



ПУТЬ МНОГОБОРЦА

«Физкультура и Спорт»

1954

Читальный зал

В. В. ВОЛКОВ
Заслуженный мастер спорта

ПУТЬ МНОГОБОРЦА

Издание 2-е,
исправленное и дополненное

Ленинский Дворцовый Институт
научной культуры
БИБЛИОТЕК
№ 40421

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1954

СОДЕРЖАНИЕ

Десятиборье	3
Мой спортивный путь	8
Первые шаги	—
Начало систематической тренировки	10
Становлюсь десятиборцем	13
Первая золотая медаль	16
Поездки в страны народной демократии	21
Первенство Европы 1950 года	29
XV Олимпийские игры	37
Международные товарищеские игры молодежи и студентов	45
Как я тренируюсь	50
Тренировка в отдельных видах десятиборья	51
Зимняя тренировка	65
Весенняя тренировка	78
Тренировка и выступления в летний период	84
Осенний период	91
Режим и самоконтроль	92
С чего начать готовиться к десятиборью	93

В. Волков «Путь многоборца»
 Редактор *А. А. Зиновьева*
 Техн. редактор *Т. И. Левина*
 Художественный редактор *А. Е. Золотарева*
 Корректор *З. Г. Самылкина*

Сдано в набор 2/II 1954 г. Подписано к печати 22/IV 1954 г.
 Ф. с ум. 84×108^{1/32}. Объем 1,5 бум. л. 4,92 печ. л. 4,96 уч.-изд. л.
 40 000 зн. в 1 п. л. Тираж 17 000 экз. Л 136700. Цена 1 р. 50 к.
 Заказ 2806.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, Гнездииковский пер., 3.
 3-я типография «Красный пролетарий» Союзполиграфпрома Главиздата
 Министерства культуры СССР. Москва, Краснопролетарская, 16.

ДЕСЯТИБОРЬЕ

Физическая культура и спорт в нашей стране являются важным средством укрепления здоровья трудящихся, воспитания советской молодежи сильной, здоровой, готовой к труду и обороне Родины.

Каждый вид спорта полезен, однако одним из наиболее полезных, всесторонне развивающих организм человека следует считать легкоатлетические многоборья.

Многоборье включает в себя различные виды легкой атлетики: бег, прыжки, метания, преодоление барьеров. Для того, чтобы показать высокие результаты в столь разнообразных упражнениях, многоборец должен сочетать в себе скорость спринтера, силу метателя, ловкость прыгуна. Спортсмен-многоборец, выступающий в соревнованиях в течение одного (в троеборье и пятиборье) или двух (в десятиборье) дней в нескольких различных видах легкой атлетики, должен быть выносливым и волевым: в противном случае он не сможет выдержать большой физической нагрузки и нервного напряжения этих соревнований.

Редко случается так, чтобы природа наделила человека всеми необходимыми десятиборцу качествами, они приобретаются в процессе систематических занятий легкой атлетикой. После двух-трех лет правильной регулярной тренировки почти каждый спортсмен может стать многоборцем. Для этого не обязательно нужно обладать исключительными физическими данными (так, например, один из лучших десятиборцев Советского Союза заслуженный мастер спорта Сергей Кузнецов имеет рост 173 см, а вес 72 кг. Мой рост — 178 см, вес—76 кг).

Многочисленные и разнообразные физические упражнения, входящие в программу тренировки многоборца, укрепляют и развивают мышцы, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Вместе с тем они помогают воспитанию воли, решительности, упорства в достижении цели.

Многоборье входило еще в программу олимпийских игр в Древней Греции. Древнегреческий пентатлон (пятиборье) включал в себя бег на один стадий (около 180 м), прыжок в длину, метание копья, метание диска и борьбу. Победа в этом состязании считалась особенно почетной, ибо она свидетельствовала о всестороннем развитии человека. Победитель в пентатлоне награждался призами, в его честь слагались стихи и песни.

В настоящее время существует несколько видов легкоатлетических многоборий: троеборье и пятиборье для женщин, пятиборье и десятиборье для мужчин.

Десятиборье по праву считают вершиной легкой атлетики. Соревнования по десятиборью продолжаются два дня и включают: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, барьерный бег на 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег на 1 500 м. Десятиборье является наиболее сложным видом многоборья и требует от спортсмена овладения техникой всех видов легкой атлетики, отличной физической и моральной подготовки.

Победитель древнегреческого пентатлона определялся по числу одержанных побед. Этот принцип определения победителя сохранялся и в первых соревнованиях по современным многоборьям.

Несправедливость такой оценки совершенно очевидна: все виды десятиборья различны по трудности, достижение высокого результата в одних видах требует значительно больших усилий, чем в других, а простой подсчет числа побед уравнивает победы с высокими и низкими результатами. Эти обстоятельства заставили искать новый путь определения победителя в многоборьях. Таким путем оказалась оценка результатов в каждом виде, выраженная в очках. За показанный в каждом виде результат участник соревнований получает соответствующее количество очков по специально разработанной международной таблице. Результаты суммируются, и набравший наибольшую сумму во всех десяти видах считается победителем.

Каждая доля секунды в беге, каждый сантиметр в прыжках и метаниях оцениваются в таблице в зависимости от высоты результата. За 0 очков принимается средний результат массовых соревнований, за 1000 очков — отвлеченный высокий результат. С улучшением результатов оценка их прогрессивно возрастает. Так, например, если десятиборец

пробежит 100 м за 11,4 сек., он получает 731 очко. Если его результат на этой дистанции будет равен 10,9 сек., число очков возрастет до 872. При преодолении высоты 185 см десятиборец получает 846 очков, а в том случае, если он преодолеет всего 170 см, число очков уменьшится до 671 (примеры даны по таблице 1934 г.).

Таким образом, на изменение общего результата влияет каждая десятая доля секунды в беге, каждый сантиметр в прыжках и метаниях. Это делает борьбу десятиборцев особенно острой и напряженной.

В 1951 г. Международной легкоатлетической федерацией была принята новая таблица. Необходимость ее появления вызывалась тем, что за последние годы результаты в некоторых видах легкой атлетики (особенно технических: метание диска, толкание ядра, прыжки с шестом) значительно возросли, в других видах — бег на короткие дистанции, прыжки в длину — рекорды остались на прежнем уровне. Кроме того, повысился уровень массовых достижений, являющийся исходной точкой в таблице.

В новой таблице результаты в беге на короткие дистанции оцениваются выше, чем в таблице 1934 г. Так, например, рекорд мира в беге на 100 м оценивался в 1109 очков, а в новой таблице он оценивается в 1300 очков. В прыжках с шестом, наоборот, произошло некоторое снижение в оценке результата: высота 4 м оценивалась в 907 очков по старой таблице, по новой — в 745 очков. В общем же новую таблицу очков характеризуют более высокие результаты, соответствующие нулевой оценке, и большая прогрессивность в оценке высоких результатов.

Новой таблицей пользовались при подсчете очков на XV Олимпийских играх.

В программу легкоатлетических соревнований десятиборье было включено впервые в 1912 г. на Стокгольмской олимпиаде. Победу на этой олимпиаде одержал индеец Джим Торпе. Его результаты (подсчитанные позже по таблице 1934 г.) равнялись 6971 очку. Этот рекорд продержался пятнадцать лет и был превышен финном П. Юриелла, набравшим в сумме 7053 очка.

В настоящее время мировой рекорд, установленный на XV Олимпийских играх в 1952 г. американцем Р. Матиа-сом, равен 7887 очкам (по таблице 1951 г.), что равно 8450 очкам по таблице 1934 г.

В царской России десятиборью уделялось ничтожно

мало внимания. Не проводилось регулярных соревнований, не была разработана система и методика тренировки.

Лишь после Великой Октябрьской социалистической революции, когда занятия спортом стали широко доступны трудящимся, когда Советское правительство и Коммунистическая партия создали лучшие в мире условия для развития массовой физической культуры и спорта, в нашей стране по-настоящему началось развитие легкой атлетики вообще и десятиборья в частности.

С каждым годом это сложное соревнование, требующее от спортсмена максимального физического и волевого напряжения, привлекало все большее число участников.

Первый рекорд СССР в десятиборье был зарегистрирован в 1922 г. Установлен он был москвичом Павлом Лауденбахом и равнялся 4 976 очкам.

Год за годом упорно искали советские десятиборцы лучших методов тренировки, возможностей достичь наиболее высоких результатов. В борьбе сильнейших десятиборцев страны рождались новые, все более высокие рекорды.

В 1924 г. рекордсменом страны стал Иван Петрович Сергеев (ныне заслуженный мастер спорта), набравший 5 122 очка.

Большую роль в поднятии потолка рекорда СССР в десятиборье сыграл отличный многоборец ныне заслуженный мастер спорта Александр Демин. С 1923 по 1945 г. Демин был постоянным участником всех крупнейших соревнований по многоборьям, пять раз улучшал он рекорд страны и довел его к 1939 г. до 6 920 очков.

В программу легкоатлетических первенств страны десятиборье включено с 1936 г. С этого года началось подлинно массовое развитие десятиборья. Стали выдвигаться новые молодые многоборцы: Александр Канаки, Иван Степанченко, Сергей Кузнецов, Петр Денисенко, Хейно Липп и др.

Десятиборец, достигший суммы в 7 000 очков, обычно считается десятиборцем международного класса. В Советском Союзе этот семитысячный рубеж, к которому стремятся все десятиборцы, перешагнули уже шесть человек (по таблице 1934 г.).

Первым был заслуженный мастер спорта Сергей Кузнецов. На первенстве СССР по легкой атлетике в 1945 г. он пробежал 100 м за 11,3 сек., прыгнул в длину 7 м 31 см, толкнул ядро на 11 м 82 см, взял высоту 175 см, пробежал 400 м за 52,7 сек., 110 м с барьерами — за 15,6 сек., метнул

диск на 36 м 60 см, прыгнул с шестом на 3 м 60 см, метнул копье на 48 м 71 см и пробежал 1 500 м за 4 мин. 27,8 сек. В сумме это составило 7 082 очка.

Через два года мне удалось побить этот рекорд, показав результат 7 159 очков, а в следующем году на юбилейной спартакиаде «Динамо» — 7 229 очков.

В том же спортивном сезоне Хейно Липп дважды внес изменения в таблицу рекордов: сначала он набрал 7 584 очка, а спустя два месяца, в соревнованиях на первенство СССР по легкой атлетике в Харькове, — 7 780 очков. При этом он показал следующие результаты: 100 м пробежал за 11,4 сек., прыгнул в длину на 6 м 13 см, толкнул ядро на 16 м 18 см, взял высоту 170 см, пробежал 400 м за 50,2 сек., 110 м с барьерами — за 15,4 сек., метнул диск на 47 м 55 см, прыгнул с шестом на 3 м 40 см, метнул копье на 61 м 96 см, пробежал 1 500 м за 4 мин. 35 сек.

Заслуженный мастер спорта Петр Денисенко, четвертым преодолевший семитысячный рубеж, в 1948 г. набрал 7 016 очков, а на Всемирных студенческих играх в Будапеште в 1949 г. — 7 287 очков.

Пятым из советских десятиборцев, превысивших сумму в 7 000 очков, был Виктор Иевлев, имеющий лучшее личное достижение — 7 073 очка.

В 1953 г. к этому списку прибавился молодой десятиборец (ему 21 год) Василий Кузнецов. Еще в прошлом году любителям спорта не было известно имя студента Московского областного педагогического института Василия Кузнецова. Его биография ничем не отличается от биографий многих советских юношей, увлекающихся спортом, упорно тренирующихся в полюбившемся виде спорта. В сезоне 1953 г. он принял участие в соревнованиях десятиборцев профсоюзов и оказался серьезным конкурентом лучшим десятиборцам, в том числе и Хейно Липпу. В упорной борьбе Кузнецов вышел победителем с отличным результатом — 7 205 очков. В соревнованиях на первенство страны по десятиборью Василий Кузнецов одержал вторую большую победу, впервые завоевав звание чемпиона Советского Союза.

Из года в год растет число многоборцев. Мастера и талантливая молодежь настойчиво тренируются, стремясь к одной цели — еще выше поднять рекорд Советского Союза в десятиборье.

МОЙ СПОРТИВНЫЙ ПУТЬ

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Мое увлечение спортом началось давно. Я учился в школе имени К. Е. Ворошилова, Щелковского района, Московской области. Наш преподаватель физического воспитания А. А. Дангулов, сам страстный спортсмен, увлекательно проводил уроки и много времени уделял организации внешкольных спортивных занятий. Я был активным членом школьного физкультурного кружка и одним из первых сдал нормы на значок БГТО. Ни одно школьное спортивное состязание не проходило без моего участия. Не раз защищал я спортивную честь школы в различных междушкольных соревнованиях.

В восьмом классе я вступил в комсомол. Это было большим событием в моей жизни. С радостью взялся я за выполнение первого поручения комсомольской организации — руководить подготовкой пионеров младших классов к сдаче норм на значок БГТО.

В те годы я не отдавал предпочтения какому-нибудь одному виду спорта. С равным удовольствием ходил на лыжах, бегал на коньках, прыгал в воду с крутых берегов Клязьмы, плавал, занимался гимнастикой, бегал, играл в волейбол и футбол. Среди своих сверстников не выделялся ни силой, ни ловкостью, ни быстротой. «Выдающихся талантов» ни в чем не проявлял, только отличался настойчивостью: если за что-нибудь брался, то уж не бросал до тех пор, пока не достигал цели. И чем труднее была задача, тем с большей настойчивостью и интересом добивался своего.

Помню такой случай (мне было тогда лет двенадцать). Как-то после уроков я вместе с товарищами катался на лыжах. Крутой спуск с горы вел к никогда не замерзающей

ключевой речушке Студенке. Ширина ее в этом месте достигала метров пяти. Кто-то предложил:

— Давайте прыгать на лыжах через речку!

Охотников нашлось немного, но я согласился сразу и первым полез на гору. Однако, когда взобрался на вершину и взглянул вниз на бурлящую черную ленту воды, стало страшно. Но отказаться теперь — значило прослыть трусом, и, резко оттолкнувшись палками, я помчался вниз.

Вот уже совсем близко небольшой трамплин, а за ним ледяная вода Студенки. В последнюю минуту храбрость покинула меня, я сел на лыжи и плавно въехал в воду. Ребята на берегу сначала засмеялись, потом кинулись ко мне на помощь. Кое-как я выкарабкался из воды и поплелся домой.

За такой «подвиг» дома меня наказали, в школе надо мной подтрунивали. Но ни насмешки товарищей, ни наказание не могли меня заставить отказаться от твердого решения — во что бы то ни стало перепрыгнуть злосчастную речку и именно в том месте, где меня постигла неудача. Каждый день потихоньку от товарищей уходил я на берег Студенки и учился прыгать. Вначале выбирал самые узкие места, затем пошире и вскоре мог уже перепрыгнуть Студенку в самом широком и «страшном» месте.

По окончании десятилетки, в 1939 г., я был призван на военную службу. Здесь, в армии, первоначальное физическое воспитание, полученное мною в школе, нашло свое дальнейшее развитие. Физическая подготовка — неотъемлемая часть боевой подготовки солдат и офицеров Советской Армии. Занятия физическими упражнениями развивают силу и выносливость, необходимые в бою, закаляют волю.

Не ограничиваясь обязательными часами физической подготовки, я посвящал занятиям спортом все свободное от службы время, вступил в члены спортивного общества «Динамо». К известным мне уже видам спорта в армии добавились новые, прикладные виды — рукопашный бой, преодоление полосы препятствий, стрельба, фехтование, метание гранаты. Вскоре я сдал нормы на значок ГТО II степени.

На втором году службы в соревнованиях на первенство части по легкой атлетике я занял шесть первых мест. Но в зимних соревнованиях на первенство соединения по лыжам меня постигла неудача. Несмотря на то, что я неплохо ходил на лыжах, в соединении нашлись более сильные

лыжники. Проиграв им, я не попал в состав команды соединения. Это заставило меня настойчивее тренироваться, чтобы к следующим соревнованиям получить право выйти на лыжню наравне с сильнейшими.

Усиленная работа не пропала даром: я добился права участвовать в соревнованиях на первенство краевого совета «Динамо». Соревнования проходили в очень тяжелых условиях. Выступать пришлось три дня подряд. В последний день я участвовал в самой трудной, пятидесятикилометровой, гонке. В упорной борьбе с сильными, хорошо подготовленными соперниками я вышел победителем, пройдя дистанцию за 4 час. 01 мин. 58 сек. Этот случай еще раз убедил меня, что настойчивость и тренировка — верный путь к спортивным победам.

Тренируясь и выступая в соревнованиях, я в то же время руководил подготовкой спортивного коллектива части. Во время занятий я охотно делился с однополчанами своими знаниями и опытом. Правда, часто ощущал, что и того и другого мне недостает, и мечтал о поступлении в институт физкультуры. Эту мечту я осуществил позже, в 1949 г., поступив в Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры имени И. В. Сталина.

Несмотря на малую опытность, мне все же удалось помочь товарищам; спортивный коллектив нашей части успешно выступал в соревнованиях, и командование отметило мою работу инструктора-общественника назначением на должность инструктора физподготовки части.

В 1943 г. меня направили на курсы офицеров. На новом месте я попрежнему продолжал спортивные занятия и достиг некоторых успехов, выиграв в городских соревнованиях военизированное троеборье (фехтование на эластичных штыках, стрельба и преодоление полосы препятствий).

Когда учеба на курсах была успешно окончена, меня для продолжения службы направили в часть.

НАЧАЛО СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Часть, в которую я получил назначение, отличалась хорошо поставленной спортивной работой. Здесь выросли такие прославленные мастера спорта, как лыжники В. Матюшенков и И. Корнилов, баскетболист В. Колпаков, гимнасты В. Беляков и В. Лаврущенко, боксер И. Авдеев.

На новом месте я сразу активно включился в жизнь

спортивного коллектива, начал тренироваться в фехтовании, играть в волейбол и заниматься другими видами спорта.

Зимой 1944 г. мне была поручена подготовка команды лучших лыжников части к военизированной гонке. Одновременно с подготовкой группы тренировался и сам. В соревнованиях команда наша выступила удачно, а я в личном первенстве занял первое место.

В моей спортивной биографии этим соревнованиям принадлежит особое место: на них я познакомился с начальником физподготовки части ныне заслуженным мастером спорта Л. С. Либкиндом. После соревнований он зашел в раздевалку поздравить нашу команду с успехом и начал подробно расспрашивать меня о занятиях спортом, о том, как я тренируюсь. Я охотно рассказал обо всем. Узнав о моем увлечении многими видами спорта, Либкинд сказал:

— Для общего физического развития это прекрасно, но, чтобы достичь высоких результатов, нужно сосредоточиться на чем-нибудь одном. Я давно наблюдаю за вами, и мне кажется, что ваше спортивное призвание — легкая атлетика. Если хотите, начнем заниматься.

Этот день положил начало нашей большой творческой дружбе, продолжающейся и по сей день.

Начались регулярные тренировки в легкоатлетической группе. Чтобы выработать необходимые легкоатлету гибкость и ловкость, занимались гимнастикой, много внимания уделяли упражнениям с отягощениями, помогающим развить мышечную силу. Одновременно изучали технику низкого старта, элементы прыжков и метаний.

Ранней весной 1945 г. начались тренировки на стадионе. Группа занималась по общему плану, но каждый, в том числе и я, имел свое индивидуальное задание.

День начинался утренней зарядкой продолжительностью 30—50 мин. Она состояла из ходьбы, спокойного бега, интенсивных упражнений для различных групп мышц и заключительной пробежки. Основные тренировки проводились в вечернее время. Они включали в себя темповую разминку, затем или кросс по сильно пересеченной местности (на дистанцию 3 км в первые дни и до 5—6 км в последующие) или тренировку на стадионе (спринт, прыжки, метания). Занятия заканчивались спокойной пробежкой.

Спринту, бегу на скорость — этой основе легкой атлетики — мы уделяли главное внимание. Несмотря на то, что

мне приходилось уже выступать в легкоатлетических соревнованиях, техникой бега я владел слабо.

На первых же тренировках Л. С. Либкинд выявил ряд грубых ошибок в моей технике бега на короткие дистанции. При выходе со старта я резко выпрямлял туловище, бежал с поднятыми плечами, руки были скованы. Все это мешало мне пробегать 100 м быстрее чем за 12 сек.

Работу начали с самого ответственного момента — изучения старта. Прежде всего определили положение стартовых ямок. Технику старта отработывали по элементам, добываясь свободного выхода со старта, правильного наклона туловища, ~~напряженного~~ быстрого перехода на длинный маховый шаг. Для приобретения быстроты использовали все разновидности спринтерского бега.

Овладение деталями техники я сочетал с выработкой скорости. Постепенно избавляясь от излишней скованности в беге, начал координировать работу рук и ног. Бег мой стал похож на бег спринтера.

Наряду с бегом на скорость занимались прыжками в длину и метаниями. В ту пору я мечтал стать копьеметателем. Мне нравился этот вид легкой атлетики, и он давался мне легче других. В одном из соревнований, выступая в метании копья, несмотря на несовершенную технику, я достиг неплохого для себя результата — 55 м 10 см. Очевидно, сказались навыки, приобретенные в метании гранаты.

Но в этом же соревновании меня постигла неудача: не сумев достаточно хорошо размяться, я повредил во время метания плечо (ущемление нерва). Из-за травмы мысль о серьезной тренировке в метании копья пришлось оставить: резкие движения вызвали острую боль в плечевом суставе. Пришлось ограничиться только незначительными подготовительными упражнениями.

Хорошая весенняя подготовка помогла мне добиться высоких результатов. Уже в начале летнего спортивного сезона на первенстве районного совета «Динамо» я занял два первых места: пробежал 100 м за 11,6 сек. и прыгнул в длину на 6 м 30 см. Успехи на этих соревнованиях вызвали у меня еще большее желание настойчиво тренироваться, овладевать техникой и совершенствоваться в ней.

Теперь я уже был членом Центральной легкоатлетической секции «Динамо». Рядом со мной тренировались лучшие мастера легкой атлетики: Н. Каракулов, Н. Озолин, Л. Митропольский, С. Комаров и др. Товарищи охотно делились

со мной своим опытом. Вместе с тренером мы изучали кинограммы бега, прыжков, метаний лучших наших спортсменов.

С каждой тренировкой я все больше чувствовал уверенность в своих силах. На войсковых соревнованиях я выступал уже будучи в хорошей спортивной форме и достиг неплохих результатов: бег на 100 м — 11,3 сек., прыжки в длину — 6 м 40 см, прыжки в высоту — 1 м 65 см, метание диска — 33 м.

СТАНОВЛЮСЬ ДЕСЯТИБОРЦЕМ

Приближались соревнования на первенство СССР 1945 г. по легкой атлетике, которые должны были проводиться в Киеве. Участвовать в этом состязании мне, конечно, было рано, но, как все молодые спортсмены, я мечтал попасть на первенство страны, увидеть мастеров, поучиться у них. Поэтому сообщение тренера о том, что группе легкоатлетов, в том числе и мне, разрешена поездка в Киев на соревнования, особенно обрадовало меня.

Мы были на первенстве страны очень внимательными зрителями, нам было чему поучиться! Приходили утром, еще до начала соревнований, и наблюдали за тем, как мастера разминаются, готовятся к выступлениям, уходили со стадиона вечером, когда соревнования заканчивал последний участник. Возвратясь в общежитие, долго еще делились впечатлениями, обсуждали виденное, делали для себя выводы.

Из всех видов легкой атлетики мое внимание особенно привлекало десятиборье. На это были свои причины. Еще в годы службы на Дальнем Востоке я по совету лучшего местного десятиборца Михаила Крючкова попробовал свои силы в десятиборье. Готовился к соревнованиям только около двух недель. Конечно, такая подготовка мало что могла дать. Недостаточная тренированность привела к тому, что проба сил оказалась неудачной. После первого же дня соревнований я почувствовал страшную усталость и на следующий день, дойдя до прыжков с шестом, выбыл из состязания.

С тех пор мне больше не представлялось случая попробовать свои силы в десятиборье. Но я не оставил мысли добраться до этой вершины легкой атлетики. И теперь, когда передо мной развернулась картина захватывающей

спортивной борьбы лучших десятиборцев страны, желание стать десятиборцем вспыхнуло с новой силой.

Незабываемое впечатление произвел на меня заслуженный мастер спорта Сергей Кузнецов. Высокая техника сочеталась у него с непреклонной волей к победе, умением использовать паузы для отдыха, во-время размяться, подготовиться к каждому виду десятиборья.

К концу второго дня соревнований я высказал Л. С. Либкинду свое желание готовиться к десятиборью. Он поддержал меня:

— Если проанализировать результаты всех твоих выступлений, то можно утверждать, что ты будешь десятиборцем. Каким — зависит от твоего трудолюбия и настойчивости.

Осенью 1946 г. мы с тренером отпуск проводили вместе. Во время отдыха наметили подробный план тренировок и, возвратясь в Москву, принялись за работу. Задача была не из легких. В течение зимы нужно было много поработать над техникой уже знакомых видов — бега, прыжков в длину и высоту, метаний — и совершенно заново изучить наиболее трудные в легкой атлетике — барьерный бег и прыжки с шестом. Надо было накопить силу, научиться сочетать ее с быстротой, развить гибкость, ловкость, прыгучесть, координацию движений.

Гимнастика со снарядами и на снарядах стала постоянным элементом моих тренировок. Много внимания уделял также ходьбе на лыжах и тихому бегу на свежем воздухе.

С наступлением тепла перешли из зала на стадион. Теперь нужно было приобрести наиболее важные качества десятиборца — быстроту и выносливость, а вместе с тем продолжать совершенствовать технику всех десяти видов. Дни тренировок сменялись днем отдыха, напряженная работа чередовалась с легкой. В конце недели тренированность обязательно проверялась прикидкой или соревнованиями.

Несмотря на интенсивность тренировок и загруженность на основной работе, самочувствие было хорошим. Этому во многом способствовало строгое соблюдение режима.

«Боевое крещение» по десятиборью состоялось для меня 17—18 июля 1946 г. в соревнованиях на первенство Московской области по легкой атлетике.

Погода не благоприятствовала соревнованиям. То и дело принимался моросить дождь, дорожка размокла, нельзя

было лечь отдохнуть на траву. К тому же дул сильный ветер, мешавший бегу и прыжкам. Но мне все же удалось набрать 5700 очков и занять первое место. Оценивая теперь это состязание, я хорошо понимаю, что результат мог быть выше, если бы не мешало сильное волнение, естественное при первом выступлении.

В данном соревновании у меня была совершенно конкретная задача — «прочувствовать» десятиборье в полном объеме и научиться распределять свои силы. Правда, мы с тренером и прежде обсуждали вопрос о распределении сил, но обстановка тренировки и обстановка соревнований далеко не одно и то же.

В следующих выступлениях я стремился увеличить сумму очков. В зональном первенстве Российской Федерации, проходившем в Ярославле, я набрал 6077 очков.

С каждым выступлением крепло во мне чувство уверенности, вырабатывалось умение мобилизовать себя, рационально распределить силы. Вместе с тем соревнования помогали обнаруживать недостатки. Выяснилось, что я еще не умею сохранять в тепле мышцы, использовать все перерывы в состязании для отдыха. Выявились также технические недочеты. Оказалось, например, что тридцатитрехметровый разбег в прыжках в длину недостаточен. При метаниях наблюдалась напряженность, еще не чувствовал себя уверенно в круге. Кроме того, выяснилось, что отсутствие инвентаря личного пользования неблагоприятно отражалось на результатах.

Оставшийся период до первенства Советского Союза был использован для того, чтобы ликвидировать эти недостатки. По совету тренера разбег в прыжках в длину был увеличен до 39 м, это сразу резко улучшило результаты. В метаниях старался выработать правильный ритм движений, избавиться от излишнего напряжения. Чтобы приобрести уверенность при метании из круга, заканчивал каждую тренировку тремя контрольными толчками или бросками в полную силу.

Учитывая опыт прошлых соревнований, заранее пришлось позаботиться о том, чтобы одежда и обувь были нужного размера, легки и удобны, не стесняли движений. Внимательно подобрал инвентарь — шест, копьё, диск.

И вот в 1946 г. я снова на первенстве страны, проводимом в Днепропетровске, но уже не зрителем на трибунах, а участником десятиборья. В четвертый раз мне пришлось

выступать в этом сезоне в десятиборье, но в первый раз в жизни я участвовал в соревнованиях такого большого масштаба, наравне с прославленными десятиборцами страны: Сергеем Кузнецовым, Петром Денисенко, Гавриилом Коробковым. По существу для меня это был экзамен на аттестат спортивной зрелости.

В итоге двухдневной борьбы я занял третье место, набрав 6345 очков и выполнив норму мастера спорта. По отдельным видам мне удалось показать свои лучшие для того времени результаты: 100 м — 11,2 сек., прыжок в длину — 6 м 97 см, прыжок с шестом — 3 м 50 см, прыжок в высоту — 1 м 75 см, 400 м — 52,7 сек., 110 м с барьерами — 16,4 сек.

ПЕРВАЯ ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ

Хотя это было большим достижением и спортивный сезон в целом прошел удачно, у меня не было мысли останавливаться на достигнутом. Я понимал, что только всесторонней физической подготовкой, накапливанием силы и выносливости, неустанной работой над техникой всех видов десятиборья смогу добиться дальнейшего роста своих результатов. Поэтому поздней осенью после отдыха я приступил к тренировочным занятиям с особенной энергией.

Большую часть моего времени занимала служебная деятельность — воспитание и обучение личного состава подразделения, оказание помощи молодым спортсменам части, а также работа по повышению моих военных знаний. Но, строго планируя свое время, я находил достаточно часов и для тренировки, и для выполнения общественных поручений партийной организации, и для углубленного изучения истории Коммунистической партии в сети партийного просвещения.

Зимняя и весенняя тренировка физически укрепила меня и подготовила к основному летнему периоду. С самого начала спортивного сезона 1947 г. я принимал участие во многих соревнованиях. В спортивной борьбе закалялась воля, крепили нервы, вырабатывалась способность выдерживать большую физическую нагрузку. Так же, как и в прошлом году, каждое выступление использовал для того, чтобы, проанализировав его вместе с тренером, учесть недостатки и в последующих тренировках работать над их исправлением.

Генеральной проверкой моей готовности к первенству Советского Союза 1947 г. по легкой атлетике послужило

участие вне конкурса в спартакиаде Российской Федерации. Выступая не в полную силу, я набрал 6300 очков. Показанные результаты в отдельных видах позволили сделать вывод, что заветный для каждого десятиборца рубеж — 7000 очков — стал для меня реальной возможностью. Началась подготовка к упорной борьбе за первое место, за почетное звание чемпиона СССР.

До первенства страны оставался один месяц. Решено было посвятить его, главным образом, совершенствованию техники прыжков с шестом и метаний — моим наиболее слабым местам.

В Харьков, где проводилось первенство, я приехал в боевом настроении. До соревнований в десятиборье я должен был выступить для зачета в составе сборной команды Москвы еще в трех видах: прыжках в длину, барьерном беге на 110 м и метании копья. Результаты, достигнутые мною в этих видах, подтверждали хорошую спортивную форму и еще больше укрепляли уверенность в своих силах и желание бороться за победу.

Накануне соревнований, как это обычно бывает, делалось много прогнозов. Среди возможных победителей мое имя не называли. Говорили в первую очередь о Сергее Кузнецове, который находился в отличной спортивной форме, а также о Петре Денисенко и Гаврииле Коробкове. Я старался не обращать внимания на эти разговоры и настраивал себя на мысль, что к соревнованиям готов и могу бороться с претендентами на первое место как равный с равными.

Утром в день соревнования все-таки не был спокоен. По дороге на стадион мы с тренером разговаривали на различные посторонние темы, но думали только о предстоящем выступлении. В этом нет ничего удивительного: слишком ответственная была задача, слишком острая борьба ждала меня, поэтому трудно было не волноваться. Однако волнение пропало сразу, как только я вышел на беговую дорожку.

Начало соревнований сложилось для меня неудачно. В беге на 100 м я излишне напрягся, утратил свободу движений и финишировал с результатом 11,4 сек. — ниже своих возможностей. Это обстоятельство имело еще одну неприятную сторону: при определении очередности выполнения второго вида десятиборья — прыжков в длину — преимущество получают имеющие лучший результат в беге на 100 м. С моим результатом я не попал в группу сильней-

ших. Таким образом, нужно было ждать, когда они закончат прыжки. Ничего нет тягостнее ожидания в обстановке соревнований, когда чувствуешь себя готовым и испытываешь желание скорее вступить в борьбу. Но пришлось взять себя в руки и ждать своей очереди. Я не оставил мысли бороться за первенство даже тогда, когда после первой моей попытки в прыжке хлынул дождь, настолько сильный, что пришлось прервать соревнования и снова ждать, когда можно будет продолжать прыжки.

После первых двух видов — бега на 100 м и прыжков в длину — лидировал Сергей Кузнецов.

Третий вид — толкание ядра — несколько выравнивал положение: я приблизился к Кузнецову. Отдыхая перед двумя последними видами первого дня, думал только об одном: во что бы то ни стало опередить его, выйти на первое место.

После перерыва начались прыжки в высоту. Достигнув своего личного рекорда — 1 м 77 см, я оказался впереди Кузнецова. Настроение сразу поднялось, и я хорошо пробежал дистанцию 400 м. В итоге первого дня у меня был лучший результат — 3585 очков. Кузнецова, своего ближайшего соперника и наиболее вероятного претендента на первое место, я опередил на 27 очков.

Итоги первого дня вызвали много толков. Многие считали мой успех случайным, утверждали, что мне не выдержать дальнейшей борьбы. Я отлично понимал, что торжествовать рано, что впереди еще более трудная и напряженная борьба, но складывать оружие не собирался. Чувствовал запас сил и готов был бороться до последней минуты.

Начало второго дня снова не предвещало мне ничего хорошего: я проиграл Кузнецову барьерный бег и метание диска. Таким образом, он не только ликвидировал просвет в очках, но и опередил меня. Теперь исход борьбы решал прыжок с шестом. Если я не опережу Кузнецова в этом виде, то догнать его уже не смогу. Положение осложнялось еще и тем, что личный рекорд Кузнецова был 3 м 80 см и в течение сезона он уже не раз брал эту высоту, а мой результат не превышал 3 м 50 см.

Обо всем этом я думал, отдыхая перед прыжками, и все-таки не допускал мысли о поражении. Решил во что бы то ни стало не проиграть ни одного сантиметра. Усилием воли подавил волнение и спокойно ждал очереди.

После высоты 3 м 60 см остались прыгать только Куз-

нецов и я. Вслед за ним я взял высоту 3 м 70 см, 3 м 80 см. Успех придавал особую силу, и я с первой попытки взял 3 м 90 см. Все три попытки Кузнецова преодолеть эту высоту окончились неудачей, и я вплотную приблизился к нему: теперь нас разделяло всего 7 очков.

Затянувшиеся прыжки с шестом не дали возможности отдохнуть перед метанием копья. Но внутренний подъем, который я испытывал после только что достигнутого успеха, вселял уверенность в том, что здесь я опережу Кузнецова. Мое копьё пролетело 60 м 89 см, и я сразу оторвался на 200 очков.

Можно было быть спокойным: звание чемпиона я выиграл, как бы ни сложился бег на последней дистанции. Но только я собрался отдохнуть перед бегом, как по радио объявили, что для побития всесоюзного рекорда мне нужно пробежать 1500 м быстрее чем за 4 мин. 42 сек.

Значит рано успокаиваться! Попросил тренера сделать мне массаж ног. Перед выходом на старт слушал его последнее напутствие:

— Еще одно усилие — и ты побьешь рекорд. Собери все силы, выложи все, что накопил за три года.

Преодолевая усталость, вышел на старт. Под нарастающий шум на трибунах бегу круг за кругом. Вот последняя прямая, все ближе и ближе ленточка финиша. Наконец, касаюсь ее грудью — дистанция пройдена за 4 мин. 33,8 сек.

Новый всесоюзный рекорд! В сумме десятиборья набрано 7159 очков. Это лучший результат не только в Советском Союзе, но и во всем мире в сезоне 1947 г. Я получил свою первую золотую медаль чемпиона СССР, а также медаль рекордсмена страны.

Нужно ли говорить, какой новый прилив сил и желания работать вызвала у меня эта большая победа!

К сожалению, зима следующего года сложилась неудачно. Из-за неоднократных заболеваний гриппом тренироваться приходилось с перерывами. Это не могло не отразиться на моем общем физическом состоянии, поэтому весенняя тренировка в сущности явилась только периодом восстановления сил.

Первые летние соревнования обнаружили, что последствия болезни еще не ликвидированы. По совету доктора С. П. Летунсова я прервал занятия и начал лечиться. Проходя курс лечения, я в то же время проводил очень легкие

поддерживающие тренировки. Ежедневная утренняя зарядка дополнялась прогулками, а позднее — легкими кроссами. Работал над техникой толкания ядра, метания диска и копья.

В апреле того года спортивному обществу «Динамо» исполнилось 25 лет. Это был большой праздник для нас, динамовцев. Моя спортивная жизнь была тесно связана с коллективом «Динамо». Именно в этом дружном коллективе мне помогли выявить и развить свои способности, и, естественно, мне, как и всем другим, хотелось принять участие в юбилейной спартакиаде, проводившейся летом. Поэтому я старался использовать все возможности для тренировок, для поддержания спортивной формы.

Лечение не прошло даром. Я окреп, посвежел, почувствовал желание по-настоящему тренироваться и выступать в соревнованиях. Оставшееся до спартакиады время было использовано для нескольких интенсивных тренировок. Но я совсем не был уверен, что смогу на спартакиаде показать высокий результат.

Соревнования протекали в спокойной обстановке, у меня не было особенно сильных соперников. В первый день я пробежал 100 м за 11,3 сек., прыгнул в длину на 6 м 84 см, толкнул ядро на 12 м 20 см, взял высоту 170 см, пробежал 400 м за 52,0 сек. Общий результат превысил сумму очков, набранную при установлении рекорда в прошлом году.

Это заставило меня еще больше собраться с силами во второй день соревнований. Пробежав 110 м с барьерами за 16,3 сек. и метнув диск на 37 м 55 см, я понял, что смогу улучшить рекорд. В приподнятом настроении вышел прыгать с шестом и взял высоту 3 м 93 см. Вслед за тем метнул копье на 57 м 10 см. Теперь оставалось пробежать 1500 м быстрее чем за 4 мин. 30 сек., и рекорд будет обновлен.

Соревнования затянулись. Спускались сумерки, но зрители не расходились. Подбадриваемый их приветственными криками, я бежал все быстрее и быстрее, за 300 м начал финишировать и закончил бег за 4 мин. 25,6 сек. В сумме было набрано 7229 очков, таким образом, рекорд был улучшен на 70 очков.

Правда, новому рекорду суждено было просуществовать недолго. Вскоре он был побит Хейно Липпом. Но я совсем не был «убит горем». Наоборот, вместе с другими радовался тому, что наш советский спорт обогатился новым замечательным достижением. И вместе с тем это был лишний сти-

мул к совершенствованию, к достижению новых высоких результатов.

Ко времени соревнований на первенство страны 1948 г. я был в хорошей спортивной форме и готовился улучшить свой результат. Но не все сложилось так, как я предполагал.

Начав довольно успешно соревнования, я мог рассчитывать на улучшение личного рекорда. Но во время прыжков с шестом со мной произошел несчастный случай: с высоты 3 м 70 см я неудачно приземлился на плохо вскопанный песок и сильно расшибся. Продолжать борьбу с надеждами на успех не было возможности, нельзя было рассчитывать и на высокий личный результат. Но если бы я вышел из соревнования, команда «Динамо», в которой я выступал зачетным, получила бы 0. Интересы коллектива для меня, как для всякого советского человека, всегда стояли выше личных интересов. Дух коллективизма, присущий всем советским спортсменам, помог мне превозмочь боль, собрать силы и закончить соревнование, принеся зачетные очки команде. В этих соревнованиях я занял третье место, но сознание того, что сделано было все возможное для команды, принесло мне большое моральное удовлетворение.

Первенство этого года ознаменовалось большой победой Хейно Липпа, установившего новый всесоюзный рекорд — 7780 очков. Следует заметить, что этому его успеху способствовали отличные достижения в метаниях.

ПОЕЗДКИ В СТРАНЫ НАРОДНОЙ ДЕМОКРАТИИ

Примерно через месяц я оправился от травмы и мог в составе большой делегации советских спортсменов выехать в Польшу для участия в месячнике советско-польской дружбы.

В составе нашей делегации были сильнейшие легкоатлеты, мужские и женские команды по баскетболу и волейболу. Перед нами стояла задача — не только продемонстрировать мастерство советских спортсменов, добиться спортивных побед, но и поделиться с друзьями опытом тренировок, помочь спортсменам Польши, становившимся на путь развития массового спорта.

Во время пребывания в Польше советские тренеры провели много бесед и консультаций с польскими спортсменами. Совместные тренировки заложили основу крепнувшей с каждым годом дружбы.

Польский народ принял нас очень радушно. Мы были окружены вниманием и заботой. Где бы мы ни появлялись, нас встречали как посланцев великого советского народа, освободившего Польшу от фашистского ярма. Радостно было слышать слова благодарности и приветия советским людям, Коммунистической партии.

Наши встречи с польскими спортсменами проходили в дружественной обстановке, но это не исключало острой спортивной борьбы.

Первая встреча состоялась на стадионе Войска Польского в Варшаве. Погода не благоприятствовала соревнованиям: было холодно, ветренно, дождливо. Но и в этих трудных условиях наши легкоатлеты добились значительных успехов. Три первых места заняли спринтеры, барьеристы, метательницы, бегуны на 5000 м. В итоге двух дней соревнований все первые места остались за советскими легкоатлетами. В том числе и я занял первое место в прыжках в длину с результатом 7 м 13 см.

Вторая встреча состоялась в Гданьске — курортном городе, расположенном на берегу моря. Раньше Гданьск был местом отдыха и развлечений буржуазии. Теперь он превращен в здравницу для трудящихся. В окруженных пышной зеленью отелях, домах отдыха лечатся и отдыхают тысячи польских рабочих и служащих.

Мы осмотрели расположенный неподалеку большой порт Гдыня. В порту, сильно разрушенном во время войны, полным ходом шли восстановительные работы: строилось здание пакгауза, ремонтировались подъездные пути, подъемные краны. Восстановительные работы в Польше мы видели во всех городах, народ дружными усилиями залечивал раны, нанесенные войной.

Польский народ, и особенно молодежь, проявлял исключительный интерес к нашим выступлениям. Стадионы всегда были переполнены зрителями, горячо приветствовавшими успехи польских и советских спортсменов. Естественно, что каждый из нас стремился выступить как можно лучше.

На стадионе в Гданьске собралось более сорока пяти тысяч зрителей. Они заполнили трибуны и склоны холмов, с трех сторон окружающие стадион.

Состав польской команды почти не изменялся, лучшие легкоатлеты страны вместе с нами переезжали из города в город.

Так же, как и в предыдущих, в этих соревнованиях участники нашей команды заняли все первые места.

Вслед за Гданьском мы посетили Вроцлав. Здесь мы осмотрели очень интересную выставку промышленности воссоединенных земель Польши. Ее многочисленные экспонаты убедительно показывали рост промышленности, сельского хозяйства и культуры демократической Польши.

На соревнованиях во Вроцлаве отличились Юрий Илясов, взявший высоту 199,5 см, и Нина Думбадзе, метнувшая диск на 52 м 83 см. Долгими дружескими аплодисментами приветствовали их зрители.

Неизгладимое впечатление осталось у нас от посещения промышленного центра Польши Катовиц. Еще за 100 км от города мы были встречены мотоциклистами, сопровождавшими затем нас до самого города. Чем ближе мы подъезжали, тем медленнее двигался наш автобус. Толпы людей загрохотали дорогу. Десятки тысяч польских трудящихся в едином порыве любви и преданности Советскому Союзу вышли приветствовать нас, его представителей. Со всех сторон раздавались слова благодарности советскому народу за братскую бескорыстную помощь в восстановлении разрушенной гитлеровцами польской промышленности.

На обратном пути из Катовиц мы посетили лагерь смерти Свенцим, превращенный теперь в музей и сохраненный в том виде, в каком его оставили фашисты. Здесь все хранит следы страшных преступлений оккупантов. Штатбелы волос, очков, зубных протезов, снятых с умерщвленных людей, напоминают о миллионах невинных жертв.

Какой ненавистью к поджигателям войны наполнились наши сердца, когда мы проходили по этому страшному месту! Какую гордость испытали мы, думая о том, что это наша героическая Советская Армия избавила народы от ужасов фашизма. Каждому из нас еще сильнее захотелось в эти минуты отдать все свои силы и способности родной стране, бороться за мир, чтобы никогда больше на земле не появлялись новые лагеря смерти.

За день до отъезда на родину вся наша делегация приняла участие в субботнике по восстановлению прекрасной столицы Польской Республики, варварски разрушенной гитлеровцами. Всего три года назад город представлял собой груды развалин. Теперь он покрыт лесами строек и варшавяне с гордостью говорили нам, что новая Варшава будет еще более красивой. Каждый житель города взял на

себя обязательство принять участие в строительстве новой Варшавы. На субботниках мы видели врачей, рабочих, домашних хозяек и учителей, студентов и школьников, с энтузиазмом работавших на разборке разрушенных и строительстве новых зданий. Они работали дружно и весело, с тем воодушевлением и радостью, которые рождают в человеке только свободный труд и сознание того, что он строит новую светлую жизнь. Ростки этой новой жизни мы видели во всех городах Польши, где побывали за этот месяц.

Поездкой в Польшу закончился мой летний спортивный сезон 1948 г.

Планы подготовки к следующему лету, составленные вместе с тренером, были подчинены постоянной для всех советских спортсменов задаче — дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства. К началу сезона я был хорошо подготовлен и особенных успехов добился в спринте.

Но у каждого спортсмена наряду с успехами бывают и неудачи. Обычно это связано с травмами. Часто приходится наблюдать, как многие спортсмены в таких случаях падают духом, прекращают на долгий период тренировки, а иногда совсем бросают занятия спортом. Это совершенно неправильно! Спортсмен должен обладать сильной волей, чтобы «не раскисать» при неудачах и травмах, не бросать занятий, а делать все, чтобы поддержать в период болезни свою спортивную форму. В том, что это вполне возможно, я убедился на собственном опыте.

Летом 1949 г. на одной из тренировок в разгар спортивного сезона у меня произошел надрыв мышечных волокон задней поверхности бедра. Травма оказалась серьезной и надолго лишала возможности тренироваться и выступать в соревнованиях. Мне угрожала потеря всего спортивного сезона. Чтобы этого не допустить, я изменил характер тренировок: освободил от нагрузки больные мышцы, перенес упражнения на здоровые, работоспособные, мышцы, делал поскоки на одной ноге, метал камни, выполнял упражнения на развитие гибкости. Так при весьма ограниченных возможностях я все-таки поддерживал спортивную форму, что дало возможность сразу по выздоровлении включиться в соревнования и принять участие в дружеской легкоатлетической встрече со спортсменами Чехословакии.

Это была очень интересная встреча. Легкоатлеты Чехословакии упорно боролись за каждую десятую секунды

в беге, за каждый сантиметр в прыжках и в метаниях. На стадионе «Динамо» в острой спортивной борьбе они обновили несколько национальных рекордов.

Мое личное достижение в этих состязаниях было невелико, но я искренне радовался успеху моих товарищей — Владимира Казанцева, Александра Канаки, Эриха Веетыусме, — обновивших всесоюзные рекорды.

Лето 1949 г. было ознаменовано большим событием в моей жизни: я сдал экзамены и был принят на первый курс Института физической культуры имени И. В. Сталина. Определилась перспектива дальнейшей жизненной деятельности — отдать все силы и возможности благородному делу развития физической культуры в нашей стране.

Как студент, я дважды принимал участие в международных студенческих играх во время фестивалей демократической молодежи в 1949 г. в Будапеште и в 1951 г. в Берлине.

Никогда не изгладится в памяти воспоминание об этих праздниках молодежи всех национальностей, объединенной общим стремлением, общей волей к миру, обеспечивающему свободу и независимость всем народам.

В этих поездках мы еще раз убедились в глубокой любви всех демократических народов мира к советскому народу.

Студенты всех стран тепло и радостно встречали делегатов Советского Союза. В нашем лице они приветствовали советскую страну, стоящую во главе народов, борющихся за мир и счастье на земле.

Приятно и радостно было видеть, как жадно слушает молодежь всего мира рассказы о жизни советского народа, о нашей культуре, о нашем строительстве. На улицах, в парках, на стадионах на всех языках звучали песни советских композиторов.

На фестивалях молодежь всех стран показывала лучшие образцы культуры и искусства своих народов. Все выступления советских певцов, музыкантов, танцоров пользовались огромным успехом, им присуждалось большинство первых мест.

Всемирные летние студенческие игры, проходившие во время фестивалей, — традиционное соревнование, на которое съезжается много отличных спортсменов. Среди послевоенных международных спортивных состязаний международные студенческие игры являются одним из крупнейших и по числу участников и по разнообразию программы.

Соревнования эти способствуют дальнейшему развитию спорта среди студентов, помогают укреплению дружеских связей между молодежью различных стран. Студенческие игры проходят обычно в сстрой спортивной борьбе. Как всегда, когда советским спортсменам приходится участвовать в соревнованиях за пределами Родины, вся наша спортивная делегация выступала с большим подъемом, стремясь оправдать доверие пославшего нас народа и завсевать победу для родной страны. Много раз поднимались советские спортсмены на пьедестал победы, и много раз на центральной мачте стадиона взвивался красный флаг с дорогим сердцу советского человека гербом СССР.

На X студенческих играх в Будапеште советская спортивная делегация заняла первое место. Легкоатлеты завоевали 114 золотых медалей. Три первых места в десятиборье заняли Петр Денисенко, я и Виктор Иевлев.

XI студенческие игры проходили в Берлине.

Состязания легкоатлетов проводились на стадионе, расположенном на Кантианштрассе. Стадион был построен в рекордно короткий срок на пустыре специально к фестивалю. Впрочем, не только этот стадион, но и другие спортивные сооружения, в которых проводились состязания студентов: дворец спорта, зимний стадион, бассейн — были созданы в течение пяти месяцев руками немецкой молодежи. В то время, когда архитекторы еще только начинали работу над проектами, молодежь Германской Демократической Республики уже расчищала площадки под будущие спортивные сооружения. На строительстве спортивных сооружений молодежь строительных бригад перекрывала нормы в три-четыре раза. В свободные от работы часы помогать строителям приходили жители Берлина. Нам рассказывали, что в строительстве стадиона принимали участие не только молодежь, но и старики. Так, например, 83-летний Отто Виттиг отработал на стройке добровольно 100 часов. В общей сложности свыше трех тысяч добровольных помощников проработали 15 000 часов.

Стадион на Кантианштрассе — удобное спортивное сооружение. Здесь хорошее футбольное поле, хорошая беговая дорожка на семь участников, отличные площадки для спортивных игр, специальные места для разминки спортсменов.

Стадион находится как раз на границе западного и восточного секторов Берлина. С верхних рядов трибуны хорошо видна западная часть города. Какой разительный

контраст! В восточном секторе, нарядном и праздничном, в эти дни царили оживление и веселье. Улицы запружены молодежью в самых разнообразных национальных костюмах, не умолкают песни и смех, не прекращаются пляски и игры. Улицы западного сектора пустынно и тихи, словно вымерли.

На X всемирных студенческих играх в Будапеште было рекордное по сравнению с предыдущими играми число участников — тысяча человек и участвующих стран — 16. На этот раз цифры эти были намного превышены. В соревнованиях участвовало 38 стран мира, которые были представлены двумя тысячами человек.

В состязаниях по легкой атлетике принимало участие наибольшее число спортсменов. Соревнования проходили очень интересно, в напряженной борьбе. Множество зрителей следило за борьбой спортсменов, трибуны все время были переполнены.

Если сравнивать результаты, показанные участниками X и XI всемирных игр, сразу же бросается в глаза их значительный рост. Так, например, у мужчин в беге на 100 м на соревнованиях в Бухаресте высшее достижение равнялось 10,9 сек. На соревнованиях в Берлине его превысили все бегуны, занявшие первые четыре места: Владимир Сухарев пробежал дистанцию за 10,4 сек., Лев Каляев и польский спринтер Кишка — за 10,5 сек., Леван Санадзе — 10,6 сек.

Значительно улучшились результаты в беге на 800 м у женщин и на 3000 м с препятствиями у мужчин.

В десятиборье от СССР выступали Петр Денисенко и я. Борьба у десятиборцев была напряженной. Если два года назад, на Всемирных студенческих играх в Будапеште, советские десятиборцы почти не встретили сопротивления со стороны спортсменов других стран, то в Берлине борьба шла буквально за каждое очко. Особенно сильным соперником оказался представитель Германской Демократической Республики Шмидт, имевший очень хорошие физические данные: рост 190 см, вес 97 кг. Физически Шмидт был очень силен, поэтому он имел преимущество в тех видах, где требовалась сила.

В первый день Шмидт показал лучший результат в прыжках в длину (6 м 94 см) и в толкании ядра (14 м 45 см). Это вывело его на первое место в итоге первого дня соревнований.

Мы с Денисенко поставили себе задачу — во что бы то ни стало во второй день не только ликвидировать созданный просвет, но и опередить Шмидта, добиться, чтобы первенство в десятиборье было завоевано советскими спортсменами.

Бег на 110 м с барьерами, которым начинается второй день соревнований десятиборцев, выиграл Денисенко. У меня был второй результат. Это дало мне возможность догнать Шмидта и даже несколько опередить его. Но после метания диска Шмидт снова вышел вперед на 2 очка.

Исход соревнований решили прыжки с шестом. Денисенко преодолел высоту 4 м, я взял 3 м 70 см, а Шмидт — 3 м 20 см. В сумме десяти видов я набрал 7107 очков, Денисенко — 7023, Шмидт — 6772 очка.

XI всемирные студенческие игры закончились победой советских спортсменов. В общей сложности команда СССР завоевала 259 медалей: 158 золотых, 60 серебряных и 41 бронзовую.

После окончания соревнований мы провели в Берлине еще неделю. Каждый день встречались с представителями молодежи различных стран, слушали рассказы об их жизни, узнавали, как они борются за упрочение и сохранение мира. В эти дни мы еще раз имели возможность убедиться, какая огромная разница между счастливой жизнью советской молодежи и жизнью юношей и девушек капиталистических стран.

Многие студенты капиталистических стран впервые встречались с советскими людьми и имели весьма смутное представление о Советском Союзе, о жизни советской молодежи. Здесь, на фестивале, в дружеских беседах они узнавали правду о нашей стране, ту правду, которую так тщательно скрывают буржуазная печать и радио, убеждались в искреннем желании советских людей отстоять мир.

Клятвой участников завершился фестиваль. На площади собрались все делегаты. В тишине торжественно прозвучали заключительные слова клятвы:

«В этот торжественный час мы клянемся быть верными делу мира».

«Клянемся! Клянемся! Клянемся!» — как один человек отозвались все собравшиеся.

И всякий, кто слышал эту клятву, пронизанную непоко-

любимой решимостью, понимал, что никакие силы не могут помешать дружбе молодежи всех стран, ее общей борьбе за мир и счастье на земле.

ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ 1950 ГОДА

Одним из самых больших соревнований, в которых мне приходилось участвовать, было первенство Европы по легкой атлетике 1950 г.

Команда Советского Союза принимала участие в европейском первенстве второй раз.

Впервые в столь ответственных соревнованиях наши легкоатлеты участвовали в 1946 г. Это было первым послевоенным первенством Европы, проводившимся в Осло. Команда советских спортсменов была немногочисленна — девятнадцать человек. Принимая участие в 19 из 33 видов программы соревнований, наши легкоатлеты добились тогда крупных успехов: завоевали 6 золотых медалей (за первые места), 11 серебряных (за вторые и третьи) и две бронзовые (за четвертые-шестые места).

Советских десятиборцев в Осло представлял Сергей Кузнецов. Он хорошо провел все соревнование и после 9 видов опережал ближайшего соперника на 107 очков. Однако неудачный бег на 1500 м не дал ему возможности завоевать золотую медаль.

В соревнованиях на первенство Европы 1950 г. принимали участие тридцать четыре советских легкоатлета. Мы ставили себе задачу — занять первое место, добиться победы с высокими результатами.

Ранним утром 19 августа 1950 г. самолет, в котором находилась сборная команда легкоатлетов СССР, поднялся с Внуковского аэродрома и взял курс на запад. В 2 часа того же дня мы приземлились в Брюсселе.

Пока длилась обычная процедура проверки документов, нас окружили фотокорреспонденты. Кстати сказать, от многочисленных журналистов и фоторепортеров, съехавшихся в Брюссель из всех стран, не было покоя все две недели. Поражала не привычная для нас бесцеремонность и назойливость корреспондентов. В поисках сенсаций они пытались перехватить спортсменов буквально на каждом перекрестке, независимо от того, хотят или не хотят они фотографироваться или разговаривать.

С помощью работников Советского посольства, встре-

чавших нас, мы выбрались из кольца фоторепортеров и направились в город.

Я родился и вырос в советской стране. Капитализм был мне знаком лишь по книгам. Бельгия была первой страной с капиталистическим строем, которую я видел всочию.

Все, что предстало перед моими глазами, было странно и удивительно для советского человека. Резкие контрасты нищеты и роскоши, неограниченные возможности одной небольшой части населения и бесправное положение огромного большинства давали нам возможность острее почувствовать, какое великое счастье быть гражданином страны, где для каждого открыты все пути, где люди живут и трудятся для общего блага.

С аэродрома машины помчали нас по широкому асфальтированному шоссе, обсаженному аккуратнo подстриженными деревьями. По обе стороны шоссе были расположены роскошные особняки, утопающие в зелени. Узкие улочки рабочего района встретили нас при въезде в город. Тесно жмутся друг к другу однообразные, похожие на большие коробки, дома, без каких-либо признаков удобств. Обшарпанные боковые стены домов покрыты выцветшими рекламами. Рядом с этими домами, чаще всего возле мусорных ящиков, стоят передвижные дома рабочих, которые кочат с места на место в поисках работы.

По количеству худеньких ребятишек, играющих на тротуарах, по их бледным лицам и поношенным костюмчикам нетрудно догадаться, что здесь живут бедно и нерадостно.

В центре города снова бросается в глаза роскошь. Великолепные дома, обилие зелени и цветов, богатые витрины магазинов, толпа нарядно одетой гуляющей публики, множество автомашин.

Между прочим, каждый раз, когда мы проходили или проезжали по центральным улицам Брюсселя, обилие гуляющей публики поражало нас. Гуляют в любое время: утром, днем, вечером, ночью.

Бросалось в глаза и еще одно обстоятельство: среди гуляющих очень много американцев в военном и гражданском платье. Их нетрудно узнать: одеты кричаще, ведут себя шумно, развязно, жуют резинку, шелкают фотоаппаратами.

Вечерами центр города залит ослепительным светом неоновых реклам. Рекламируются самые разнообразные товары, главным образом американских торговых фирм. Огромные магазины, открытые до поздней ночи, пусты. Мы

заходили туда и видели множество товаров, лежащих на полках. У себя на родине мы привыкли к тому, что чем лучше вещь, тем больше желающих находится ее купить. В Бельгии мы увидели совершенно иную картину. В огромном магазине, напоминающем наш Московский центральный универмаг, на всех этажах было не более пятидесяти покупателей, которые скорее рассматривали, чем покупали товары. Было ясно, что покупательная способность населения очень невелика.

Невольно наше внимание привлекали огромные ярко разрисованные рекламы кинофильмов, почти исключительно голливудского производства. На них изображались странные лица в полумасках, окровавленные трупы, полуобнаженные женщины, кинжалы, пистолеты. Любопытства ради, мы посмотрели один фильм, носивший странное название «Окровавленная кость». Его главная мысль (если можно так выразиться по поводу бессмыслицы, которая полтора часа мелькала на экране) — погоня за деньгами. Из-за денег убивают героя, ранят его брата, а тот в свою очередь убивает других. Короче говоря, сплошные грабежи, ранения, драки. Мы вышли из кинотеатра с чувством омерзения и больше уже не испытывали желания интересоваться, чем пичкает Голливуд своих маршаллизованных «союзников».

Стадион «Эйзель», на котором происходили соревнования, расположен на окраине города, в живописной местности и окружен пышной зеленью. Предназначен он специально для легкоатлетических соревнований, но, несмотря на это, особых удобств для легкоатлетов не имеет. Беговая дорожка — не стандартных размеров и значительно хуже, чем на московском стадионе «Динамо». Далеки от совершенства секторы для прыжков и метаний.

Малоудобен стадион для участников, но еще меньшие удобства для зрителей. Он вмещает семьдесят тысяч зрителей, но места для сидения оборудованы только на одной центральной трибуне. На трех остальных зрители стоят на протяжении всего соревнования, нередко длящегося 6—7 час.

Принадлежит стадион частному лицу. Поэтому входная плата назначается по усмотрению владельца. Чем интереснее соревнования, тем дороже стоит билет. За место для сидения на стадионе в дни первенства Европы нужно было заплатить 200 франков. Такая цена доступна только очень зажиточным людям. Однако интерес к соревнованиям у простых людей был настолько велик, что на местах для стояния,

куда билеты стоили несколько дешевле, было немало трудовой интеллигенции и рабочих. Мы ощущали это по тому, насколько теплее приветствовали нас в ходе соревнований эти трибуны.

Газеты уделяли много места предстоящим соревнованиям. Делались всевозможные прогнозы, взвешивались шансы команд-участниц на победу. О нашей команде буржуазные журналисты писали сдержанно. Но мы и не стремились к рекламе. Нам гораздо важнее было показать свои силы на стадионе, чем на страницах газет.

Мы все хорошо знали: нас ждет ожесточенная спортивная борьба с сильными, хорошо подготовленными соперниками. Соревнования за рубежом всегда отличаются особенно напряженной обстановкой, требующей от спортсмена не только отличной спортивной подготовки, физических сил и выносливости, но и крепких нервов, уверенности, воли к победе. Наш дружный коллектив в дни выступлений за рубежом всегда бывал еще более сплоченным. Все особенно внимательны друг к другу, стараются ободрить и поддержать товарищей.

Накануне соревнований в газетах появился вопрос: гимн какой страны в честь победителя будет исполнен первым?

Первым номером в программе соревнований значилось толкание ядра для женщин. Когда переводчица прочла нам газету, все невольно посмотрели на Анну Андрееву и Клавдию Точенову. Ответить на этот вопрос предстояло им. Обе скромно молчали, но лица их выражали твердую решимость: будет исполнен наш гимн.

23 августа в 2 часа дня парадом участников открылось IV первенство Европы по легкой атлетике. Спортсмены 21 страны прошли по стадиону. К сожалению, вид и поведение многих команд во время шествия лишили парад настоящей торжественности. Они шли не в ногу, переговаривались и оглядывались. Приятно было сознавать, что уже здесь наша команда отличилась дисциплинированностью, прошла четким шагом, строго соблюдая равнение так, как вообще полагается идти на параде. И в дальнейшем в ходе соревнований наша команда отличалась дисциплинированностью, что отмечалось всеми, даже теми, кто не очень доброжелательно относился к советским спортсменам.

Едва успели поднять на мачту флаг первенства, как разразился страшнейший ливень. Сплошные потоки воды обру-

шились на стадион. Дорожка, поле, секторы для прыжков и метаний — все покрылось водой. Начало соревнований отложили на час. За это время прекратился дождь, вода впиталась в землю, но беговая дорожка, места для разбега прыгунов и секторы для метаний были безнадежно испорчены; ждать хороших результатов было трудно.

Первыми взяли старт марафонцы, среди них Ф. Ванин и В. Гордиенко. Что может быть труднее, чем бежать 42 км после такого дождя?

Марафонцы покинули стадион, и на поле вышли участницы соревнований в толкании ядра. Их выстроили перед королевской ложей и поочередно представили каждую (такая процедура происходила перед каждым видом соревнований).

Преимущество А. Андреевой и К. Точеновой обнаружилось с первых же попыток. Закончились финальные попытки, и заслуженный мастер спорта СССР Анна Андреева поднялась на пьедестал почета. Рядом с ней встала Клавдия Точенова, завоевавшая второе место. На мачте поднялся алый флаг, и величественные звуки Государственного гимна СССР прозвучали над стадионом.

Гимн, в котором знаешь каждый звук, каждое слово, здесь, на чужой земле, звучит особенно торжественно. Гордостью наполняются наши сердца, гордостью за советский спорт, за нашу великую могучую Родину.

Трудная задача стояла перед Леонидом Щербаковым. Его противниками в тройном прыжке с разбега были опытные спортсмены: победитель Мировой олимпиады 1948 г. швед Аман и чемпион Европы 1946 г. финн Раутио. Борьба осложнялась скверным состоянием грунта: после дождя дорожка для разбега была покрыта жидкой грязью, комьями вылетающей из-под шипов при разбеге. Однако, несмотря на все трудности, Л. Щербаков с честью вышел из борьбы: прыгнул на 15 м 39 см, тогда как ни один из остальных участников не перешагнул пятнадцатиметрового рубежа.

Звание чемпиона Европы в этот день завоевала и третья участница нашей команды — копьеметательница Наталия Смирницкая.

Уже после первого дня соревнований все, даже самые реакционные, газеты отмечали наш успех. В статьях под заголовками «Русские набирают очки», «Блестящий успех советских спортсменов», «Русские спортсмены недосягаемы» отмечалось, что советских атлетов отличает

прекрасное физическое развитие, высокая техника и воля к победе.

Во второй день начались соревнования десятиборцев. В них участвовало девятнадцать человек. Наиболее сильными считались француз Игнац Эйнриш и исландец Клаузен.

Игнац Эйнриш — сильный десятиборец, имевший высокие результаты в прыжках в длину (за 7 м), хорошо прыгавший с шестом и метавший диск, кроме того, он имел высокий результат для десятиборца в барьерном беге.

Представитель Исландии Клаузен оказался одним из самых молодых участников десятиборья (лет 19—20). 100 м Клаузен пробегал за 10,9—10,8 сек., 400 м — быстрее 50 сек., хорошо прыгал в длину и высоту. Слабее были его результаты в метании диска и копья, прыжке с шестом и в беге на 1500 м.

К числу сильнейших относили также шведов Къела Таннандера и Герана Виндерфелта, представителя Польши Адамчика, швейцарца Шеурера и англичанина Элиота.

Советский Союз в этом соревновании представляли Виктор Иевлев и я.

К сожалению, я пришел к этому ответственному состязанию в неважном состоянии. Весной в связи с болезнью я был лишен вначале возможности тренироваться. Когда оправился от болезни, осталось очень мало времени на подготовку к соревнованиям. Известную роль сыграло и то обстоятельство, что слишком поздно (за тринадцать дней до первенства Европы) были проведены отборочные соревнования. Проходили они в напряженной борьбе и отняли много сил, для восстановления которых требовалось время. Однако при всех обстоятельствах я решил вести борьбу за каждое очко, сделать все, что было в моих силах, для общей победы команды.

В итоге первого дня лидером оказался Клаузен, набравший в сумме более 4000 очков. За ним с большим отрывом шли Эйнриш и Таннандер. Я оказался на девятом месте, не достигнув ни в одном виде своих лучших показателей. Грозил опасность не попасть в шестерку и, стало быть, не принести команде зачетных очков. Примириться с этим я не мог. Во второй день соревнований напряг все силы, хотя, как известно, именно во второй день труднее наверстывать упущенное: физическая и нервная усталость дают себя знать.

Особенно тяжелым оказался прыжок с шестом — один из

моих любимых видов. Мой личный рекорд в прыжке с шестом равен 3 м 93 см. Высоту 3 м 90 см и 3 м 80 см я брал неоднократно.

Прыжки в соревнованиях я обычно начинал с высоты 3 м 40 см, не чувствуя себя на этот раз достаточно подготовленным, начал с 3 м. Неуверенность и волнение привели к тому, что даже на этой небольшой для себя высоте сделал две неудачные попытки. Оставалась последняя попытка. Неудача означала бы, что я получаю 0 и лишаюсь возможности бороться даже за шестое место. Третий прыжок делал в таком возбуждении, что пришел в себя только тогда, когда высота была взята.

Еще ни разу в моей практике не было так, чтобы на преодоление трехметровой высоты я затрачивал столько нервной энергии. Чувствовал себя разбитым, усталым и только усилием воли продолжал прыжки. Предельной на этот раз оказалась для меня высота 3 м 50 см.

При метании копья я ставил себя максимально сосредоточиться: здесь оставалась последняя возможность попасть в зачетную шестерку или хотя бы приблизиться к ней вплотную.

После метания копья я оказался на седьмом месте. Это, разумеется, не устраивало меня. Принести хотя бы одно очко команде, сделать хоть что-нибудь для победы команды — вот мысль, которая заставила меня выложить в последнем виде — беге на 1500 м — все силы. Я добился своего: в общем итоге десятиборья занял шестое место, набрав 6963 очка — худшую за последние три года сумму.

На этом соревновании еще раз подтвердилось непреложное для десятиборца правило — быть одинаково хорошо подготовленным во всех десяти видах.

На соревнованиях в Брюсселе мне впервые пришлось познакомиться на практике с нравами буржуазного спорта, до той поры известными только по наслышке. Прежде всего неприятно поразила необъективность и нечеткость работы судейской коллегии. Мы, советские спортсмены, привыкли к честной спортивной борьбе, к беспристрастному отношению судей к участникам. Так всегда бывает на наших стадионах, так было на фестивалях в Будапеште и Берлине, на наших дружеских матчах в Польше.

К сожалению, этого нельзя сказать о судействе в Брюсселе. Несомненно, наша команда имела бы больше золотых медалей, если бы судьи не стремились создать для со-

ветских спортсменов явно ненормальные условия, не нервировали бы мелкими придирками. Время начала соревнований неожиданно переносилось уже тогда, когда мы были подготовлены и являлись на старт. Оказывалось, что все команды, кроме нашей, предупреждены заранее.

Имели место и такие факты: в финальном забеге на 100 м В. Сухарев, Е. Балли (Франция) и Ф. Леччезе (Италия) шаг в шаг прошли дистанцию и почти одновременно бросились на ленточку. Время у всех бегунов было одинаковое — 10,7 сек. В таких случаях победитель определяется после проявления киноплёнки.

После сорокапятиминутного совещания судьи присуждают Сухареву третье место. К сожалению, плёнку нашему представителю не показали, но мы видели фото, напечатанные в журналах и газетах, на них Сухарев был ближе всех к ленточке. Это было мнение не только нашей команды, но и спортсменов многих других стран.

Третье место было присуждено нам и в женской эстафете 4×100 м, хотя бежавшая на последнем этапе Евгения Сеченова всю дистанцию была впереди и лишь у финиша приблизились к ней голландка и англичанка.

История с мужской эстафетой 4×100 м была просто смешотворной. В забеге команда Англии перешла на чужую дорожку. По существующим правилам в таких случаях команду снимают с соревнований. Но здесь судьи проявили удивительную мягкость: вначале они утвердили результат англичан, а получив протест команды Бельгии, назначили перебежку.

Участники перебежки (в том числе и наша команда) явились утром на стадион, но там не оказалось судей. А когда появились судьи, у них не нашлось стартового пистолета! Наконец, старт был дан из пистолета... взятого «напрокат» у одного из полицейских.

Эстафета в блестящем стиле была выиграна советской командой.

А вот еще случай.

В забеге на 110 м с барьерами по тяжелой дорожке Евгений Буланчик показал лучший результат. Он был явным претендентом на первое место. В финале рядом с ним стартовал француз Мари. Е. Буланчик с первых же шагов устремился вперед, первым взлетел над барьером, но в это мгновение француз ударил его рукой и сбил с ритма. В барьерном беге это непоправимо. Буланчик

пришел к финишу шестым и, вместо золотой, получил бронзовую медаль.

Возмутительные, чуждые духу нашего спорта приемы борьбы!

Были случаи, когда нас просто пытались спровоцировать, вывести из равновесия. Так, например, перед бегом десятиборцев на 1500 м, начинавшимся очень поздно, мы с Иевлевым попросили тренера Садовского отнести наши тренировочные костюмы к финишу, чтобы мы могли одеться сразу после бега. В этом не было ничего нарушающего правила поведения на соревнованиях.

Садовский подошел, когда мы уже разделись, но едва он собрался взять вещи, как к нему подскочил судья и, размахивая руками перед его лицом, стал грубо кричать. Напрасно Садовский пытался объяснить ему, что цель его появления на поле — не беседа с участниками. Судья начал толкать его в грудь. Пришлось мне отойти от стартовой линии и закрыть нашего тренера. Меня, участника соревнований, судья не рискнул ударить (слишком большой скандал!), но из-за моей спины он все пытался дотянуться до Садовского руками до тех пор, пока тот не ушел.

Нужно ли говорить, что подобный эпизод перед стартом не способствует улучшению самочувствия и настроения спортсмена?

Однако, какие бы ни чинились нам препятствия, советская команда одержала убедительную победу. Участвуя в 25 видах, она набрала 112 очков. Советские атлеты завоевали 9 золотых, 15 серебряных и 15 бронзовых медалей. Команды Англии и Франции, занявшие второе и третье места, выступали во всех номерах программы, имели вдвое больше участников, а набрали: первая 108, а вторая 107 очков.

Бельгийская пресса во всех отчетах о соревнованиях отмечала, что команда Советского Союза — самая сильная в Европе как по физической подготовке, так и по технике.

Хотя я лично не имел успеха в этом соревновании, общая победа команды принесла мне огромное удовлетворение.

ХV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

В июле 1952 г. в столице Финляндии Хельсинки проводились XV Олимпийские игры.

В этом самом большом состязании спортсменов всего мира команда Советского Союза участвовала первый раз.

Защищать спортивный флаг Родины в таком соревновании — большая честь для спортсмена, поэтому задолго до поездки в Финляндию каждый из нас начал усиленно тренироваться, посвящал тренировочным занятиям всякую свободную от учебы и работы минуту. Предстояло встретиться с лучшими спортсменами мира, и каждый стремился прийти к этим встречам в наилучшей спортивной форме, быть готовым к борьбе за победу команды, за спортивную честь Родины.

В программу олимпийских игр входили состязания по 21 виду спорта.

Около семи тысяч спортсменов и спортсменок, представлявших 70 стран, соревновались на стадионах, в спортивных залах, на велодромах и в бассейнах.

Советские спортсмены принимали участие в соревнованиях по всем видам спорта, кроме травяного хоккея.

Наш большой коллектив — выездало более трехсот пятидесяти человек — жил в эти дни одной дружной семьей. Люди самых различных возрастов и профессий, живущие в разных республиках и городах, были объединены одной общей целью, одной мыслью — добиться победы для родной страны.

В дни олимпиады столица Финляндии была похожа на большой спортивный лагерь. Всюду яркие афиши с изображением спортсменов, вокзал, аэродром и порт украшены олимпийскими флагами. Олимпийскую эмблему — пять цветных переплетенных между собой колец, символизирующие пять частей света, — можно было увидеть всюду.

Нам не раз приходилось слышать и читать в газетах, что особенный интерес к XV Олимпийским играм был вызван участием в них команды Советского Союза.

Участники игр разместились в двух лагерях: спортсмены СССР, Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, Чехословакии и Китайской Народной Республики (по вине реакционеров из Олимпийского комитета китайские спортсмены приехали лишь к концу состязаний) жили в студенческом городке в пригороде Отаниеми. Остальные участники — в олимпийской деревне Капюля.

Лагерь Отаниеми был открыт для всех желающих. В течение трех недель нашего пребывания там побывали делегации почти всех стран, принимавших участие в олимпийских играх.

В свою очередь и мы поинтересовались жизнью спортивных делегаций, разместившихся в лагере Капюля.

Нам разрешили посмотреть одну из тренировок зарубежных спортсменов. Тренировались мировой рекордсмен в толкании ядра американец Фукс, итальянец-дискобол Консолини, известные негритянские спортсмены — барьерист Диллард (США) и спринтер Родден (Ямайка).

Ничего особенного в их тренировках мы не увидели, но нельзя не отметить, с каким трудолюбием, с какой тщательностью тренируются эти мастера, достигшие отличных результатов.

В командах Америки, Англии, Франции было много спортсменов из колониальных и зависимых стран. Позднее, на соревнованиях, все увидели, что они по результатам занимают первые места в своих командах. Но в лагере мы наблюдали совсем иную картину: спортсмены — негры и представители колониальных стран держались особняком, другие члены команд относились к ним с обидным высокомерием.

Олимпийские игры открылись 19 июля. День выдался пасмурный, дождливый, но даже это обстоятельство не могло омрачить общего праздничного приподнятого настроения.

Дождь не послужил препятствием и для многочисленных зрителей. Трибуны переполнены, многие не сумевшие приобрести билеты толпятся у входов.

Процедура открытия олимпийских игр торжественна и красива.

В заранее отведенном месте выстроились все участники в парадной форме со своими национальными флагами.

Члены Олимпийского комитета первыми вышли на поле стадиона. Призывный звук фанфар возвестил открытие парада. Оркестр заиграл марш, и колонны участников в порядке финского алфавита вышли на стадион.

Чеканя шаг, вступает на беговую дорожку команда Советского Союза. Впереди идет тяжелоатлет Яков Куценко, неся на вытянутых руках родное алое знамя, гордо развевающееся на ветру.

Трибуны встречают нас аплодисментами. И точно так же, как в Брюсселе, на привилегированной северной трибуне приветствуют сдержаннее, чем на восточной и западной, где меньше туристов, больше простого народа.

Парад участников длится более часа. После парада все участники выстроились на поле лицом к главной трибуне.

В марафонские ворота вбегает с горящим факелом в руках один из популярнейших в Финляндии спортсменов стайер Пааво Нурми. Этот факел по традиции доставлен эстафетой из Греции, родины олимпийских игр.

В одном из секторов стадиона установлена чаша. Нурми, оббежав круг, подносит к ней факел. Вспыхивает олимпийский огонь, который будет гореть до окончания состязаний.

Через несколько мгновений вспыхивает огонь и на вершине башни высотой в 72 м 71 см, воздвигнутой на стадионе в память рекорда лучшего финского копьеметателя Ярвина на Олимпиаде 1932 г.

Торжество открытия завершил финский национальный гимн.

Легкоатлетические соревнования проходили на Хельсинском олимпийском стадионе. Сооруженный в 1938 г., стадион этот очень удобен для участников и зрителей. На трибунах может разместиться семьдесят тысяч человек, но даже с самых верхних рядов все хорошо видно.

Главная трибуна крытая. Здесь находятся ложи президента страны, Олимпийского комитета, прессы, радиокomentаторов.

Особенной похвалы заслуживает беговая дорожка с упругим и эластичным грунтом, удобным для бега, ибо он чрезвычайно быстро впитывает влагу, так что даже после дождя бежишь по сухой дорожке.

Очень удобны раздевалки, и душевые, и особенно подсобное помещение для разминки в ненастную погоду с шестидесятиметровой прямой, где могут готовиться к старту сразу несколько человек. Для разминки в ясную погоду вблизи центрального поля находятся два специальных тренировочных поля.

Хорошо подготовленное место для соревнований, несомненно, способствовало достижению высоких результатов участниками.

Все дни соревнований стадион был заполнен до отказа. Ни на минуту не умолкал шум на трибунах. «Болельщики» каждой страны держались вместе и дружно подбадривали своих соотечественников. Англичане пользовались для этого трещотками, американцы свистели (так они выражают одобрение), большинство зрителей других национальностей скандировали фразы, каждый на своем языке.

Особо выдающиеся успехи отмечались всем стадионам

единодушно. Так приветствовали наших метательниц диска, Галину Зыбину, установившую мировой рекорд в толкании ядра. После третьей победы Эмиля Затопека все в один голос выкрикивали фразу: «За-то-пек круг по-че-та!»

Первыми призерами олимпийских игр стали советские дискболки Нина Пономарева, Елизавета Багрянцева, Нина Думбадзе. Когда они поднялись на пьедестал почета, на всех трех мачтах взвились флаги нашей Родины и зазвучала торжественная мелодия Государственного гимна СССР, сердца наши наполнились радостью и гордостью за нашу замечательную страну, вырастившую таких отличных спортсменов.

Золотую медаль чемпиона олимпийских игр завоевала Галина Зыбина — одна из самых молодых участниц легкоатлетических соревнований. В последней попытке она толкнула ядро на 15 м 28 см, установив новый мировой рекорд.

Нужно сказать, что борьба во всех номерах программы соревнований была острой и напряженной. Каждый сантиметр, каждая десятая доля секунды брались с боя.

К числу особенно интересных номеров следует отнести бег на 10 000 м. Тридцать два бегуна от 20 стран на протяжении 25 кругов не прекращали борьбы. Со старта лидировал молодой советский спортсмен слесарь горьковского автозавода Александр Ануфриев. Он предложил сразу высокий темп бега. Лидеры часто менялись, но темп бега не снижался, а, наоборот, все возрастал. До последнего круга трудно было предугадать победителя. Им оказался замечательный чехословацкий спортсмен Эмиль Затопек. В число призеров вошли также алжирец Мимун и Ануфриев. Интересно отметить, что олимпийский рекорд на этой дистанции был побит не только всеми призерами, но и еще тремя участниками.

Большого успеха добился Леонид Щербаков. В тройном прыжке с разбега он уступил первенство лишь рекордсмену мира бразильскому негру Ферейро да Сильва, выделявшемуся среди всех участников своими исключительными физическими данными. Как известно, год спустя Щербаков прыгнул на 16 м 23 см и установил новый мировой рекорд.

Очень напряженной была борьба на дистанции 3000 м с препятствиями. Рекордсмен Советского Союза Владимир Казанцев, завоевавший серебряную олимпийскую медаль, уступил американцу Ашенфельтеру лишь на последней прямой.

25 июля взяли старт десятиборцы. В десятиборье принимало участие всего двадцать восемь человек.

Условия соревнований были очень трудными: в первый день борьба длилась 10, а во второй — 12 часов. Напряжение было настолько сильным, что из двадцати восьми человек закончили соревнования лишь двадцать один. Интересно отметить, что в числе отсеявшихся оказался и чемпион Европы 1950 г. Игнац Эйриш.

Обострению борьбы десятиборцев способствовала введенная перед олимпийскими играми новая система подсчета очков, прогрессивно оценивающая разницу в результатах.

Советский Союз представляли заслуженный мастер спорта Сергей Кузнецов, молодой десятиборец Петр Кожевников, из-за травмы ноги, полученной при прыжках в длину, выбывший из соревнований, и я.

Среди остальных участников было несколько хорошо знакомых мне по соревнованиям в Брюсселе десятиборцев, но с большинством я встретился впервые. По опубликованным в печати результатам можно было судить об их возможностях. По данным печати, наиболее сильным был американец Роберт Матиас. Результаты, которые он показал на отборочных соревнованиях в Америке 2—3 июля, говорили о том, что вряд ли ему найдется конкурент в борьбе за золотую медаль олимпийского чемпиона, хотя накануне олимпиады не совсем скромно эту роль предназначал себе Эйриш.

Высокие результаты имели также и два других представителя США — негр Милтон Кэмпбелл и Флойд Симмонс.

Я стремился взять реванш за поражение в Брюсселе, опередить тех, кому там проиграл: Эйришу, Таннандеру и Виденфельту.

Но в первом же виде меня ждала неудача: вместо 10,9 сек., как я намечал в своем плане, которые должны были мне дать 946 очков, я пробежал 100 м за 11,4 сек. (767 очков).

Отдыхая перед прыжками в длину, я проанализировал причину неудачи и пришел к выводу, что она заключается в излишнем возбуждении. Заставил себя успокоиться: первый вид не решает исхода соревнований, нужно попытаться отыграть потерянное в остальных видах.

Впереди меня после бега на 100 м были четверо: Кэмпбелл, Матиас, чилиец Карлос Вера и финн Оли Рейкио.

В длину я прыгал хорошо: все три прыжка были за

7 м, лучший — 7 м 09 см. Из всех участников лишь Эйриш прыгнул на 1 см дальше.

Выполнить в первый день свой план мне не удалось. Я не добрал намеченного количества очков в толкании ядра и беге на 400 м. В итоге первого дня я имел 3689 очков и оказался на седьмом месте. Впереди меня шли Матиас (4367), Кэмпбелл (4111), Симмонс (3924), Эйриш (3855), Виденфельт (3740) и Таннандер (3690).

Опять решающим стал для меня второй день соревнований. Я не отступал от своей цели — попасть в шестерку, принести зачетные очки команде. Мобилизовав всю волю и умение, боролся до последнего вида.

110 м с барьерами пробежал за 15,8 сек. и перешел с седьмого на шестое место, опередив Виденфельта.

Эйриш пробежал эту дистанцию неудачно, упал духом и отказался от дальнейшей борьбы.

Метание диска вновь отбросило меня на седьмое место. Но я не позволил себе отчаиваться и не оставлял мысли опередить всех европейцев. Вопрос этот решал прыжок с шестом.

6 часов продолжались соревнования в этом виде, и на протяжении всего этого времени я заставлял себя быть спокойным, тщательно следил за каждым движением.

После высоты 3 м 50 см сошли опережавшие меня немец Хипп, Таннандер, Виденфельт. Взяв 3 м 80 см, я стал пятым по сумме очков после 8 видов. Четвертому, Хиппу (Западная Германия), уступал 29 очков. В метании копья Хипп достиг результата 54 м 14 см, я метнул на 56 м 68 см. Теперь я был четвертым, а Хипп пятым, отстав на 31 очко.

Оставался последний вид десятиборья — бег на 1500 м. Он всегда труден для десятиборца тем, что подводит итог двухдневной борьбе, требует напряжения последних сил.

Чтобы закрепить победу над немцами и максимально приблизиться к американцу, я приложил все усилия на последней дистанции; мой результат 4 мин. 33,2 сек. оказался лучшим в первой десятке. Он дал мне возможность опередить Хиппа на 225 очков и сократить просвет, отделявший меня от американца, с 280 до 114 очков. В итоге у меня оказалась сумма 6674 очка (по новой таблице).

Хотя я опередил европейцев и принес зачетные очки команде, мне было досадно, что я, далеко уже не новичок в спорте, не смог справиться с собой в самом начале соревнований, ибо в конечном итоге это стоило мне призового

места: 114 очков, которые я проиграл занявшему третье место Симмонсу, равны примерно 0,3 сек. в беге на 100 м, а я из-за волнения потерял на первой дистанции целых пять. Обстоятельство, еще раз подтверждающее, что умение владеть собой — основа для достижения хороших результатов в спорте.

Ниже даны результаты шести лучших десятиборцев.

Результаты шести лучших десятиборцев

Фамилия	Страна	100 м	Длина	Ядро	Высота
1. Матнас Р.	США	10,9	6,98	15,30	190
2. Кэмпбелл М.	США	10,7	6,74	13,89	185
3. Симмонс Ф.	США	11,5	7,06	13,18	192
4. Волков В.	СССР	11,4	7,09	12,62	175
5. Хипп З.	Зап. Германия	11,4	6,85	13,26	175
6. Виденфельт Г.	Швеция	11,4	6,76	11,61	194

XV Олимпийские игры укрепили еще больше дружбу и взаимопонимание между молодежью разных стран и народов.

Соревнования проходили в честной спортивной борьбе. Однако были и досадные случаи, омрачившие общее хорошее впечатление.

Под нажимом дельцов буржуазного спорта некоторые судьи отступили от объективности, умышленно занижая результаты одних спортсменов и проявляя явное пристрастие к другим. Особенно ярко это проявилось в последние дни олимпиады, когда не оставалось сомнений, что вперед выходит команда СССР.

Наиболее пострадавшими от такого судейства оказались советские боксеры. Присутствуя при встречах боксеров, мы не раз были свидетелями того, как возмущались зрители, да и сами участники несправедливой оценкой судей.

Удивило нас и то, что Олимпийский комитет равнодушно относился к фактам нарушения дисциплины со стороны отдельных спортсменов.

Олимпийский флаг был спущен 3 августа.

В последний раз спортсмены встретились на митинге в защиту мира, организованном финскими рабочими организациями.

В парке Апилла, между скал и высоких деревьев, была сооружена эстрада. Один за другим поднимались на нее спортсмены. Финская лыжница Тююне Видеман, чемпион СССР Виктор Чукарин, рекордсмен мира Эмиль Затопек и другие высказали общую мысль о том, что XV Олимпийские игры сплотили молодежь всех стран, спаянную общим желанием сохранить мир во всем мире.

на XV Олимпийских играх 1952 г.

400 м	Сумма за 1 день	110 м с/б	Диск	Шест	Копье	1500 м	Общая сумма очков
50,2	4367	14,7	46,89	4.00	59,21	4.50,8	7887
50,9	4111	14,5	40,50	3.30	54,54	5.07,2	6975
51,1	3924	15,0	37,77	3.60	54,69	4.53,4	6788
51,2	3689	15,8	38,04	3.80	56,68	4.33,2	6674
51,3	3666	16,1	45,84	3.50	54,14	4.57,2	6449
51,3	3740	16,1	39,53	3.50	49,39	4.38,6	6388

Олимпийские игры обогатили нас, советских спортсменов, опытом борьбы на мировой спортивной арене. Игры показали всему миру силу Советского Союза. Вместе с тем мы сделали из них выводы о наших серьезных недостатках.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТОВАРИЩЕСКИЕ ИГРЫ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

Одним из самых интересных соревнований легкоатлетов в сезоне 1953 г. были Международные товарищеские игры молодежи и студентов, включенные в программу IV Всемирного фестиваля молодежи и студентов, проводившегося летом 1953 г. в столице Румынской Народной Республики — Бухаресте.

В Международных товарищеских играх молодежи и студентов разрешалось участвовать спортсменам всех стран независимо от возраста и рода занятий. Это значительно расширяло круг участников состязаний. Число их на этот раз достигло четырех тысяч трехсот человек, почти в два раза больше, чем в 1951 г. в Берлине. Увеличилось и число стран-участниц: в Берлине было представлено 38 стран, в Бухаресте на стадионы и спортивные площадки вышли представители 44 стран мира.

Гораздо сильнее оказался на этот раз и состав выступавших. За два истекших года значительно возросло спортивное мастерство участников предыдущих встреч, особенно спортсменов демократических стран. К тому же более широкий доступ позволил принять участие в соревнованиях многим олимпийским чемпионам, мировым рекордсменам, рекордсменам Европы из числа неуучающейся молодежи. Среди участников был известный бегун Эмиль Затопек, рекордсмен мира в метании молота норвежец Свере Страндли, венгерский метатель Иожеф Чермак, польский гребец Теодор Коцерка, венгерский боксер Ласло Папп, олимпийский чемпион по борьбе финн Грендаль и многие другие.

В спортивных играх, в эстафетах выступали сборные национальные команды, которые намного сильнее сборных студенческих коллективов.

В программу международных товарищеских игр входили состязания по 18 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию, прыжкам в воду, водному поло, академической и байдарочной гребле, боксу, вольной и классической борьбе, поднятию тяжестей, велосипеду, футболу, баскетболу, волейболу, ручному мячу, регби и настольному теннису.

Спортивные встречи происходили одновременно на десятках стадионов и спортплощадок. Значительное число их было сооружено, как и в Берлине, силами молодежи. Нужно сказать, что все места для соревнований были хороши, но особенное впечатление оставил стадион имени 23 августа, названный так в честь дня освобождения Бухареста Советской Армией. Там, где недавно были глубокие овраги и холмы, молодые строители создали великолепный парк и стадион, поражающие красотой и удобством.

Международные товарищеские игры открылись 4 августа. Острая спортивная борьба продолжалась 11 дней. В итоге делегация советских спортсменов заняла первое командное место во всех 14 видах, в которых принимала участие. На этот раз мы привезли на Родину 333 медали: 202 золотых за первые места, 72 серебряных за вторые и 59 бронзовых за третьи.

Нельзя не отметить успеха заслуженного мастера спорта Александры Чудиной. Она завоевала 5 золотых медалей: за победу в составе команды волейболисток, за первые места в прыжках в длину, в высоту, в метании копья и пя-

тиборье. В пятиборье Чудина установила новый мировой рекорд.

Мировой рекорд в эстафетном беге 4×200 м обновила команда, состоящая из наших молодых легкоатлетов Флоры Казанцевой, Веры Калашниковой, Зинаиды Софроновой и Надежды Двалишвили.

Более сильным по сравнению с встречами в Будапеште и в Берлине был и состав десятиборцев. В прошлые годы борьба за первенство, по существу, происходила между представителями Советского Союза. На этот раз за первое место упорно боролись молодой немецкий спортсмен Генри Мейер и опытный десятиборец чемпион Чехословацкой Республики Моравец, имеющий результат выше 7000 очков.

Советский Союз представляли молодые десятиборцы Б. Столяров, В. Кузнецов, Р. Богомоллов, С. Плишка и я.

Упорная борьба завязалась с первого вида. После бега на 100 м и прыжков в длину первенствовал Мейер, за ним шел представитель Румынии Зембрэнштану, третьим — Моравец и лишь четвертым я.

Толкание ядра принесло мне успех: я стал вторым. Однако после двух последних видов первого дня — прыжков в высоту и бега на 400 м — Моравец вновь опередил меня.

В итоге первого дня я отставал от Мейера на 180, а от Моравца на 20 очков.

Анализируя положение, пришел к выводу, что мне нужно мобилизовать все силы, чтобы до бега на 1500 м не только ликвидировать просвет, но и образовать запас очков, так как и Мейер и Моравец имеют высокие результаты в этом виде.

Во второй день я сосредоточил все внимание на том, чтобы в каждом виде добиваться возможно высших результатов, и успешно разрешил эту задачу. Перед последним видом — бегом на 1500 м — Моравец проигрывал мне 165 очков, Мейер — 360.

Хорошо выступил во второй день состязаний Василий Кузнецов. Он вышел после 9 видов на второе место, проигрывая мне 145 очков. Однако недостаточная подготовленность к бегу на 1500 м привела к тому, что он оказался отброшенным на шестое место.

С отличным результатом — 4 мин. 23 сек. — первым финишировал в своем забеге Мейер, Моравец стартовал в одном забеге со мной. На его примере мне хочется пока-

зять, к чему приводит десятиборца преждевременная уверенность в победе. В беге на 1500 м Моравец не стремился достигнуть высокого результата, рассчитывая, что после неудачи Кузнецова (стартовавшего в первом забеге) у него нет конкурентов в борьбе за второе место.

Первым в нашем забеге был румын Зембренштану с результатом 4 мин. 24 сек. Моравец финишировал за 4 мин. 42 сек., я 2 сек. позже.

Наступили сумерки. Судьи спешили вручить награды и сразу же после бега призеров пригласили к пьедесталу почета. Вместе со мной к месту вручения наград пошел и Моравец.

По пути мы услышали голос диктора, объявлявшего окончательные результаты: «Первое место занял Волков, СССР. На втором — Мейер, ГДР»...

Моравец остановился, но затем он, очевидно, решив, что по небрежности проиграл второе место, решительно пошел за бронзовой медалью.

Диктор продолжал: «Третье место с новым национальным рекордом Румынской Народной Республики занял Зембренштану».

Моравец остановился пораженный. Он немного подождал: не произошло ли ошибки? Не объявит ли диктор его фамилии, но репродукторы молчали. Низко опустив голову, огорченный, пошел обратно. Два дня напряженного труда были сведены на нет небрежным отношением к последнему виду состязания. Вот еще один яркий пример в подтверждение того, как важно десятиборцу бороться до самого конца состязаний.

Международные товарищеские игры 1953 г. принесли большие победы советским спортсменам. О спортивных победах всегда радостно и приятно вспоминать, но еще более приятно сознавать, что наши встречи на фестивале многому научили нас, способствовали широкому обмену опытом между спортсменами различных стран, помогли нам ближе узнать друг друга, еще больше сдружили и сплотили в общей борьбе за мир.

* * *

На протяжении восьми лет я занимаюсь десятиборьем. За это время мне приходилось принимать участие в десятках соревнований больших и малых. Подготовка к каждому выступлению в десятиборье, каждое соревнование, незави-

симо от того, встречался ли я с сильными соперниками или уступающими мне в силе, выходил победителем или оставался побежденным, приносило огромную пользу, обогащало опытом.

Взяв себе за правило тщательно анализировать результаты, достигнутые в каждом соревновании, искать причины ошибок и пути к их исправлению, я каждый раз делал для себя полезные выводы. Таким образом, изменялась и улучшалась методика тренировок, отбрасывалось не оправдавшее себя на практике, вносилось новое. Всегда стремился я в методике тренировок и в совершенствовании техники отдельных видов использовать опыт наших лучших легкоатлетов.

Так постепенно выработалась у меня определенная система круглогодичной тренировки.

О том, как строятся мои тренировки, какие упражнения я применяю для повышения мастерства и приобретения всех качеств, необходимых десятиборцу, рассказано в следующей главе.

Вопросам техники отдельных видов легкой атлетики, входящих в десятиборье, посвящено много специальной литературы, поэтому я не останавливаюсь на них подробно.

КАК Я ТРЕНИРУЮСЬ

В отличие от легкоатлета бегуна, прыгуна или метателя, добывающихся высоких результатов в одном виде легкой атлетики, десятиборец должен достичь одинаково хороших показателей и в беге, и в прыжках, и в метаниях.

Соревнования по десятиборью являются большим испытанием для организма спортсмена. Поэтому огромную роль играет правильная организация тренировочной работы в течение всего года, способствующая общему укреплению организма и обеспечивающая дальнейший рост достигнутых результатов.

Важнейшей задачей тренировки десятиборца является развитие и воспитание на основе разносторонней физической подготовки главных качеств — быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости.

Быстрота, являющаяся основой легкой атлетики, необходима десятиборцу для достижения высоких результатов во всех десяти видах.

Сила, сочетающаяся с быстротой, обеспечивает достижение высоких показателей в прыжках и особенно в метаниях.

Выносливость нужна как для бега на 400 и 1500 м, так и для того, чтобы выдержать большую нагрузку двухдневного соревнования.

Без наличия гибкости и ловкости невозможно хорошо пробегать короткие дистанции, освоить технику барьерного бега, метания копья и достигнуть высоких результатов во всех технических видах десятиборья.

Не менее важной задачей десятиборца является постоянное совершенствование техники всех видов легкой атлетики, входящих в многоборье. Наличие отличной техники — обязательное условие для десятиборца, стремящегося показать высокие результаты.

Третьей задачей, стоящей по своему значению в одном ряду с двумя первыми, является воспитание морально-волевых качеств.

Успех десятиборца в соревнованиях во многом зависит от морально-волевой устойчивости, эмоционального подъема, уверенности в своих силах, воли к победе.

Спортсмен, не обладающий сильной волей, не может быть десятиборцем. Для воспитания воли не существует рецептов и правил. Воля воспитывается и закаляется каждый день, на каждой тренировке и соревновании, в быту, в труде, в учебе.

Иногда приходится наблюдать, как многоборец прекращает тренировку в том виде, который ему трудно дается. Такому спортсмену нечего рассчитывать на успех. Не приучив себя преодолевать трудности в тренировках, он спасует и при первой неудаче в соревнованиях.

Можно обладать высокой техникой, находиться в отличной спортивной форме, но все же показать низкие результаты в соревновании при отсутствии достаточной воли и самообладания.

Задачи, стоящие перед десятиборцем, нелегки. Но их вполне возможно разрешить, если серьезно и систематически тренироваться в течение всего года. Очень важно при этом, чтобы тренировки были правильно построены, чтобы правильно чередовался характер нагрузки, правильно выбирались средства подготовки в зависимости от тех или иных задач в каждом периоде тренировки.

Средства и формы тренировочной работы десятиборцев в основном остаются такими же, как и у спортсменов, занимающихся отдельными видами легкой атлетики. Расскажу подробнее, как я пользуюсь ими в своих тренировках.

ТРЕНИРОВКА В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕСЯТИБОРЬЯ

Тренировка в беге на 100 и 400 м

Скоростному бегу в своих тренировках уделяю самое большое внимание. Ставлю перед собой три задачи: развитие скорости, развитие скоростной выносливости и овладение техникой скоростного бега.

Все эти задачи тесно связаны между собой, и работа над их разрешением идет одновременно на каждом этапе тренировки. Для решения первой задачи использую: а) бег со

старта 30—50 м, б) бег с хода 30—100 м, в) бег по наклонной дорожке.

Вторая задача решается пробеганием со старта и с хода более длинных отрезков — от 100 до 500 м.

На всех тренировках внимательно слежу за правильной техникой бега и отрабатываю толчок. Чтобы толчок был более мощным, перед началом ускорения сосредоточиваю внимание на отталкивании. От этого получается несколько утрированный толчок, но по мере учащения шагов утрированность исчезает и остается нужный мощный толчок. Обязательно слежу за тем, чтобы после отталкивания нога



Рис. 1.

не продолжала движения назад (это ведет к падающему бегу), а сразу же направляю ее вперед-вверх. Даже при тренировках скорости стараюсь бежать свободно, чувствуя при этом, что можно еще увеличить скорость. Такой оптимально высокий по скорости бег не приводит к излишнему напряжению.

При тренировке низкого старта слежу за тем, чтобы:

1) положение туловища при выходе со старта оставлять таким же, как при команде «Внимание!»;

2) производить мощное отталкивание от колодок ногами с одновременной посылкой одной руки вперед, другой назад (разноименно ногам);

3) колено ноги, опирающейся на заднюю колодку, поднимать высоко к груди;

4) первые шаги делать не короткие, а оптимально широкие;

5) туловище держать в наклоне первые 15—20 м (рис. 1).

Бег на 400 м, с моей точки зрения, самое тяжелое упраж-

нение в десятиборье. Поэтому тренировке в нем уделяю большое внимание не только с целью достижения высокого результата, но и для того, чтобы быстрее восстанавливать силы после бега на эту дистанцию. Практика показала, что недостаточная подготовленность в этом виде отнимает много сил и приводит к плохому самочувствию, а это, несомненно, отрицательно сказывается на результатах выступления во второй день соревнований.

Перечисленные выше средства тренировки скоростной выносливости используются для подготовки к бегу на 100 и 400 м. Хочу добавить, что в 1953 г. я стал применять в тренировках к бегу на 400 м бег с переключением на 500—600 м, который провожу в различных вариантах; например, в беге с переключением на 600 м первые 100 м пробегаю в 11,6—11,8 сек., вторые — 14,5—15 сек., третьи — 12,5 сек., четвертые — 15—15,5 сек. Последние 200 м — в меру оставшихся сил. Также проводится и бег с переключением на 500 м.

Кроме перечисленных упражнений, способствующих развитию скорости и скоростной выносливости, большое место в тренировках отвожу прыжковым упражнениям (особенно в зимний период тренировок), которые увеличивают мощность отталкивания.

Тренировка в беге на 110 м с барьерами

Чтобы овладеть техникой перехода через барьер, нужно прежде всего развить гибкость. Стать гибким несложно, если постоянно уделять внимание развитию этого качества, используя для этого утреннюю зарядку, разминку перед тренировкой и в конце тренировки.

Техникой барьерного бега можно овладеть быстро только в том случае, если с самого начала правильно ее уяснить.

Не обладая достаточной гибкостью, я овладевал техникой барьерного бега с большими трудностями. Долгое время мне не удавалось пробежать дистанцию быстрее 16 сек., хотя я и обладал достаточной скоростью. Путем постоянной работы над совершенствованием техники барьерного бега мне удалось овладеть этим видом и значительно улучшить свой результат.

Чтобы легко преодолеть барьер, не теряя скорости, необходимо помнить следующее: к барьеру нужно подходить с выпрямленным туловищем, это облегчает подъем

маховой ноги для атаки барьера; маховая нога поднимается согнутой в колене. Как только колено маховой ноги поднимается выше уровня барьера, следует разогнуть ногу и почти одновременно с этим наклонить туловище вперед и энергично оттолкнуться не вверх, а вперед за барьер.

Одновременно вперед за барьер посылается рука, разноименная маховой ноге.

Наклон туловища, происходящий чуть позднее выпрямления маховой ноги, является компенсирующим движением как для опускания за барьер маховой ноги, так и для поднимания толчковой ноги, облегчая перенос ее через барьер.

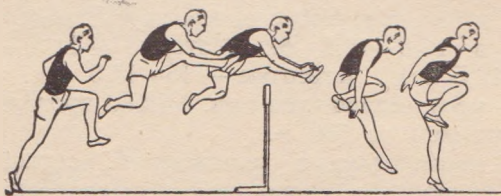


Рис. 2.

Приземляться за барьером необходимо на упругую стопу, толчковая нога переносится одним движением через сторону коленом вперед до положения маховой ноги (как в гладком беге).

Первый шаг после приземления за барьером нужно стремиться сделать широким, только не за счет маховой ноги: это приводит к дальнейшему низкому бегу, — а за счет энергичного отталкивания. Первый широкий шаг дает возможность легко преодолеть расстояние между барьерами в три шага, свободно подойти и атаковать следующий барьер (рис. 2).

Перед тем, как приступить к тренировке барьерного бега, я хорошо разминаюсь, проделывая постоянно одни и те же упражнения. Затем с небольшой скоростью преодолеваю все расставленные барьеры, пробегая расстояние между ними в 5 шагов, следя за правильной техникой. После этого несколько раз, начиная бег с низкого старта, преодолеваю первый барьер. В зависимости от того, что намечено проделать в данной тренировке, пробегаю 3—4 раза половину дистанции или 1—2 раза всю дистанцию.

Тренировка в беге на 1500 м

Бег на 1500 м — последний вид двухдневного напряженного соревнования многоборцев. Часто приходится наблюдать, как многие участники соревнования выходят на старт слабо подготовленные, в результате, плохо пробежав дистанцию, лишают себя возможности набрать лучшую сумму очков и занять хорошее место.

Виноваты в этом сами спортсмены, не уделяющие внимания подготовке этого вида десятиборья.

В моей спортивной практике бег на 1500 м не раз решал исход соревнований в мою пользу.

Для подготовки к бегу на 1500 м использую зимние тренировки на воздухе, весной — бег на местности.

Для выработки чувства темпа применяю бег на 800—1000 м по дорожке в быстром темпе.

Тренировка в прыжках в длину

На тренировке этого вида хочу остановиться несколько подробнее, так как из всего десятиборья прыжки в длину являются моим ведущим видом.

Многие считают, что главное в прыжках — толчок, а разбег, полет и приземление — второстепенные элементы. Полагают, что различные способы прыжков — «прогнувшись», «ножницы», «согнув ноги» — преваляют один над другим.

Основываясь на своем собственном опыте и наблюдениях на протяжении ряда лет, считаю это мнение ошибочным.

Известно, что траектория полета центра тяжести тела прыгуна после отталкивания есть заданная величина (т. е. никакими движениями тела ее изменить нельзя), следовательно, дальность прыжка совершенно не зависит от применения того или иного способа.

Часто можно наблюдать, как прыгуны после толчка в воздухе перебирают ногами (как бы продолжая бег), это вызывается необходимостью борьбы с «закручиванием» (вращением туловища вперед). Путем таких действий прыгуну удастся выйти из неудобного положения и создать возможность для более рационального приземления. Только в этом случае способ «ножницы» играет положительную роль.

Однако во время отталкивания стопор, вызывающий сильное закручивание, является излишним и приводит

к значительной потере горизонтальной скорости, набранной в разбеге, что, несомненно, снижает результат прыжка. Следовательно, успешно справившись с закручиванием, прыгун не исчерпывает всех своих возможностей для достижения максимального результата. Значит, дальность прыжка не зависит от способа его выполнения. Толчок же находится в прямой зависимости от разбега, следовательно, главным в прыжке является сочетание разбега с отталкиванием. На рис. 3 показаны неправильные подход к планке и отталкивание.

Каким должен быть разбег? У лучших прыгунов длина разбега равна 36—42 м. Этого расстояния вполне достаточно, чтобы набрать максимальную скорость до места

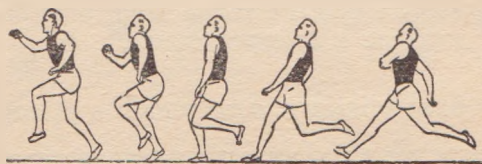


Рис. 3.

толчка. Наиболее существенное в разбеге не длина его, а скорость, ритм подхода к планке, положение туловища перед толчком, постановка ноги на доску.

Разбег должен быть ускоряющийся, но последние 4—5 шагов делаются с одинаковой скоростью, и лишь заключительный шаг должен быть быстрее предыдущих. На протяжении всего разбега бежать нужно высоко с носка, за 4—5 беговых шагов до места отталкивания туловищу необходимо придать вертикальное положение не резким, а плавным движением. Нога ставится на доску с носка, причем не следует ее выставлять слишком вперед во избежание чрезмерного стопора (рис. 4).

Многие сомневаются в целесообразности постановки толчковой ноги с носка, полагая, что все равно нога опирается и на пятку. Следует отметить, что при правильном толчке у прыгуна с сильной стопой пятка, по существу, не служит опорой, а только касается земли. Ставя на доску ногу с носка, прыгун наиболее полно использует эластичные свойства мышц.

Жесткая фиксированная стопа представляет собой своеобразную, состоящую из мышц и связок, пружину. Поэтому,

когда напряженная стопа ставится с носка на доску, икроножные мышцы немного растягиваются, затем резко сокращаются. То же самое происходит и с мышцами передней поверхности бедра. Все это способствует наиболее эффективному отталкиванию. Естественно, чтобы оттолкнуться вверх, необходим небольшой стопор. Стопор при прыжках в длину неминуемо образует момент вращения. Но при правильном сочетании разбега с толчком закручивание туловища незначительно и легко ликвидируется своевременным выносом вперед-вверх маховой ноги. Прыгуну остается наилучшим образом приземлиться. Наиболее выгодным



Рис. 4.

приземлением будет такое, при котором прямые ноги и вертикальное туловище образуют почти прямой угол.

Чтобы в момент приземления избежать падения назад, необходимо при касании песка пятками (даже немного раньше) подать туловище вперед, перенося тем самым центр тяжести ближе к точке опоры: это позволит прыгуну после приземления по инерции продвигаться вперед. Ранний наклон туловища вперед (в верхней точке полета) затруднит выбрасывание ног вперед и отразится на результате прыжка.

В прыжках в длину с разбега тренируюсь в общей системе подготовки. В тренировках прыгаю со среднего разбега, с 18 или 22 м. Общая длина моего разбега 40 м. Количество прыжков в одной тренировке 8—15. Внимательно слежу за ритмом разбега, особенно последних перед толчком шагов.

Заканчиваю тренировку 2—3 прыжками с полного разбега.

Очень важно в прыжках так же, как и в других видах десятиборья, настроить себя на определенные действия.

Перед разбегом сосредоточиваю внимание на том, чтобы

бежать высоко с носка, а во время толчка все усилия направить вперед (именно во время толчка, а не раньше, так как раннее стремление вперед приводит к наклону туловища и как следствие к неполному отталкиванию или стопору и закручиванию).

В яму с песком кладу белую бумагу или платок (они служат внешним раздражителем) немного дальше предполагаемой длины прыжка.

Тренировка в прыжках в высоту

Прыжки в высоту с разбега требуют трудоемкой подготовки. К сожалению, при тренировке в десятиборье я не уделял этому виду должного внимания, что было одной из моих ошибок.



Рис. 5.

Прыжки в высоту не имеют тождественного вида среди легкоатлетических упражнений, входящих в десятиборье, поэтому тренировки по другим видам десятиборья мало способствуют тренированности в прыжках в высоту.

Чтобы овладеть техникой прыжка и развить необходимые качества (главным образом прыгучесть), нужно сделать большое количество подготовительных упражнений.

Во время тренировки надо обращать внимание на то, чтобы:

- а) разбег был свободным, туловище прямым;
- б) ускорением 2 последних шагов «обогнать» туловище ногами и тазом, выставить толчковую ногу для отталкивания так, чтобы нога и туловище образовали почти прямую линию, которая в свою очередь образует тупой угол с плоскостью земли;
- в) из этого положения посылать резким движением

маховую ногу вместе с тазом как можно выше, одновременно поднимая вверх плечи и поворачивая плечо (левое, если маховая нога правая) в сторону маховой ноги (при таком положении создаются благоприятные условия для отталкивания);

г) после того, как тело поднимется в самое верхнее положение, послать маховую ногу и плечи за планку и резким движением подтянуть толчковую ногу к груди (рис. 5).

Тренировку начинаю с прыжков через планку, поставленную на высоте 155—165 см, с трехшагового разбега. После 5—8 попыток перехожу к прыжкам с полного разбега, стремясь преодолеть предельную для себя высоту. После прыжков через планку иду на дорожку или футбольное поле и проделываю несколько выходов вверх, обращая внимание на мах ног, подъем плеч и рук, этим же упражнением развиваю силу толковой ноги.

Тренировка в прыжках с шестом

Прыжки с шестом являются одним из самых сложных видов десятиборья. Сложность прыжка требует кропотливого и настойчивого труда как при овладении техникой отдельных элементов, так и при освоении прыжка в целом.

Чтобы быстрее овладеть техникой отдельных элементов и прыжка в целом, следует использовать дополнительные снаряды. Например, с целью изучения перехода через планку я беру обычные стойки для прыжков в высоту и устанавливаю планку. Затем на 20—30 см от проекции планки ставлю плинт и, разбежавшись вначале, опираясь, выхожу в стойку на кистях, а затем, отталкиваясь от плинта руками, перехожу через планку (рис. 6).

Для овладения «отвалом» и переходом через планку закрепляю в несколько наклонном положении неподвижно шест, устанавливаю те же стойки с планкой на расстоянии 20—40 см от шеста и, ухватившись за шест на высоте вытянутых рук, делаю «отвал» — отклон плеч назад. Одновременно я поднимаю таз и ноги как можно выше, затем резко подтягиваюсь на руках, посылаю ноги вверх и, по-

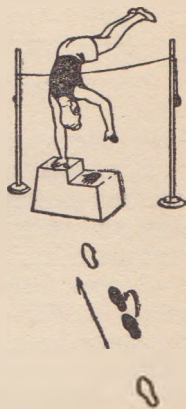


Рис. 6.

ворачиваясь на 180° , не уходя плечом от шеста, стремлюсь выйти в стойку и перейти через планку (рис. 7).

Вспомогательные снаряды полезны тем, что с помощью подготовительных упражнений к прыжкам с шестом развивают специфическую силу, необходимую прыгуну.

Кроме специальных снарядов, применяю для развития силы, координации движений и отработки отдельных технических элементов обычные гимнастические снаряды — кольца и перекладину.

Упражнения подбираю такие, чтобы закрепить необходимый прыгуну двигательный навык.

Использую также и более сложные упражнения для развития и совершенствования координации.

Десятиборцу прежде всего нужно овладеть основным элементом техники, от которого в большей мере зависит результат в прыжке с шестом, — входом на шест.

Недостаточно еще владея техникой перехода через планку, я благодаря правильному входу на шест в соревнованиях



Рис. 7.

регулярно преодолеваю высоту 380—390 см.

В прыжках с шестом тренируюсь в системе общей тренировки десятиборья. Это не исключает возможности проведения специальных тренировок в целях быстрее овладения техникой прыжка.

В тренировках стремлюсь правильно и ритмично сочетать разбег с втыканием шеста в ящик. Подготовка к втыканию шеста происходит с момента начала опускания шеста во время разбега, когда остается 2 шага до места отталкивания. Необходимо (если толкаться левой ногой) взять шест на плечо и с последним беговым шагом послать шест в ящик так, чтобы он получил опору о стенку ящика немного раньше момента отталкивания или одновременно с ним. При втыкании шеста в ящик левую руку подтягиваю к правой.

Направление толчка должно быть вперед-вверх. Чтобы шест лучше двигался вверх, одновременно с прыжком на

шест грудью нужно руками как бы бросить шест в направлении вперед-вверх. В момент прыжка мышцы спины должны быть напряжены. Вис на шесте делаю на прямой правой и чуть согнутой левой руках. Во время некоторой паузы в положении вися на шесте правую ногу опускаю вниз для замаха. Шест во время вися и замаха находится все время впереди туловища и ног.

Отклоняя плечи назад, резким движением поднимаю ноги и таз вверх, не подтягиваясь на руках до тех пор, пока таз не поднимется до уровня хвата. Продолжая подниматься выше за счет подтягивания на руках и поворачиваясь на 180°, стараюсь войти в стойку на шесте, не уходя от него плечом, и перейти через планку.

Собственно, зафиксированной стойки на шесте не должно быть (это проходящее положение), ибо малейшая фиксация стойки неминуемо приведет к опусканию центра тяжести, находящегося не под точкой опоры.

Большинство прыжков проделываю со среднего разбега 14—17 м, планку устанавливаю на высоте 330—350 см. Последние 3—4 попытки проделываю с полного разбега—34 м, установив планку на высоте 360—380 см.

Тренировка в толкании ядра

Из всех видов метаний, входящих в десятиборье, толкание ядра считаю наиболее сложным и поэтому в тренировках уделяю этому упражнению большое внимание.

Значительно улучшив технику толкания ядра, советские легкоатлеты Х. Липп, О. Григалка, Г. Федоров и др. достигли высоких результатов.

Недостаточно владея техникой толкания ядра, я тщательно изучал приемы лучших метателей и потратил немало усилий в поисках наилучшего для себя способа.

Вследствие того, что ядро тяжелое, малейшая неточность в движениях приводит к неустойчивому положению, из которого невозможно правильно толкнуть снаряд.

Очень важно, чтобы в воображаемой линии, по которой ядро двигается во время скачка, не было боковых колебаний, приводящих к неустойчивому положению. Нужно, чтобы после того, как выполнен скачок, ядро находилось над точкой опоры (над стопой правой ноги), а левая нога опускалась для упора о грунт или сегмент, чтобы финальное усилие (начало движения после скачка) начиналось

с поступательного, а не вращательного движения, до тех пор пока нога и туловище не будут выпрямлены. После этого начинается вращение вокруг оси, проходящей через левую сторону туловища. С самого начала финального усилия кисть руки должна чувствовать давление ядра. Чем длиннее путь воздействия метателя на ядро, тем дальше оно полетит.

Все эти положения кажутся очень простыми, однако на практике их не так-то просто выполнить.

Каждый метатель старается выбрать для себя удобное исходное положение. После длительных поисков я остановился на варианте положения для начала скачка — стоя полуспиной к направлению полета снаряда. Кроме того, в исходном же положении стараюсь как можно дальше в направлении метания вынести таз. Достигаю этого сильным наклоном туловища вперед, таким образом таз выводится почти в исходное положение для финального усилия. Махом левой ноги продвигаюсь немного вперед, а правую подтягиваю под ядро, стараясь при этом туловище не выпрямлять, не поворачивать в сторону толкания и не делать им боковые движения. Из исходного положения выполняю движения, как описано выше.

Раньше на тренировках до того, как перейти к толканию ядра со скачка, я много раз толкал ядро с места. В результате, когда переходил к скачку, лишь несколько толчков выполнялись технически правильно. Сейчас проделываю 2—5 толчков с места для разминки, а в течение остальной части тренировки толкаю ядро только со скачка. Следует отметить, что теперь на тренировках и на соревнованиях мои результаты в толкании ядра стали выше и постоянной. Для десятиборца это очень важно.

В одну тренировку делаю 20—40 толчков.

Тренировка в метании диска

При метании диска, как и при толкании ядра, я придерживаюсь того взгляда, что на тренировках нужно делать то же, что и на соревнованиях. Поэтому за исключением 2—4 разминочных бросков метая диск только с поворотом.

Исходное положение для метания — стоя спиной к направлению метания. Начиная метание, слежу за тем, чтобы первым движением было вращение на левой ноге, затем,

оказавшись лицом в направлении метания, толчком левой ноги и махом правой, согнутой в колене, делаю скачок в центр круга, придавая туловищу поступательно-вращательное движение. При этом стараюсь, чтобы диск находился все время сзади и двигался по наибольшему радиусу. Приземлившись на согнутую правую ногу, левую кратчайшим путем посылаю вперед по движению для упора, стремясь удержать центр тяжести над правой ногой. К этому моменту туловище должно быть в скрученном вправо положении, а диск — как можно дальше сзади, немного выше уровня плеч. Из этого положения очень важно начать финальное усилие с вращательного движения, перехо-



Рис. 8.

дящего в конце в поступательное. Если начинать с поступательного движения, проекция центра тяжести перемещается вперед и уходит из-под опорной и толкающей правой ноги, что приводит к метанию только рукой. Кроме того, с самого начала финального усилия стремлюсь воздействовать на диск, т. е. чувствовать силу натяжения, достигая этого тем, что сразу же после приземления на правую ногу и упора на левую начинаю активное движение правой ногой, не давая возможности диску по инерции, созданной начальным вращением, обогнать туловище (рис. 8).

Ритм движения по кругу строится с нарастающей скоростью. Но, чтобы не было прерывистых движений (в поисках удобного положения), необходимо при передвижении по кругу центр тяжести удерживать над опорой, которой в начале поворота служит левая нога (после скачка правая). В одну тренировку делаю 10—20 бросков.

Тренировка в метании копья

Наилучшего результата из всех видов метаний, входящих в десятиборье, мне удалось достигнуть в метании копья. При установлении рекорда в 1947 г. я метнул копье на 60 м

89 см. Только неоднократные травмы, полученные еще в начале занятий спортом, не дали мне возможности показать более высоких результатов. Достижениям в этом виде я обязан главным образом тому, что хорошо овладел его техникой. Как во всех прыжках, так и в метании копья десятиборец должен иметь постоянный, хорошо отработанный разбег с контрольной отметкой. При метании копья разбег имеет очень большое значение для достижения высокого результата. Поэтому в тренировке особенно отрабатываю разбег с многократным повторением. Несмотря на то, что мне приходилось исключать из тренировок броски в полную силу из-за травм локтевого и плечевого суставов, я на соревнованиях неизменно показываю результаты за 50 м. Длина моего разбега — 28 м, контрольная отметка находится на расстоянии 11 м от линии метания. От контрольной отметки, ускоряя, делаю 5 шагов. Самый важный в разбеге промежуток от начала отведения копья до броска.

Начиная делать беговой шаг правой ногой на контрольной отметке, отвожу копьё назад, поворачиваясь туловищем вправо. К моменту постановки правой ноги на отметку копьё отводится назад на вытянутую руку, наконечник его должен быть на уровне шеи или глаз, но не выше, левое плечо выведено вперед, как бы закрывая копьё. С контрольной отметки начинаю ускорять бег и удлинять шаги, стараясь этим самым «обогнать» ногами туловище. Скрестный шаг, или последние 2 шага, еще больше помогает максимально отвести копьё назад для замаха.

Если в обычном беге только после того, как какая-либо нога получит опору, другая махом выводится вперед, то в скрестном шаге необходимо, оттолкнувшись левой ногой, вынести ее вперед до того, как правая получит опору. Это требуется для того, чтобы как можно дальше «уйти» из-под туловища ногами, упереться левой ногой почти одновременно с опорой на правую, тем самым предотвратив остановку перед рывком. Рывок стремлюсь начинать в тот момент, когда копьё отведено назад до отказа, без предварительного поднимания его вверх или сгибания руки в локтевом суставе, ибо это приводит к сокращению пути воздействия на копьё и как следствие к снижению результата.

Начинаю рывок с движения правой ноги и выноса таза вперед, а также резкого поворота грудью в сторону метания, оставляя копьё сзади. Все это образует положение «на-

тянутого лука», где рука служит как бы тетивой. Локоть во время рывка стараюсь направить вверх, а кисть пронести над головой. Все усилия устремляю вперед через выставленную для упора левую ногу.

Во время отведения копья поворачиваю туловище вправо, таз удерживаю в том же положении, что и в начале

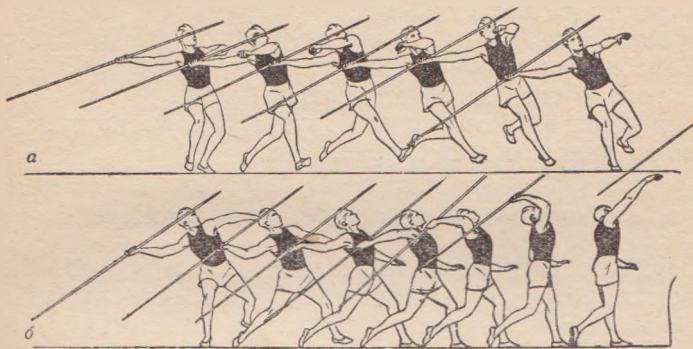


Рис. 9.

разбега (рис. 9). Для овладения этим навыком во время тренировки много раз повторяю бег с отведенным назад копьем. В одну тренировку проделываю 8—10 легких бросков. Бросать необходимо в полную силу. Кроме того, 10—15 раз без бросков разбегаюсь с установленного разбега, выполняя все остальные технические элементы.

ЗИМНЯЯ ТРЕНИРОВКА

Зимняя тренировка (декабрь — март) в общем плане моей круглогодичной подготовки занимает значительное место. Необходимое условие подготовки десятиборца — всестороннее физическое развитие. Поэтому основными задачами зимней тренировки являются: дальнейшее повышение общей физической подготовки и морально-волевых качеств; приведение организма в состояние повышенной работоспособности; развитие необходимых качеств — быстроты, силы, выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости; изучение и освоение техники всех видов десятиборья.

Основные общеразвивающие упражнения

Для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости я использую гимнастику во всех ее разновидностях: общеразвивающие упражнения с воздействием на все группы мышц, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастических снарядах — кольца, перекладина, конь с ручками.

Большое внимание уделяю регулярной работе со штангой, набивным мячом, гирей, канатом, скакалкой.

Кроме этого, занимаюсь акробатикой.

Привожу краткий перечень упражнений, которые постоянно включаю в свои тренировки.

Упражнения на гимнастической стенке

При этом виде упражнений развиваются гибкость, эластичность различных групп мышц, укрепляются суставы.

1. Исходное положение: подняться на стенку и, став спиной к ней, повиснуть на вытянутых руках.

Выполнение: поднимание согнутых в коленях ног; разогнув ноги, медленно их опустить.

Проделать 8—10 раз.

2. Исходное положение: то же.

Выполнение: медленное поднимание прямых ног; обозначив угол, медленно опустить ноги.

Проделать 8—10 раз.

3. Исходное положение: подняться на стенку, став к ней лицом.

Выполнение: попеременное глубокое приседание на одной ноге с опусканием туловища вниз.

Проделать 8—10 раз на каждой ноге.

4. Исходное положение: один из соупражняющихся сидит спиной вплотную к стенке, слегка сгибая одну ногу в колене с поднятыми вверх и укрепленными как можно выше за перекладину руками; второй стоит лицом к первому на расстоянии полшага от конца выпрямленной ноги сидящего.

Выполнение: второй соупражняющийся, встав в положение выпада, берет двумя руками несогнутую ногу первого и оттягивает его от стенки до тех пор, пока тот не встанет на прямую ногу в положении выгибания. Возвращение в исходное положение выполняется медленно.

Проделать попеременно по 6—8 раз на обе ноги.

5. Исходное положение: один из соупражняющихся ставится лицом к стенке на пятую или шестую перекладину с разведенными врозь ногами, держась руками за перекладину; другой встает лицом к стенке, берется руками за перекладину и отступает от нее на длину прямых рук; первый садится на плечи второму.

Выполнение: медленное приседание на всю ступню. Проделать 10—15 раз.

Упражнения со штангой

Десятиборец должен обладать большой физической силой. К сожалению, развитию этого качества уделяют мало внимания, боясь «закрепоститься». Это ложное мнение. Если многоборец будет правильно подбирать средства для развития силы и должным образом чередовать упражнения

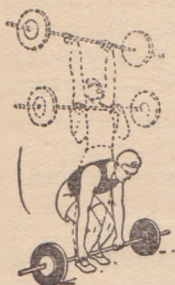


Рис. 10.



Рис. 11.

на силу с упражнениями на расслабление, никакого «закрепощения» не произойдет.

Многоборцу нужна «быстрая» и «ловкая» сила, но не короткая, а действующая на длинном пути.

Все упражнения на силу должны быть широкие, размашистые и быстрые.

Упражнения со штангой дают хорошие результаты в наращивании силы всех групп мышц.

Лучше всего в упражнении со штангой применять толчки, рывки одной и двумя руками (как наиболее динамичные упражнения), наклоны, вращения, пружинящие приседа-

ния (штанга за головой на плечах). Вес штанги должен быть 40—60 кг.

Движения нужно выполнять быстро и до мышечного утомления.

Следует проделывать рывки и толчки штанги (рис. 11 и 12) одной и двумя руками при весе, близком к предельному, для того, чтобы повышать мобилизационную способность нервной системы многоборца. Чем больше вес штанги, тем продолжительнее отдых между упражнениями.

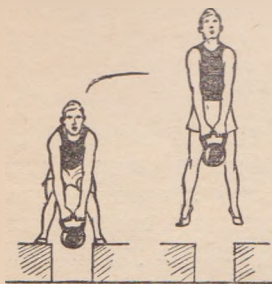


Рис. 12.

Сразу же после упражнений со штангой перехожу к занятиям с набивными мячами для расслабления.

В число упражнений в зимний период обязательно включаю прыжки с гирей. При приземлении приседаю и опускаю гирю ниже опоры (рис. 12).

Таких прыжков проделываю 3—4 серии по 10—15 прыжков подряд. Между сериями — пятиминутный перерыв.

Упражнения с набивным мячом

Помимо общего физического развития, приобретения силы, ловкости и гибкости, упражнения с набивным мячом способствуют также овладению отдельными элементами техники толкания ядра (сам толчок), метания диска (бросок одной рукой), метания копья (бросок из-за головы).

Этим упражнениям отвожу в тренировках большое место.

Разновидности упражнений: толчки одной, двумя руками; броски одной рукой; из-за головы одной, двумя руками; от груди. Ловля мяча над головой, перед собой из положения сидя, лежа на полу. Броски между ногами из положения сидя, лежа на спине от груди вверх и вперед, через голову двумя руками. Броски «кто выше», толчки «кто дальше».

Передача мяча на быстроту с ограничениями: мяч не должен касаться пола (проделываю с соупражняющимся путем взаимных перебрасываний).

Упражнения со скакалкой

Большая ценность этих упражнений в выработке прыгучести, ловкости, выносливости.

Продельваю следующие прыжки: на двух ногах; на одной ноге поочередно, одну ногу вперед, другую назад; скрещенными ногами; с высоким подниманием коленей; с ноги на ногу с махом ног; с поворотом на 90—180°; со скрещением в воздухе («ножницы»); с двойным кружением скакалки.

Упражнения со скакалкой продельваются на месте и в движении. Начинаю спокойно, постепенно увеличиваю темп, перехожу от простых упражнений к сложным. Слежу за дыханием, не задерживаю его.

Акробатика

Акробатические упражнения являются эффективным средством подготовки десятиборца. Они помогают ориентироваться и владеть телом в пространстве, что необходимо для овладения техникой прыжков и метаний, воспитывают у спортсмена гибкость, ловкость, решительность и смелость.

Для развития гибкости и ловкости, кроме обычных легкоатлетических упражнений, которыми постоянно пользуюсь, усложняя выполнение их прыжками (бокком, спиной, с поворотом и т. д.), использую акробатические упражнения: перевороты, сальто, фляки.

При занятиях акробатикой следует не забывать о страховке.

Использую в тренировках также лазанье по канату в 2—3 темпа, без помощи ног, на быстроту, держа ноги под углом. Это упражнение прекрасно развивает мышцы плечевого пояса и верхних конечностей.

Упражнениям на перекладине и кольцах уделяю особое внимание, преимущество отдаю маховым движениям с большой амплитудой. Для развития силы мышц брюшного пресса и спины продельваю упражнения на гимнастическом коне.

Тренируюсь в группе, включаюсь также в спортивные игры — баскетбол, «борьба за мяч» (напоминающая регби) и другие, связанные с бегом, прыжками, с выработкой быстроты, ловкости, выносливости. Участие в играх, вос-

питываемая настойчивость, инициативу, решительность, дополняет собой общее физическое развитие многоборца и играет немалую роль в развитии волевых качеств.

В мои зимние тренировки обязательно входят лыжные прогулки. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, являются одним из основных средств выработки общей выносливости в зимний период. Хожу на лыжах по пересеченной местности на дистанцию обычно не более 20 км, темп движения спокойный.

Наряду с лыжными прогулками применяю тихий бег продолжительностью 30—50 мин. на утопанном снегу в аллеях парка или в лесу.

Большое значение придаю сохранению тепла, поэтому одеваюсь достаточно плотно: два тренировочных костюма, перчатки, лыжная шапочка, шерстяные носки и лыжные ботинки или, если позволяет погода, обыкновенные прорезиненные тапочки, в которые вкладываю войлочную или губчатую стельку. Стараюсь, чтобы одежда и обувь были свободны и не стесняли движений.

Специальная подготовка

Параллельно с работой над общей физической подготовкой уделяю в зимний период большое внимание восстановлению и совершенствованию техники бега, прыжков и метаний. Успешное овладение зимой основными элементами техники и выполнение упражнений в целом позволяют весной и в начале лета основные усилия направить на приобретение спортивной формы.

Для развития скорости бега использую специальные спринтерские упражнения: бег на месте и в движении с высоко поднятым бедром, семенящий бег (дриблинг), бег с ускорением. Совершенствую технику старта, бега по дистанции (бег на 20 м и больше).

Тренировку в приобретении скорости строю так, чтобы в каждое занятие, помимо перечисленных специальных упражнений, входили также 4—5 низких стартов по 20—30 м и одна из разновидностей тренировки скорости: повторный бег 2—3 раза по 30—40 м или бег с ускорением по 60—80 м.

Основным в работе над приобретением скорости в зимний период для меня является совершенствование тех-

ники бега, что значительно облегчает дальнейшую работу над повышением скорости при переходе на дорожку.

Выработка скорости в то же время является составной частью подготовки к барьерному бегу. В этом виде основное внимание уделяю совершенствованию преодоления барьеров.

Добиваюсь точности выполнения каждого элемента, так как необходимые навыки вырабатываются только при контроле над проделываемыми движениями.

Для развития ловкости и прыгучести, помимо подсобных снарядов — пружинного мостика и скакалки,— использую



Рис. 13.

многоскоки: прыжки на одной ноге с обеих ног с места — двойные, тройные, пятерные, безостановочные и с одной ноги на другую; скачки на одной ноге и др.

При выполнении упражнений обращаю внимание не только на количество повторений, но и на качество, стараюсь при прыжках на одной ноге или с ноги на ногу приземляться и отталкиваться с носка, стремлюсь не касаться земли пяткой. Время соприкосновения с землей при этих упражнениях должно быть минимальным (рис. 13).

Как дополнительную нагрузку при прыжковых упражнениях применяю свинцовый пояс весом 5—10 кг. Упражнения с поясом чередую с упражнениями без него.

Прыжки проделываю до мышечного утомления.

Прыжки в длину прсвожу со среднего разбега. В прыжках в высоту добиваюсь правильного сочетания разбега с толчком и совершенствования техники перехода через планку.

Наряду с работой над исправлением ошибок в отдельных элементах техники того или иного вида метания я также совершенствую технику метания в целом, добиваясь в вы-

полнении согласованности, свободы и ненапряженности движения. Если позволяют климатические условия, метания провожу на открытом воздухе.

При благоприятной погоде на открытом воздухе провожу и тренировки в беге на скорость.

Планирование зимних тренировок

Тренируюсь в зимний период 4 раза в неделю. Продолжительность тренировки 2—3½ час.

В понедельник и в среду занятия провожу в легкоатлетическом зале. В пятницу — в тяжелоатлетическом или борцовском зале. В субботу — на воздухе. В воскресенье принимаю участие в зимних легкоатлетических соревнованиях или совершаю лыжную прогулку.

Три дня недели отвожу на общую физическую подготовку, совершенствование спринта и приобретение быстроты, повышение техники барьерного бега, метаний и прыжков. Один день отвожу занятиям на открытом воздухе, тихому бегу.

Для решения этих задач время на тренировках распределяю примерно так:

Декабрь — 30% времени на отработку техники, 70% — на развитие качеств.

Март — 50% времени на развитие качеств и 50% — на отработку техники.

Привожу примерный план тренировок в декабре.

П о н е д е л ь н и к.

1. Разминка, длящаяся 40—50 мин. (обращаю внимание на развитие гибкости).

2. Семенящий бег. Ускорения.

3. Прыжки в длину с разбега.

4. Толкание ядра (основной вид в этой тренировке).

5. Упражнения со штангой.

6. Упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения на кольцах (выкруты).

8. Прыжковые упражнения с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах («лягушка»).

9. Упражнения на гибкость: у гимнастической стенки, на полу, у барьера и т. д.

10. Заключительная пробежка.

Среда.

1. Разминка (провожу с почти одинаковым набором упражнений, последовательностью их выполнения и одной и той же продолжительностью. Начинаю с тихого бега длительностью 7—10 мин.).

2. Совершенствование техники барьерного бега (основной вид).

3. Метание диска.

4. Бег на скорость с хода 20—30 м.

5. Упражнения на гимнастической стенке на укрепление мышц брюшного пресса и спины.

6. Прыжковые упражнения.

7. Упражнения на развитие гибкости.

8. Заключительная пробежка.

Пятница (зал тяжелой атлетики).

1. Разминка 20—30 мин.

2. Упражнения со штангой: рывки, толчки одной, двумя руками штанги весом 30—50 кг (многократное повторение). То же с весом, близким к предельному.

3. Прыжки с гирей.

4. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения на гибкость.

6. Заключительный бег.

Суббота (тренировка на воздухе).

Кросс 30—50 мин. (предварительно разминка).

Понедельник.

1. Разминка.

2. Низкие старты.

3. Толкание ядра.

4. Прыжки в высоту с разбега (основной вид).

5. Бег и прыжки со свинцовым поясом: пробежав 2 раза с хода по 20—30 м, снимаю пояс и пробегаю еще 2 раза. То же самое и при прыжковых упражнениях.

6. Упражнения на гибкость.

7. Заключительная пробежка 10 мин.

Среда.

1. Разминка.

2. Прыжки с шестом (основной вид): отработка элементов техники.

3. Метание копья.
4. Бег с хода 20—30 м.
5. Упражнения на перекладине и кольцах, способствующие совершенствованию техники прыжков с шестом.
6. Игра «Борьба за мяч».

П я т н и ц а (зал борьбы).

1. Разминка 20—30 мин.
2. Упражнения со штангой, гирями и гантелями.
3. Акробатика: кувырки, перевороты, сальто.
4. Упражнения на гибкость.

С у б б о т а.

1. Разминка.
2. Кросс 30—40 мин. в тихом и среднем темпе.

Как видно из приведенных схем тренировок, уже в начале подготовительного периода, несмотря на то, что преимущественное внимание обращаю на развитие необходимых качеств, порядок тренировки видов десятиборья такой же, как в соревнованиях.

В конце подготовительного периода — в марте — тренировки планируются так, что большее время уделяется тренировке непосредственно видов, входящих в десятиборье.

П о н е д е л ь н и к (зал).

1. Разминка.
2. Бег со старта 30—40 м.
3. Прыжки в длину с разбега (основной вид). Длина разбега 20—25 м.
4. Толкание ядра (превалирует толкание со скачка).
5. Упражнения со штангой и набивными мячами.
6. Прыжковые упражнения.
7. Упражнения на гибкость.
8. Заключительная пробежка.

С р е д а.

1. Разминка.
2. Барьерный бег (преодоление 3—4 барьеров).
3. Метание диска (больше с поворота).
4. Тренировка на гимнастических снарядах и акробатика.
5. Бег на скорость.
6. Барьерная гимнастика.
7. Заключительный бег.

П я т н и ц а.

1. Разминка.
2. Бег со старта 4—5 раз по 30—80—100 м (в зависимости от возможностей).
3. Толкание ядра.
4. Прыжки в высоту (основной вид).
5. Упражнения со штангой, гирей и набивными мячами.
6. Прыжковые упражнения.
7. Заключительная пробежка.

С у б б о т а (на воздухе).

Кросс-поход 15—20 км.

П о н е д е л ь н и к.

1. Разминка.
2. Скоростной бег.
3. Толкание ядра (основной вид).
4. Прыжки в высоту с разбега.
5. Длинный спринт на воздухе по льду в туфлях с короткими шипами, или по утопанной дорожке, или по сухому асфальту в резиновых тапочках.
6. Прыжковые упражнения на воздухе.
7. Заключительная пробежка 10 мин.

С р е д а (зал).

1. Разминка.
2. Прыжки с шестом с разбега (основной вид), со среднего разбега без планки и с планкой.
3. Метание копья с нормального разбега.
4. Упражнения на неподвижном шесте.
5. Упражнения на кольцах и перекладине.
6. Бег с хода со свинцовым поясом и без него.
7. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины.
8. Заключительная пробежка.

П я т н и ц а (зал).

1. Разминка.
2. Прыжки в длину с разбега (основной вид).
3. Толкание ядра.
4. Скоростной бег.
5. Упражнения со штангой и гирей.

6. Упражнения на гибкость.
7. Заключительная пробежка.

С у б б о т а (на воздухе).

1. Разминка.
2. Кросс 40—50 мин.

Во всех выше приведенных тренировках имеется основное упражнение, которому уделяю большее внимание. Если перед основным видом на данной тренировке есть упражнение, которое стоит раньше, то ему уделяю меньше внимания для того, чтобы оставить больше сил на основное упражнение.

Опишу детально одну из моих тренировок в закрытом помещении. Начинаю с разминки, состоящей из тихого бега и ряда подготовительных упражнений общеразвивающего характера для различных групп мышц. Упражнения выполняю на месте и в движении, чередуя их с легким бегом. Хорошо разогревшись, перехожу к тренировке скорости. Сюда входит семенящий бег 2—3 раза по 30—40 м, ускорения 2—3 раза по 40—50 м. С низкого старта пробегаю 4—5 раз по 30—40 м. Затем перехожу к прыжкам в длину, делаю 10—15 прыжков. После этого занимаюсь толканием ядра. Вначале провожу 2—4 толчка с места, затем 20—30 толчков со скачком в круге. Далее идут специальные упражнения со штангой, с набивным мячом, на кольцах, прыжковые упражнения и упражнения на гимнастической стенке. Закапчиваю тренировку заключительной спокойной пробежкой продолжительностью 8—10 мин.

Все тренировки провожу в такой же последовательности, лишь с той разницей, что чередуются различные виды десятиборья и используются различные снаряды.

Зимой принимаю участие в соревнованиях в закрытом помещении. Выступаю как в отдельных видах, так и в пятиборье. Соревнования служат мне проверкой технической подготовленности в отдельных видах.

Помимо тренировок в зале и на свежем воздухе, ежедневно провожу небольшую утреннюю тренировку, в которой в основном проделываю ряд упражнений, укрепляющих мышцы ног. Выполняю поскоки с ноги на ногу, обращаю внимание на отталкивание. Начиная поскоки с небольшого количества, довожу их до 150—200 на каждую ногу в одну тренировку. Проделываю также упражнения на гибкость.

Недельное расписание зимних тренировок

№ п/п	Содержание тренировок	Дни недели						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Разогревание посредством спокойного бега	+		+		+		
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость	+		+		+	+	
3	Специальные упражнения для развития быстроты (семенящий бег, ускорения 2—3 раза по 40—50 м, старты 4—6 раз по 30—40 м) . .	+		+			+	
4	Совершенствование техники барьерного бега			+				
5	Совершенствование техники толкания ядра	+						
6	Совершенствование техники метания диска			+				
7	Совершенствование техники метания копья			+				
8	Совершенствование техники прыжков в высоту	+						
9	Совершенствование техники прыжков в длину	+						
10	Совершенствование техники прыжков с шестом			+				
11	Специальные упражнения для развития мышечных групп, необходимых в тренируемом виде легкой атлетики, со снарядами и на снарядах (набивной мяч, штанга, мешок с песком, скакалка, гимнастическая стенка, кольца, конь) . .	+		+		+		
12	Специальные упражнения на гибкость	+		+		+	+	
13	Прыжковые упражнения	+		+		+		
14	Упражнения на расслабление	+		+		+	+	
15	Заключительный спокойный бегоходьба	+		+		+		
16	Кросс-поход						+	
17	Соревнования или лыжная прогулка							+

Таков в общем характер моих зимних тренировок. В зависимости от самочувствия и состояния здоровья вношу в содержание тренировок изменения за счет уменьшения интенсивности и физической нагрузки.

Привожу план тренировок в зимний период (см. стр. 77).

ВЕСЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

В весенний период тренировок я ставлю перед собой следующие задачи, выполнение которых находится в тесной взаимосвязи:

1. Дальнейшее повышение всесторонней физической подготовки путем увеличения интенсивности тренировочной работы и изменения ее характера.

2. Продолжение работы над повышением быстроты, выносливости, прыгучести, метательных возможностей, над развитием морально-волевых качеств.

3. Совершенствование всех видов техники многоборья.

План весеннего периода тренировок составляю с учетом климатических особенностей и предварительной подготовки, а также необходимости приобретения спортивной формы.

Весенний период длится с апреля по май. Такой срок достаточен для того, чтобы на базе зимней тренировки, изменив характер тренировочных упражнений и увеличив нагрузку, подготовиться к основному периоду.

Развитие скорости

Большое внимание в тренировках уделяю общей физической подготовке и совершенствованию техники тех видов многоборья, которые можно проводить на местности.

Моя спринтерская подготовка заключается в усиленной тренировке в целях восстановления и дальнейшего совершенствования техники спринта, развития быстроты и подготовки организма к предстоящей летом интенсивной нагрузке. В плане весенних тренировок развитию быстроты я отвожу особенно много времени.

Большое значение придаю выбору места для тренировки спринта до выхода на беговую дорожку. Практика показала, что бег на твердой и неровной почве часто приводит к травмам и особенно отражается на состоянии ног. Как-то, проводя тренировку весной, я вынужден был бегать на

жестком грунте и вскоре ощутил боль в ногах. Полагая, что это должно пройти по мере привыкания к грунту, продолжал тренироваться. Однако вследствие затвердений, образовавшихся в икроножных мышцах, боли резко усилились. Пришлось тренировки, связанные с бегом, временно прекратить.

Этот случай заставил меня подходить к выбору места для тренировок скорости весной очень осторожно. Избегаю жесткого грунта и при появлении болевых ощущений делаю перерыв в тренировке.

Развитие выносливости

Весенний период тренировки использую для приобретения общей выносливости, которая является качеством первоочередной важности для десятиборца.

Среди легкоатлетов, в том числе и многоборцев, основным средством развития выносливости принято считать кросс. Но есть средство, на мой взгляд, более эффективное, которым, к сожалению, почти никто не пользуется. Это комбинированное упражнение, включающее в себя ходьбу, бег, упражнения на силу, скорость, прыгучесть и т. д. Назовем это упражнение условно «кросс-походом».

Комбинированное упражнение представляет собой следующее: намечаешь заранее маршрут километров 15—25. Начинаешь с ходьбы 2—3 км. Затем — спокойный бег 1000—1500 м, после чего следуют упражнения разминочного характера. Продолжая поход, попеременно делаешь то спурты, то бросаешь камни, встречающиеся на пути, то подтягиваешься на сучке дерева, снова бежишь, быстро вбегаешь на крутую гору, с ускорением бежишь под уклон, перепрыгиваешь через рвы, канавы и т. д. Так незаметно преодолеваешь большое расстояние, не ощущая сильного утомления благодаря разнообразным упражнениям.

Нагрузка носит почти такой же характер, как и в соревнованиях по десятиборью, поэтому рекомендую многоборцам применять в своих тренировках кросс-поход. Я пользовался этим средством при подготовке к олимпийским играм.

Следует отметить, что такая сильная тренировка не вызвала уменьшения веса.

Пользуясь такого рода упражнением, следует всегда учитывать самочувствие. При недостаточно хорошем самочувствии нагрузку нужно сокращать.

При кросс-походе постоянное внимание обращаю на технику выполнения всех упражнений. При беге на ровной местности туловище несколько наклоняю вперед, плечи держу развернутыми, руки — согнутыми в локтях, работаю ими свободно вперед и назад. Бегу свободным маховым шагом. При подъеме в гору подаю туловище больше вперед, руками работаю энергично, шаг делаю короче, ноги ставлю на носок. Строго слежу за дыханием, добиваюсь его равномерности. Глубокий вдох произвожу через полуоткрытый рот и через нос, выдох делаю полным.

Накопленная за зиму сила, приобретенная скорость, использование подготовительных и специальных упражнений со снарядами облегчают работу над улучшением результатов в метаниях.



Рис. 14.

Для развития эластичности мышц, связанных с метаниями, я использую в тренировках вращение и метание молота. Большое внимание в тренировках этого периода уделяю толканию ядра, метанию диска и копья. Совершенствуя технику, стремлюсь добиться постоянства показываемых результатов.

Для дальнейшего развития силы толчковой ноги проделываю ряд прыжков на местности. Подвесив мяч на дерево, стремлюсь с пятиметрового разбега достать ногой мяч. При этом обращаю внимание на энергичный мах ногой, подъем плеч и рук (рис. 14).

Многоборцу очень важно в тренировках не перенапрягаться. Переутомление притупляет мышечное чувство, что мешает лучшему усвоению техники. При появлении чувства усталости обычно перехожу к следующему виду тренировки, даю нагрузку другим группам мышц.

Планирование весенних тренировок

В апреле почти полностью переношу свои занятия на воздух и провожу тренировки в следующих вариантах: два дня подряд и день отдыха, затем три дня тренировки и день отдыха или два дня тренировки и два дня отдыха. По-

следний вариант хорош в том случае, если условия позволяют многоборцу тренироваться 2 раза в день.

В апреле недельную тренировку строю таким образом:

П о н е д е л ь н и к.

1. Разминка (я, как писал выше, всегда придерживаюсь одной и той же разминки).
2. Бег со старта 30—40 м, бег с хода 50—60 м.
3. Прыжки в длину с полного разбега (5—8 прыжков).
4. Толкание ядра из круга (20—30 толчков).
5. Бег 200 м в $\frac{3}{4}$ силы.
6. Прыжковые упражнения (200—300 м).
7. Упражнения на гибкость.
8. Заключительная пробежка 5 мин.

В т о р н и к.

1. Разминка.
2. Бег с барьерами. Преодоление 1 барьера, затем 3—5 барьеров на связку.
3. Метание диска.
4. Бег 150 м, 200 м в $\frac{3}{4}$ силы.
5. Метание «веса», камней.
6. Прыжковые упражнения.
7. Барьерная гимнастика.
8. Спокойный бег 15 мин.

С р е д а.

Отдых.

Ч е т в е р г.

1. Разминка.
2. Бег с хода 4×40 м, бег со старта 80 м.
3. Толкание ядра (20 толчков из круга).
4. Прыжки в высоту с разбега на 15 см ниже предельной высоты (15 прыжков).
5. Бег 3000 м.
6. Прыжковые упражнения.
7. Упражнения на гибкость.
8. Заключительная пробежка.

П я т н и ц а.

1. Разминка.
2. Прыжки с шестом (сначала 6—8 беговых шагов, затем 5—10 прыжков с полного разбега).

3. Метание копья (легкие броски на технику и 3—6 бросков в полную силу).

4. Бег 120, 150 м.

5. Упражнения на гибкость.

6. Заключительная пробежка 10 мин.

С у б б о т а.

Кросс-поход 15—20 км.

В о с к р е с е н ь е.

Отдых.

В период подготовки к олимпийским играм я тренировался два дня подряд, после чего отдыхал два дня. Привожу дневник моих тренировок в апреле 1952 г.:

1 а п р е л я. 11 час.— разминка. 5—6 стартов, бег 3×30 м и 1×100 м. Прыжки в длину с 18-метрового разбега, 10 прыжков.

17 час.— разминка. Толкание ядра, 20 толчков со скачка. Прыжки в высоту, 15 прыжков на высоте 160—165 см с полного разбега. Бег $300 \text{ м} + 100 \text{ м}$ в полную силу. Заключительная пробежка.

2 а п р е л я. 11 час.— разминка. Барьерный бег, преодоление 1 барьера 4 раза, преодоление 4 барьеров 5 раз. Метание диска, 20 бросков с поворотом.

17 час.— разминка. Семенящий бег. Одно ускорение 50—60 м. Прыжки с шестом: совершенствование техники входа (25—30 раз), с $13\frac{1}{2}$ -метрового разбега. Метание копья: разбег и легкие броски (15—20 раз). Бег 1500 м в темпе.

3 а п р е л я — отдых.

4 а п р е л я — отдых.

5 а п р е л я. 11 час.— разминка. Ускорения 2×50 —60 м. 3 старта. Бег 2×50 м, 1×100 м в полную силу. Прыжки в длину с полного разбега (8 прыжков).

17 час.— разминка. Толкание ядра (26 толчков). Прыжки в высоту (15 прыжков). Бег 300 м, через 5 мин.—200 м, через 2 мин.—100 м. Заключительная пробежка.

6 а п р е л я. 11 час.— разминка. Барьерный бег — 3 раза по 6 барьеров. Метание диска (20 бросков с поворотом). Прыжки с шестом: отработка элементов «вис» и «отвал» (15 прыжков).

17 час.— разминка. Метание копья: разбег и 8 бросков. Бег 1200 м темпом 1500 м. Заключительная пробежка.

7 апреля — отдых.

8 апреля — отдых.

9 апреля. 11 час.— разминка. Бег 2×50 м с хода, 100 м. Прыжки в длину с разбега (6 прыжков).

17 час.— разминка. Толкание ядра (20 толчков). Прыжки в высоту с разбега (15 прыжков). Бег $350 \text{ м} + 150 \text{ м}$. Заключительная пробежка.

10 апреля. 12 час.— занятия в зале (в дождливую погоду). Разминка, барьерная гимнастика. Преодоление 2 барьеров. Упражнения со штангой и гирей. Отработка техники прыжков с шестом и метание диска.

11 апреля — отдых.

12 апреля — отдых.

13 апреля. 11 час.— разминка. Семенящий бег. Ускорения $2-3 \times 50-60$ м, $2-3$ технических старта. Бег со старта 2×60 м и 100 м. Прыжки в длину с разбега (7 прыжков).

17 час.— разминка. Толкание ядра (20 толчков). Прыжки в высоту (15 прыжков). Бег $350 \text{ м} + 100 \text{ м}$. Заключительная пробежка.

14 апреля. 11 час.—разминка. Барьерный бег: преодоление 1 барьера 10 раз, 2×55 м. Метание диска (15 бросков с поворотом).

17 час.— прыжки с шестом: с $19\frac{1}{2}$ -метрового разбега через планку. Метание копья: совершенствование разбега. Бег 800 м. Заключительная пробежка.

15 апреля — отдых.

16 апреля — отдых.

17 апреля 11 час.— разминка. Семенящий бег. Ускорения 2×50 м. Бег со старта 2×100 м. Прыжки в длину (3 прыжка).

17 час.—разминка. Толкание ядра (25 толчков). Прыжки в высоту (15 прыжков). Бег 350 м в полную силу. Заключительная пробежка.

18 апреля 11 час.— разминка. Ускорения. Барьерный бег: преодоление 1 и 3 барьеров. Метание диска (15 бросков с поворотом). Прыжки с шестом (10 прыжков с 22-метрового разбега). Заключительная пробежка.

19 апреля — отдых.

20 апреля — отдых.

21 апреля — участие в соревнованиях.

Примечание. Общая продолжительность тренировок в среднем 1 час. 30 мин.

ТРЕНИРОВКА И ВЫСТУПЛЕНИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летний период тренировок (июнь — сентябрь) является периодом непосредственной подготовки к соревнованиям и участия в них и играет основную роль в разрешении стоящих перед десятиборцем задач.

В связи с тем, что соревнования проходят обычно в воскресные дни, тренировки планировать лучше всего недельным циклом.

Сочетание видов, входящих в десятиборье, останется почти таким же, как и в весеннем периоде, но характер тренировок как по нагрузке, так и по выполнению отдельных упражнений (тренировка в прыжках и метаниях с полного разбега, пробегание полной беговой дистанции, время между попытками) будет максимально приближен к условиям состязаний.

Напомню те сочетания видов, которые приводились в схемах весенних тренировок:

Первое сочетание: спринт,
прыжки в длину,
толкание ядра,
длинный спринт.

Второе сочетание: спринт,
барьерный бег,
метание диска,
прыжки с шестом,
длинный спринт.

Третье сочетание: спринт,
толкание ядра,
прыжки в высоту,
длинный спринт.

Четвертое сочетание: спринт,
барьерный бег,
прыжки с шестом,
метание копья,
подготовка к бегу на 1500 м.

Вот недельная программа моей тренировки:

П о н е д е л ь н и к.

1. Разминка (такая же, как в зимний и весенний периоды).

2. Бег со старта 2×120 м.

3. Прыжки в длину с полного разбега (6—8 прыжков).

4. Толкание ядра со скачка (20 толчков).
5. Бег 300 м, через 7—10 мин. 200 м.
6. Прыжковые упражнения с ноги на ногу без тапочек по траве (2×250 м).
7. Заключительная пробежка 5—10 мин.

В т о р н и к.

1. Разминка.
2. Барьерный бег: преодоление 1 барьера 5—6 раз с низкого старта. 3×55 м — с высокого старта.
3. Метание диска (15—20 бросков из круга).
4. Прыжки с шестом (6—12 прыжков с полного разбега на высоте ниже предельной на 30—40 см и 3—4 прыжка через планку на предельной высоте).
5. Бег 350 м.

С р е д а — отдых.

Ч е т в е р г.

1. Разминка.
2. Бег с хода 3×50 м. Бег со старта 80 м, 100 м.
3. Толкание ядра из круга (15—25 толчков).
4. Прыжки в высоту: высота ниже предельной на 15 см (8—12 прыжков). Доставка маховой ногой планки, установленной на высоте 220—230 см.
5. Бег 300 м. Через 15 мин. еще раз 300 м.
6. Легкий бег 10 мин.

П я т н и ц а.

1. Разминка.
2. Бег с хода 3×30 м.
3. Бег с барьерами 2×110 м.
4. Прыжки с шестом: несколько прыжков с неполного разбега без планки, с этого же разбега, но с планкой и 4—5 прыжков с полного разбега через планку, установленную на высоте, близкой к предельной.
5. Метание копья. Хорошо подготовить плечевой пояс, «разогреть» плечевой и локтевой суставы, сделать несколько легких бросков и затем 6—10 бросков с установленного разбега в полную силу.
6. Бег 600 м за 1 мин. 28 сек. — 1 мин. 30 сек.
7. Прыжковые упражнения 300 м по траве.

Суббота.

Если есть соревнования в воскресенье — отдых. Если соревнований в воскресенье нет, то кросс или занятия в зале тяжелой атлетики.

Хорошо, если позволяют условия, тренироваться 2 раза в день, два дня подряд с двухдневным отдыхом в течение месяца, с тем расчетом, чтобы закончить такую тренировку дней за двадцать до состязаний. При этом неплохо знать дни состязаний и программу по часам и, исходя из этого, строить план тренировки.

Важно учесть все условия состязания. Например, если в толкании ядра в предстоящих состязаниях будет даваться не подряд 3 попытки, а по одной, как это было на олимпийских играх, то и в тренировках, особенно последних, необходимо рассчитать время между попытками и финальные три толчка в тренировке проделывать с тем же промежутком времени. Или в прыжках в длину с разбега, где обычно проделывают подряд намеченные планом прыжки. Но ведь в соревнованиях так не бывает. Сделав одну попытку, вторую приходится ждать 15—20 мин. Поэтому и прыжки в последние тренировки нужно строить соответственно условиям состязаний.

Между первым и вторым выступлением в десятиборье необходимо: 1) отдохнуть 4—7 дней, 2) перейти к легким тренировкам, 3) обратить внимание на отработку отстающего вида, выявленного на состязаниях, 4) набраться свежести до следующего состязания, поддерживая спортивную форму.

Продолжительность тренировки — 2—3 час. В зависимости от самочувствия, погоды и участия в соревнованиях содержание тренировок изменяется по характеру, интенсивности и нагрузке.

Основную часть тренировок провожу на стадионе. Они заключаются в дальнейшем развитии скорости, совершенствовании техники старта, техники бега по прямой и вiraжу. Для этого в тренировках применяю все разновидности скоростных упражнений: семенящий бег, ускорения, бег со старта с ускорением, с хода, повторный, переменный и прикидки.

Тренировки на стадионе начинаю с обычной разминки, состоящей из легкого бега на 800—1200 м и упражнений, преимущественно на гибкость. Все последующие упраж-

нения — семенящий бег 3×40—60 м и бег с ускорением 3×20—80 м — выполняю непринужденно, добиваясь свободы, ненапряженности и техничности их выполнения. Это позволяет к следующему этапу тренировки — выработке скорости — сохранить необходимую свежесть.

Первые старты служат проверкой их технического выполнения. Последующие старты беру так, чтобы обеспечить сильное начало бега, поддерживая в дальнейшем достигнутую скорость. Заканчиваю бег с нарастающей скоростью, со своевременным и энергичным набеганием на финиш. Старты, как правило, беру свободно, не допуская напряженности, но достаточно резко.

Для подготовки к бегу на 400 м постоянно совершенствую старт, бег по виражу и выход на прямую. Поддерживаю ритмичное дыхание с самого начала бега до конца дистанции.

Прикидки на отдельные дистанции — 100—200—300 м — и участие в соревнованиях служат проверкой достигнутых результатов. Время прохождения отдельных дистанций записываю. Это дает возможность на последующих тренировках, сравнив результаты, сделать вывод о состоянии тренированности.

Вопреки сложившемуся мнению, что частое участие в соревнованиях ведет к физическому и нервному переутомлению, вредно отражающемуся на дальнейших результатах, я пришел к другому выводу. Практика показала, что при хорошей тренированности для молодых спортсменов частые соревнования не только не вредны, но приносят несомненную пользу. Выступая в соревнованиях по отдельным видам или в комплексе, десятиборец и его тренер могут на основе достигнутых показателей проверить ход подготовки и сделать выводы о тренировке и технике, учесть, чего еще не хватает и что нужно в дальнейшей работе исправить. Кроме того, в соревнованиях закаляется воля. В 1946 г. я 4 раза участвовал в соревнованиях по десятиборью и с каждым разом улучшал свои результаты.

Приведу еще один пример. В 1947 г., за месяц до соревнований на первенство страны, я принял участие в спартакиаде РСФСР. Мне хотелось, выступая не в полную силу, проанализировать показанные мною результаты в каждом виде. Началось мое выступление с неудачи: 100 м пробежал за 11,9 сек., что вызвало упадок настроения. Это не могло не отразиться на результатах прыжков в длину: первые

2 попытки дали 5 м 95 см и 6 м 15 см. Пришлось мобилизовать всю волю, чтобы вернуть себе хорошее настроение. Третья попытка дала гораздо лучший результат — 6 м 58 см. В этих же соревнованиях я попробовал начинать прыжки с шестом с высоты 3 м 40 см, а не с 3 м 20 см, как раньше. Попытка увенчалась успехом, и на первенстве СССР я уже уверенно начинал прыжки с этой высоты.

Продумав вместе с тренером итоги выступления и взвесив все реальные возможности, мы наметили сумму очков, к которой я должен был стремиться на первенстве СССР: 6800—6900 очков. Мы ошиблись на 259 очков, но этот «излишек» появился не случайно, а в результате хорошей подготовки и эмоционального подъема.

Поведение на соревнованиях

Правильное поведение десятиборца во время соревнований во многом определяет успешность его выступления. В процессе участия в соревнованиях по десятиборью у меня выработался свой строгий распорядок, которого я стремлюсь придерживаться при всех обстоятельствах.

На стадион приезжаю за полтора часа до начала соревнований. Приходить раньше не рекомендую: бесцельное хождение по стадиону утомляет, возникающие разговоры излишне возбуждают и нервируют.

Узнав точное время и очередность выступлений в различных видах, начинаю разминаться за 50 мин. до начала бега на 100 м. По своему характеру эта разминка ничем не отличается от обычной тренировочной разминки. Упражнения общеразвивающего характера дополняю упражнениями на гибкость, затем делаю на беговой дорожке несколько ускорений с высокого старта по виражу и прямой.

Количество ускорений зависит от состояния после разминки: если чувствую себя хорошо, делаю 1—2 ускорения. Если чувствую вялость — 3—4. Раздевшись, беру с колодок 2—3 старта, после чего быстро одеваюсь, чтобы не терять тепла. Разминку заканчиваю за 10 мин. до старта. В ожидании вызова на старт отдыхаю.

Первый вид десятиборья — бег на 100 м — «задает тон» всему соревнованию. От того, как пробежишь эту дистанцию, какой покажешь результат, во многом зависит моральное состояние. Поэтому к бегу на 100 м особенно сосредотачиваюсь, мобилирую волю для достижения максимального

результата. Пробежав дистанцию, немедленно одеваюсь, сохраняю тепло.

Перед прыжками в длину рулеткой отмеряю свой разбег и 1—2 раза пробегаю его с целью проверки. До начала прыжков и в перерывах между попытками отдыхаю, уделяя особенное внимание сохранению тепла. Непосредственно перед прыжком делаю легкую пробежку трусцой и встряхиваю ноги.

Результат в прыжке стремлюсь показать с первой попытки. Однако в случае неудачи не отчаиваюсь, мобилизую себя для улучшения результатов в последующих прыжках. Как правило, использую все 3 попытки, даже в тех случаях, когда с первой попытки достигаю хорошего результата. В практике моих выступлений я только в одном случае — на первенстве Союза по десятиборью 1949 г. — ограничился одной попыткой. К этому вынудила меня травма толчковой ноги.

Перед толканием ядра выполняю несколько упражнений разогревающего характера, подготавливая плечевой пояс. Затем произвожу 3—4 толчка с места и 3—5 со скачка.

Между толканием ядра и следующим видом десятиборья — прыжками в высоту — обычно бывает длительный перерыв. Я использую его для того, чтобы немного поесть и отдохнуть.

Разминка перед прыжками в высоту с разбега состоит из небольшой легкой пробежки, поскоков и встряхивания мышц. Проверив правильность разбега, делаю 2—3 пробных прыжка на средней высоте. В целях сохранения сил для прыжков на максимальной высоте начинаю прыгать с высоты 155—160 см. После каждого прыжка тепло одеваюсь и отдыхаю лежа.

Перед последним видом первого дня десятиборья — бегом на 400 м — вновь разогреваюсь посредством спокойного бега на 400—600 м. Несколько раз пробегаю с ускорением 60 м. В течение 5—10 мин. до своего забега отдыхаю.

Со старта бег на 400 м начинаю быстро. После 30 м перехожу на широкий размашистый шаг. Перед выходом с виража на прямую усиливаю темп и всю прямую (вторые 100 м) бегу свободно. При входе во второй вираж ускоряю бег и вновь перехожу на свободный маховый шаг. Перед выходом с виража на последнюю прямую делаю сильный рывок. Увеличив скорость, стремлюсь сохранить ее до самого финиша.

Заканчиваю первый день соревнований небольшой заключительной пробежкой и прогулкой. Остыв, принимаю теплый душ и делаю легкий массаж ног.

Во второй день перед бегом на 110 м с барьерами делаю разминку, в которую включаю, главным образом, ряд упражнений на гибкость, растягивание ног, подвижность в тазобедренном суставе, преодолеваю 1—2 барьера.

До следующего вида — метания диска — произвожу 2—3 броска диска с места и столько же из круга почти с предельной силой. Время до вызова использую для отдыха. Перед метанием слегка встряхиваю мышцы. Стремлюсь достичь хорошего результата в первом броске, чтобы приобрести уверенность в следующих попытках.

В разминку перед восьмым видом десятиборья — прыжками с шестом — включаю несколько коротких разбегов с шестом в руках и 1—2 пробных прыжка с полного разбега на средней высоте. До вызова отдыхаю. Перед прыжком, если чувствую вялость, проделываю небольшое ускорение. Начинаю с высоты 3 м 40 см, следующую высоту прыгаю 3 м 60 см.

Перед метанием копья стараюсь хорошо размять плечо и руку. Делаю несколько пробных бросков. Проверив разбег, отдыхаю в ожидании своей очереди.

Наиболее тяжелым испытанием является бег на 1500 м — последний вид десятиборья. Большая усталость приводит к скованности мышц. Поэтому нужна разминка. Делаю тихую пробежку на 600—800 м и 2—3 легких ускорения. Начиная бег, главное внимание уделяю сохранению ритмичного дыхания на протяжении всей дистанции. Темп бега стараюсь держать ровным. На последних 300 м увеличиваю темп и «выкладываю» все оставшиеся силы.

Во время соревнований избегаю всего того, что не имеет к ним непосредственного отношения и отвлекает внимание. Полностью сосредоточиваюсь на спортивной борьбе. Отдыхать в перерывы стараюсь лежа, для чего у меня приспособлен спальник мешок, предохраняющий мышцы от охлаждения.

Как у всякого спортсмена, у меня бывают срывы и неудачи во время выступлений. Но я не падаю духом в таких случаях, а, наоборот, мобилизую всю свою волю и все свои силы для того, чтобы в следующем виде отыграть потерянные очки.

По окончании соревнований принимаю душ, а на следующий день делаю глубокий массаж.

Я постоянно забочусь о подготовке инвентаря личного пользования, необходимого десятиборцу в соревнованиях: несколько пар туфель с шипами (для спринта, прыжков и метаний), диск, копье и шесты, рулетка для измерения разбега, одеяло или спальный мешок для отдыха. Я убедился, что привычка к своим туфлям с шипами для каждого вида, к своему копью, шесту, диску имеет большое значение и помогает достижению высоких результатов.

В процессе соревнований большую помощь оказывает мне тренер. Не опекая меня, он во время соревнований помогает советом, поддерживает состояние уверенности, сообщает о количестве набранных очков.

Спустя три-четыре дня после выступления в десятиборье я снова приступаю к тренировкам. Начинаю с легкого восстановительного кросса. Следующие тренировки носят также легкий характер. В дальнейшем нагрузку постепенно увеличиваю.

ОСЕННИЙ ПЕРИОД

После спортивного сезона десятиборец не должен резко сбавлять интенсивность тренировки. Отдохнув после заключительного состязания сезона дня три-четыре, нужно продолжать тренировки (лучше всего в лесу), но уже с меньшей интенсивностью и без специальной направленности.

Тренировки должны состоять из бега, упражнений разминочного характера, ускорений, прыжковых упражнений.

Тренируясь таким образом в течение пятнадцати-двадцати дней через день, включая ежедневную легкую утреннюю зарядку, можно перейти к исправлению тех технических недостатков, которые тормозили рост результатов в прошедшем сезоне. Такие тренировки по исправлению ошибок в технике не должны проводиться чаще 2 раз в неделю, ибо спортсмен, устав нервно и физически от спортивного сезона, при большем количестве тренировок не сможет успешно исправить ошибки.

В дальнейшем в осенний период необходимо дать себе полный отдых от легкоатлетических упражнений и переключиться на другие виды спорта: волейбол, теннис, городки и т. д.

Активно отдохнув, десятиборец может приступить к тре-

нировке к следующему сезону. Тренировку в осенний период строю примерно так (через неделю после окончания сезона):

П о н е д е л ь н и к.

1. Легкий бег (в лесу).
2. Интенсивная разминка всех групп мышц.
3. Ускорения 3×80 м, 1×100 м.
4. Легкий бег 10—15 мин.

С р е д а.

1. Разминка.
2. Кросс 30 мин.

П я т н и ц а.

Тренировка отстающего вида.

В о с к р е с е н ь е.

Игра в волейбол.

С е р е д и н а о с е н н е г о п е р и о д а

П о н е д е л ь н и к (стадион).

1. Разминка.
2. Работа над отстающим видом.
3. Легкий бег 10—15 мин.

С р е д а.

Какая-либо игра.

П я т н и ц а (лес).

Кросс.

Во второй половине осеннего периода перехожу только к играм и легкому бегу.

РЕЖИМ И САМОКОНТРОЛЬ

Для достижения успеха, помимо регулярных, методически правильно построенных тренировок, исключительное значение имеет режим. Я строго придерживаюсь определенного режима дня. Особое внимание обращаю на нормальный сон, лучше всего восстанавливающий силы. Сплю 8 час., при усиленных тренировках — 10. Утром ре-

гулярно делаю зарядку. Постоянно веду дневник тренировки, в котором записываю часы сна, пульс (лежа и стоя), вес, самочувствие во время и после тренировки, замечания тренера.

Личный самоконтроль дополняю систематическим врачебным контролем. Данные медосмотра занosu в дневник.

Перед соревнованиями и в день соревнований не изменяю свой обычный режим. Прекращаю тренировки за пять дней до соревнований, заполняю свободное от работы и тренировок время прогулками, встречами с товарищами и т. п.

Чтение, театр и кино в моей повседневной жизни занимают большое место. Я стараюсь не пропускать ни одного нового кинофильма, слежу за новинками советской литературы, люблю классическую литературу.

На моей книжной полке собраны все основные труды по легкой атлетике: они служат мне постоянным пособием в практической работе.

В день соревнований соблюдаю следующий режим (из расчета, что выступления начинаются в 11—12 час. дня): подъем в 7 час. 30 мин.; утренняя прогулка, завтрак в 8 час. (масло, сыр, 2 яйца в смятку, недожаренное мясо, стакан сладкого чаю).

В течение соревнования употребляю небольшое количество фруктов и шоколада. В перерыве программы многоборья — легкий обед (бульон, небольшой кусок мяса, компот из фруктов). После соревнований ужинаю, перед сном совершаю прогулку.

Такой распорядок дня обычно обеспечивает мне хорошее физическое состояние и самочувствие.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ГОТОВИТЬСЯ К ДЕСЯТИБОРЬЮ

Обычно разносторонние способности легкоатлетов выявляются при сдаче норм ГТО.

Задача тренера и педагога — увидеть эти способности, начать правильно готовить новичка к состязаниям по многоборью.

Начинать тренировку нужно с общей физической подготовки, с развития всех физических качеств.

Когда организм молодого спортсмена достаточно окрепнет, можно переходить непосредственно к тренировке по десятиборью.

Считаю, что наиболее целесообразно начинать с трех основных видов: бега на короткие дистанции, прыжков в высоту и толкания ядра.

От бега на короткие дистанции зависит успех в прыжках в длину, в прыжках с шестом и во всех разновидностях бега, входящих в программу десятиборья.

Если многоборец правильно овладеет техникой толкания ядра, он быстрее постигнет технику метания диска и копья.

Уделяя большее время (первые два года) тренировке в толкании ядра, десятиборец должен будет обращать особенное внимание на развитие силы.

Если успех в прыжках в длину и с шестом в большой мере зависит от скорости, то в прыжках в высоту с разбега она не играет решающей роли, и, чтобы показывать высокие результаты в этом виде, необходимо в тренировках проделывать большое количество специальных упражнений.

Все сильнейшие десятиборцы мира имеют высокие результаты в трех видах, о которых говорилось выше. Это доказывает, что для достижения успеха в десятиборье нужно уделять им большое внимание с самого начала тренировки многоборца.

Дальнейшая тренировка складывается, главным образом, в том порядке, в котором проходят соревнования по десятиборью. В этом еще одна из причин, обязывающих десятиборца в самом начале тренировок уделить возможно больше внимания изучению прыжка в высоту.

Трудно будет двигаться вперед, не заложив прочной основы в этом виде.

Казалось бы, что барьерный бег и прыжки с шестом гораздо сложнее прыжков в высоту и толкания ядра, что они требуют большего внимания. Действительно, и барьерный бег и прыжок с шестом — сложные виды, но, во-первых, на всем протяжении тренировки десятиборца росту результатов в этих видах будет способствовать работа над другими видами десятиборья, а также над таким важным качеством, как скорость; во-вторых, если спортсмен будет обладать такими качествами, как быстрота, гибкость и сила, овладение этими видами не представит для него особенно большого труда и не потребует слишком много времени. Пример молодого десятиборца Василия Кузнецова подтверждает это: весной 1952 г. в беге на 110 м с барьерами он имел результат

17,8 сек. После пяти тренировок в барьерном беге, проходивших в общей системе тренировок в десятиборье, он показал результат 15,9 сек. Хорошая скорость и гибкость дали ему возможность за короткий срок добиться такого значительного улучшения.

Практика показывает, что, перейдя к тренировке в десятиборье, многоборцы не улучшают результаты в прыжках в высоту. Тот же Василий Кузнецов, готовясь в 1953 г. непосредственно к десятиборью, повысил результаты во всех видах, входящих в десятиборье, за исключением прыжков в высоту. Он имел результат 176 см. Выступая в течение сезона в десятиборье 5 раз, Кузнецов сумел преодолеть только 170 см.

То же самое можно сказать и о других десятиборцах. Сергей Кузнецов, Хейно Липп, Петр Денисенко, Гавриил Коробков, я и др., перейдя к непосредственной тренировке в десятиборье, улучшили результаты во всех видах десятиборья, кроме прыжков в высоту (у некоторых даже наблюдался регресс), потому что с самого начала не было зложено прочных основ техники и не развиты качества, необходимые для достижения высокого результата в этом виде. Нужно отметить, что медленный рост наблюдался и в толкании ядра по той же причине.

Мне кажется, что для того, чтобы преуспевать в прыжках в высоту, будущему десятиборцу нужно с первого же года не только добиться прочного освоения техники прыжка, но и достичь высокого результата.

Практика привела меня к выводу, что хорошие результаты в спринте, прыжках в высоту с разбега и толкании ядра закладывают наиболее прочный фундамент для достижения успехов в десятиборье.

* * *

В заключение обращаюсь ко всем легкоатлетам с советом: смелее начинайте заниматься десятиборьем. Ведь каждый спортсмен, сдавший нормы комплекса ГТО II ступени, является своего рода многоборцем.

На пути к достижению успехов в десятиборье много трудностей, не все сразу будет удаваться, но не нужно бояться неудач. В конце концов, если вы будете настойчиво и трудолюбиво работать, правильно построите тренировки, то обязательно добьетесь успеха, достигнете высоких результатов. В процессе подготовки к десятиборью вы разо-

вьетесь физически, приобретете силу и выносливость, ловкость и быстроту, закалите волю.

В нашей стране созданы все условия для расцвета физической культуры и спорта. Советское правительство и Коммунистическая партия неустанно заботятся о широчайшем развитии массового физкультурного движения, о повышении мастерства наших спортсменов. Мировые рекорды по важнейшим видам спорта, в том числе и по десятиборью, должны принадлежать советским спортсменам.

И чем больше будет у нас десятиборцев, тем скорее мы завоюем мировое первенство в этом сложнейшем виде легкой атлетики.

