |
| 6 О. Григала «Основы современной техники толкания ядра» | 32 «Знаете ли вы легкую атлетику!» |
| 11 Б. Валик «И снова проблема набора» | |
| 18 В. Соловьев «Навстречу десятой Юбилейной» | |
| 20 Рекорды и высшие достижения | |
- Наша обложка: Александр Братчиков на старте.
 Фото М. Боташева
 На четвертой странице обложки: Забег женщин на 800 м.
 Фото М. Боташева
 На странице журнала фото В. Ун Дасина, В. Бровко, М. Боташева, К. Солнцевой (все Москва).
 Кинограмма В. Папанова.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Год издания двенадцатый

№ 6 (145) июнь 1967

новой на высокую траекторию полета. Внизу дано масштабное изображение величины двух последних шагов разбега.

Стремление произвести сильное отталкивание характерно снижением поступательной горизонтальной скорости, подготовкой к отталкиванию (увеличение ритмики бега), далекой постановкой ноги на опору с отведением плеч назад. Внешне техника прыжка характерна высокой траекторией, широкой амплитудой и законченностью движений. Можно полагать, что на основании этих внешних положительных характеристик методический прием стимулирования усилий в отталкивании при начальном обучении получил широкое распространение.

Специальные исследования и педагогическая практика позволяют нам с большой уверенностью говорить, что многократное выполнение прыжка с акцентированием внимания на максимальное проявление усилий в отталкивании способствует стабилизации на оптимальном уровне скоростных возможностей прыгуна, стабилизации нерациональной координации движений в предтолчковых шагах и в отталкивании.

В этой связи в процессе начального обучения мы должны максимум внимания уделять освоению прыжка на возможно высокой скорости. Вполне естественно, что на этом этапе прыжки будут низкими по траектории, стремительными, без ярко выраженного отталкивания. Практика показывает, что юные спортсмены, выполняя прыжок, обычно не используют в разбеге свой скоростной потенциал. Разбег находится как бы в подчиненном отношении к отталкиванию: спортсмен развивает только ту оптимальную скорость, с которой он может оттолкнуться. Как только эти оптимальные условия нарушаются, у него возникает чувство неудобства, стремление вернуться к привычному действию. Здесь-то и нужна настойчивость тренера, подкрепленная эффективными педагогическими приемами воздействия на ученика. Необходимы десятки, сотни повторений прыжка с целью стабилизации навыка максимально быстрого разбега.

В этом случае отталкивание будет уже находиться в подчиненном отношении к разбегу. По своей сути это этап приспособления координации отталкивания и прыжка к высокой скорости разбега. Это самый трудный и ответственный этап обучения.

На втором этапе тренировка преимущественно посвящена укреплению опорного аппарата спортсмена. Здесь необходимо выполнение большого количества прыжковых упражнений как общеразвивающего, так и специального характера.

К специальным упражнениям относятся прежде всего «выходы в шаг» через 1, 3 и 5 беговых шагов. Основная направленность усилий в «выходах» с 1 и 3 беговых шагов — только вверх, с 5 шагов — вперед-вверх. Прыжки и пробегания по разбегу с «обозначением» отталкивания на секторе выполняются по-прежнему только на максимальной скорости.

Со временем спортсмен приспосабливается отталкиваться и выполнять

прыжок на такой скорости. Траектория полета у него еще невысока, а сам прыжок очень стремителен. Однако и в этот период еще не следует акцентировать внимание прыгуна на достижении высокой траектории в прыжке.

На данном этапе усилия в отталкивании и соответственно траектория полета будут возрастать естественно, за счет улучшения координации движений, силы и реактивной способности толчковой ноги.

Только в этом периоде начинается целенаправленная работа по повышению траектории полета. Однако и здесь эта задача решается только в связи с высокой скоростью разбега. Основная направленность внимания спортсмена — на максимально быстрый бег с «вбеганием» в прыжок.

Одно из эффективных средств обучения при этом — прыжки через условное препятствие (бумажная лента) с постепенно повышающейся высотой и удалением от места отталкивания. Бумажная лента укрепляется и передвигается между невысокими стойками. Максимальная высота подъема ленты — 80 см. Прыжки выполняются с полного разбега. Широко распространенные прыжки через легкоатлетические барьеры нецелесообразны, так как вызывают естественную самостраховку у юного спортсмена, что неблагоприятно сказывается на скорости и ритме предтолчковых шагов.

Как уже отмечалось, основной акцент тренировки на данном этапе — прыжки с полного разбега. Количество же прыжков с коротких разбегов на малой и оптимальной скорости должно быть регламентировано конкретными задачами обучения (исправление ошибок). Иными словами, прыжки с коротких разбегов должны применяться только для решения частных учебных задач.

Как показали практика и специальные исследования, скорость разбега и усилия в отталкивании находятся в сложной зависимости: чем ниже скорость на предтолчковых шагах, тем



На Юбилейной спартакиаде любители легкой атлетики в последний раз увидят красивые и далекие прыжки А. Ваупшаса. Закончив спортивный путь, Антонас займет свое место в семье спортивных журналистов

больше усилий стремится приложить спортсмен в отталкивании. Поэтому многократное выполнение прыжков на малой скорости будет способствовать стабилизации нерациональной координации движений в последних шагах разбега и толчка.

Мы остановились здесь только на общих вопросах последовательности обучения юных прыгунов. Частные же вопросы обучения требуют дополнительного обсуждения.

В заключение необходимо особо подчеркнуть, что основой обучения прыгуна в длину является его специализация в спринтерском беге. Практика сегодняшнего дня убедительно показывает нам, что прыжки в длину и спринтерский бег — это разделы единой специализации.

Юрий ЕРЕМИН,
мастер спорта.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

финала всесоюзного кросса на призы газеты «ПРАВДА»
Москва 9 мая Ипподром

Девушки (17—18 лет). 1000 м. С. Моценюк (Р) 2.50,8; В. Ключникова (Л) 2.52,0; Н. Сабайте (Лит) 2.53,1; В. Новик (Б) 2.55,5; Г. Кузьмина (Р) 2.57,6; Т. Лопан (У) 2.57,7. Командное первенство: РСФСР, Белорусская ССР, Украинская ССР.

Юниорки (19—20 лет). 1000 м. Г. Данилова (Р) 2.50,5; Е. Хансумяз (Э) 2.51,4; С. Елисеева (Р) 2.52,3; И. Юозайтите (Лит) 2.52,8; Т. Везусова (Р) 2.53,2; С. Сумина (М) 2.53,7. Командное первенство: РСФСР, Москва, Ленинград.

Юноши (17—18 лет). 3000 м. В. Оляничий (У) 9.04,4; Х. Мяндретс (Э) 9.06,6; Н. Жуковский (Р) 9.06,8; Е. Рудой (Р) 9.07,8; В. Имощенко (Л) 9.08,0; А. Мазинин (М) 9.09,4. Командное первенство: РСФСР, Ленинград, Украинская ССР.

Юниоры (19—20 лет). 3000 м. А. Нормурадов (Уз) 8.38,2; В. Зотов (Р) 8.38,8; С. Шмякин (Кир) 8.40,6; А. Суворов (Р) 8.41,2; В. Киселев (М) 8.44,0; А. Бутаков (Р) 8.44,4. Командное первенство: РСФСР, Литовская ССР, Москва.

Женщины. 2000 м. Т. Дунайская (У) 6.02,4; Л. Брагина (Р) 6.04,2; Р. Дястинова (Р) 6.06,0; Е. Козлова (Р) 6.06,2;

А. Кривошекова (М) 6.07,6; А. Еремина (Р) 6.09,8. Командное первенство: РСФСР, Украинская ССР, Москва.

Мужчины. 8000 м. Н. Свиридов (Р) 23.19,4; В. Аланов (Р) 23.20,8; В. Ефимов (У) 23.30,6; А. Алексеюнас (Лит) 23.35,0; В. Казанцев (Р) 23.40,2; Н. Телепун (У) 23.40,2. Командное первенство: РСФСР, Украинская ССР, Латвийская ССР.

Общеконандное первенство: РСФСР (сборная) — 6 очков, Украинская ССР — 18, Литовская ССР — 24, Ленинград — 34, Москва — 38, Казахская ССР.

Первенство среди команд АССР: Башкирская АССР — 10 очков, Татарская АССР — 16, Чувашская АССР — 23, Карельская АССР — 27, Кабардино-Валкарская АССР — 29, Мордовская АССР — 30.

Первенство среди команд городов: Волгоград — 40 очков, Свердловск — 61, Ташкент — 63, Вильнюс — 66, Мытищи — 67,5, Киев — 87.

Первенство среди команд сельских ДСО: «Урожай» (РСФСР) — 16 очков, «Нямунас» (ЛитССР) — 21, «Иьуд» (ЗССР) — 26, «Хосилот» (ТаджССР) — 27, «Пахтакор» (УзССР) и «Колгоспник» (УССР) — 30.

Условные обозначения: Б — Белорусская ССР, Каз — Казахская ССР, Л — Ленинград, Лат — Латвийская ССР, Лит — Литовская ССР, М — Москва, Р — РСФСР, У — Украинская ССР.