

ПОЗДРАВЛЯЕМ

тиборье и, наконец, Олимпийские игры в Токио, в программу которых впервые было включено пятиборье. Хотя к токийским выступлениям я приобрела большой опыт, находилась в отличной спортивной форме, но были и очень сильные соперницы — англичанка М. Ренд, чемпионка Европы Г. Быстрова, и где-то подсознательно мелькала тревожная мысль о старой травме; а вдруг не выдержат мышцы ног?

Моя победа, как считали специалисты, — наиболее реальна, на меня надеялись. А этот груз ответственности всегда очень давит. Многие фавориты олимпиад испытали на себе тяжесть этого груза и горечь неудач олимпийских стартов.

За несколько дней до начала состязаний на разминке я потянула спину и сейчас не могу не вспомнить с благодарностью массажистку сборной команды Евдокию Матвеевну Рябинину и врача Григория Петровича Воробьева, которые сделали все, чтобы я вышла на старт здоровой.

Два дня упорной борьбы с лучшими пятиборцами мира принесли мне золотую медаль Олимпиады и мировой рекорд. Меня часто спрашивали, как удалось установить мировой рекорд, что для этого потребовалось. Мне представляется, что в основе мирового рекорда лежит вдохновение и талант, и все же этого мало, если нет ежедневной напряженной черновой работы. Поэтому мировой рекорд созвучен с вдохновенной игрой большого музыканта, творческим горением при создании произведений искусства, будь то живопись или литературное творчество. Я убеждена: если спортсмен смог показать высокий результат, выступая на беговой дорожке, спортивной площадке, бордовском ковре, то он может достичь многого, осваивая профессию, не связанную со спортом.

Я не стану кривить душой, не всегда и не у всех больших спортсменов получается так, но это скорее не правило, а исключение. Жизнь дает нам сотни случаев убедиться, что спортсмены, имевшие высокие звания и результаты, часто добиваются и значительных успехов в труде.

Василию Ивановичу Воронкину исполнилось 50 лет, и весь его жизненный путь связан со спортом. Активные занятия легкой атлетикой, затем работа в ДСО «Спартак» в Казахстане, учеба в ГЦОЛИФКе. С 1956 года Василий Иванович занимается педагогической и научной деятельностью, становится одним из ведущих специалистов в области легкой атлетики. Некоторое время работает в Спорткомитете СССР в должности начальника отдела легкой атлетики. Он выступает на конференциях, пишет статьи, участвует в написании учебников. В настоящее время Василий Иванович руководит кафедрой легкой атлетики ГЦОЛИФКе.

Мастер спорта СССР, заслуженный тренер РСФСР, кандидат педагогических наук, доцент В. И. Воронкин не бросает и тренерской работы. В начале нынешнего сезона его воспитанник Б. Зайчук установил мировой рекорд в метании молота.

Поздравляя юбиляра с его знаменательной датой, редакция и редколлегия журнала желают В. И. Воронкину крепкого здоровья и новых творческих успехов.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОДЬБЕ И МАРАФОНУ

2—3 сентября

г. Клайпеда

Ходьба 20 км. В. Семенов (Чаб, С) 1:24.53,0; Н. Удовенко (К, Б) 1:25.05,0; А. Старченко (ЦС Фич) 1:25.07,8; В. Цветков («Зенит») 1:25.14,8; В. Мякотных (Нс, Д) 1:25.36,2; В. Нефедов (Мн, ВС) 1:25.43,0; А. Трефилов («Зенит») 1:25.44,0; Г. Терехов (Л, Т) 1:25.51,0; В. Фурсов (Л, Б) 1:25.58,0; Н. Покатов (Л, Б) 1:26.38,0.

Ходьба 70 км. П. Мельник (Лв, ВС) 5:55.36,0; К. Аполяйс (М, о, Б) 5:59.56,0; Ю. Андрищенко (К, А) 6:02.18,0; А. Дмитриев (Л, Сельск) 6:04.37,0; И. Николаев («Зенит») 6:07.27,0; В. Сивцов (К, А) 6:09.12,0; А. Шакалис (Вил, Д) 6:10.22,0; В. Хоменко (Сумы, С) 6:14.46,0; В. Баландин (Клн, Б) 6:18.42,0; Ю. Гончаров (Жокчетау, ТР) 6:19.43,0.

Марафон. В. Бугров (Мн, ВС) 2:21.13,0; П. Билоско (Луцк, А) 2:22.41,0; В. Соловей (К, Д) 2:22.49,0; С. Бочтарев (Мн, ВС) 2:23.00,0; Н. Ключовкин (Л, ВС) 2:23.05,0; Н. Здоровьев (Крсндр, Сельск) 2:23.25,0; А. База (К, А) 2:23.40,0; В. Легарь (К, ВС) 2:24.56,0; И. Ковальчук (Вил, Б) 2:24.15,0; В. Стороженко (К, Д) 2:24.25,0.

Командные результаты. Вооруженные Силы 145 очков; «Зенит» 200; Сельские ДСО 318.



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Зима А. Г. и др. Феномен альвеолярной адаптации при тренировке спортсменов в различных барометрических условиях («Теория и практика физической культуры», 1978, № 4). В статье раскрываются закономерности адаптации дыхательной среды при тренировках спортсменов в среднегорье, а также после возвращения вниз. Результаты исследования могут найти применение при планировании тренировочного процесса с использованием перекрестной адаптации.

Ковалик А. В. Профилактика перенапряжения костно-суставного аппарата в процессе занятий тяжелой атлетикой («Теория и практика физической культуры», 1978, № 4). Выполнение силовых упражнений с отягощениями сопряжено со все увеличивающейся нагрузкой на костно-суставной аппарат, и особенно на позвоночник. Замена отдельных упражнений со штангой их имитацией с волевым «безнагрузочным» напряжением мышц позволяет снизить влияние внешнего отягощения на костно-суставной аппарат занимающихся и при этом способствует повышению спортивно-технических показателей.

Мурза В. П., Войтенко В. В. Программированное обучение в беге при массовой подготовке населения к сдаче норм ГТО («Теория и практика физической культуры», 1978, № 4). Авторы знакомят с опытом программированного обучения бегу при массовой подготовке населения к сдаче норм Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. С этой целью использовались световые светодиоды оригинальной конструкции, с помощью которых бегун получал срочную информацию о скорости передвижения и эффективности прилагаемых усилий.

Тюва В. В., Райцан Л. М., Кайман М. А. — Особенности динамических характеристик периода опоры в спринтерском беге («Теория и практика физической культуры», 1978, № 5). В статье излагаются экспериментальные данные динамических характеристик взаимодействия спринтеров с опорой. Приведены качественный и количественный анализы опорных реакций спортсменов разной квалификации. Установлено, что критерием техники бега является уменьшение потерь скорости в фазе торможения, что достигается вследствие сокращения времени торможения.

Коц Я. М., Городецкий В. Д. Исследование связи между содержанием гемоглобина крови и аэробной работоспособности у спортсменов («Теория и практика физической культуры», 1978, № 5). Авторы приводят данные о концентрации и общем содержании гемоглобина в крови, концентрации гемоглобина в эритроцитах, общем объеме циркулирующей крови, эритроцитов и плазмы крови, которые сопоставляются с показателями аэробной работоспособности у спортсменов, тренирующихся на выносливость.

Табачник Б. И., Султанов Н. А., Ряскин В. М. Направленность специальной подготовки спортсменов в связи с их индивидуальными особенностями («Теория и практика физической культуры», 1978, № 4). В статье приведены результаты исследований морфологических, психофизиологических показателей, определяющих физическую и техническую подготовленность бегунов на короткие дистанции. Авторы показали, что в зависимости от индивидуальных особенностей спринтеров возможно определить преимущественную склонность к одной из спринтерских дистанций, выбор узкой соревновательной специализации, дифференцировать тренировочный процесс.

Карпман В. Л., Койдинова Г. А., Любина Б. Г. Гемодинамические механизмы обеспечения максимального кислорода в организме («Физиология человека», 1978, № 3). В статье описываются и обсуждаются гемодинамические сдвиги у 32 квалифицированных спортсменов, тренировавшихся в видах спорта, развивающих преимущественно выносливость. Показано, что главным компонентом минутного объема крови у тренированных является систолический объем при меньшем приросте пульса. Обсуждаются пути повышения эффективности минутного объема. Выявлены признаки декомпенсации кардиореспираторного механизма при сверхмаксимальных нагрузках.