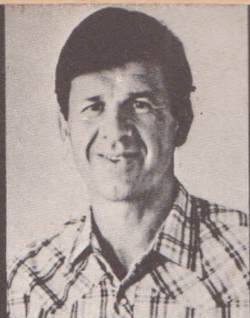




*твой
первый
старт*



И.А.Тер-Ованесян

Летящие над землей

4517.1176
Т 35



● *физкультура и спорт* ●



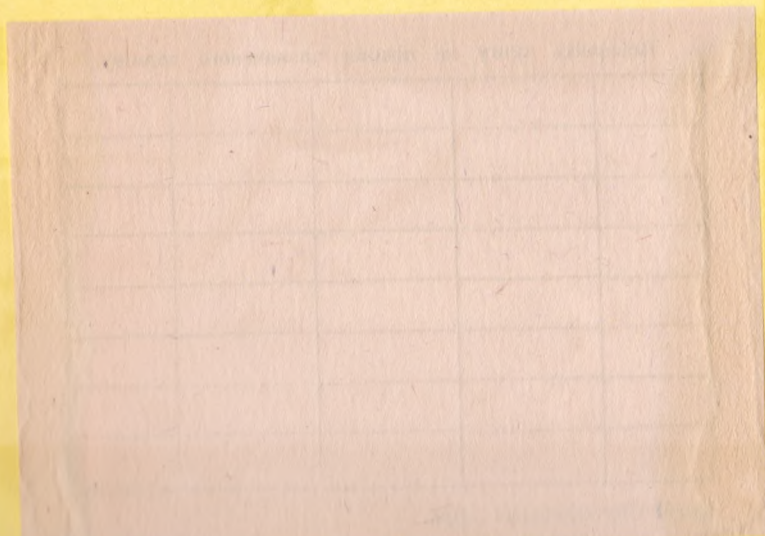
Спортивный
клуб
«Спартак»



И.А.Тер-Ованесян

оглавление:

Не мог не стать спортсменом	6
Прыгун — это сила, скорость, ловкость	11
Я — олимпиец!	17
За пределами восьми метров	26
Техника прыжка	27
Испытание	31
Спорт лечит недуги	34
Олимпийская «бронза»	37
К мировому рекорду	39
Прыжок в будущее	50
Несколько советов занимающимся	57



Твой первый старт

Читальный зал

И.А.Тер-Ованесян

Летящие над землей



Москва
"Физкультура и спорт"
1984

ББК 75.711.7
Т35

Рецензент кандидат педагогических наук *В. Б. Попов*

Фото *М. Боташева* и *Р. Максимова*

Тер-Ованесян И. А.
Т35 Летящие над землей. — М.: Физкультура и спорт,
1984. — 64 с., ил. — (Твой первый старт).

Автор книги, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, делится с юными читателями секретами мастерства в прыжках в длину. Основываясь на своем личном опыте, он рассказывает о качествах, необходимых прыгуну, о путях их развития с целью достижения успеха.
Для массового читателя.

Т $\frac{4202000000-031}{009(01)-84}$ 74-84

ББК 75.711.7
7А2.3

Серия «Твой первый старт»

Игорь Арамович Тер-Ованесян

Летящие над землей

Заведующий редакцией **А. Ю. Гринштейн**. Редактор **Ю. И. Уварова**. Художник **А. Н. Ковалев**. Художественный редактор **В. А. Галкин**. Технический редактор **О. П. Жигарева**. Корректор **О. В. Мысягина**.

ИБ № 1438. Сдано в набор 20.12.83. Подписано к печати 20.06.84. А07676. Формат 60×90/16. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 4,00. Усл. кр.-отт. 4,75. Уч.-изд. л. 4,45. Тираж 95000. Издат. № 6856. Зак. 842. Цена 30 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.
Владивостокский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Владивосток, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1984 г.

БИБЛИОТЕКА

Он был моим кумиром

Почти у каждого мальчишки, начинающего заниматься спортом, есть свой кумир — спортсмен, чье поведение, тренировка и, конечно же, результаты являются примером для подражания. И у меня в ту пору, когда я делал первые шаги в спорте, был кумир — наш лучший прыгун в длину Игорь Тер-Ованесян, первый советский спортсмен, прыгнувший за 8 м и ставший чемпионом Европы и призером олимпийских игр.

Я читал о его успехах в газетах и журналах, слышал о них по радио. И можно представить мою радость, когда я впервые увидел Игоря Тер-Ованесяна на тренировочном стадионе в Леселидзе, куда я приехал однажды вместе с другими учениками интерната, чтобы посмотреть на тренировку лучших спортсменов страны. Конечно, я постеснялся подойти к прославленному спортсмену и наблюдал за ним лишь издали, любуясь отточенными движениями и далекими прыжками нашего рекордсмена. Мог ли я тогда предполагать, что пройдет несколько лет и я буду тренироваться и выступать вместе с ним и он потом станет моим добрым другом?!

Поразительно спортивное долголетие Тер-Ованесяна! О его первом всесоюзном рекорде я услышал в далеком теперь 1956 году, когда сам выступал в состязаниях по пионерскому четырехборью. А через 11 лет мы принимали с ним участие в предолимпийской неделе в Мехико, где Игорь повторил мировой рекорд в прыжке в длину — 8,35. Он был прекрасно подготовлен и к олимпийским играм — вполне мог рассчитывать на призовое место и даже на золотую медаль, о которой мечтал всю свою долгую спортивную жизнь. И надо же было так случиться, что именно тогда, когда Игорь был, как никогда, близок к осуществлению своей мечты, Боб Бимон совершил свой феноменальный прыжок-полет на 8,90...

Для многих спортсменов такой обидный исход соревнований на олимпиаде стал бы поводом для того, чтобы навсегда покинуть большой спорт. Тем

более что Игорю к тому времени уже минуло 30 лет. Но он нашел в себе силы продолжать тренироваться, выступать и уже через год в третий раз стать чемпионом Европы. До 1972 года — целых 15 лет! — он оставался лидером наших прыгунов в длину.

После 1973 года Игорь Тер-Ованесян стал тренером сборной команды СССР. Выбор тренерской профессии стал для него закономерным итогом спортивной жизни, в течение которой он закончил институт физической культуры, аспирантуру и стал кандидатом педагогических наук.

Таких спортсменов, как Игорь Тер-Ованесян, называют первопроходцами. Он пришел в сборную СССР, когда результаты наших спортсменов в прыжке в длину отставали от лучших мировых достижений на добрых полметра. В то время не было еще такого широкого обмена спортивной информацией, как в наши дни. И имена зарубежных атлетов, прыгающих за 8 м, были окутаны легендами, а сами прыжки за заветный рубеж казались для наших тренеров и прыгунов недосягаемыми.

Методика тренировки, техника прыжка Игоря были качественно новыми по сравнению с подготовкой прыгунов старшего поколения. Думаю, что никакой тренер не смог бы добиться такого прогресса в результатах спортсмена, если бы сам спортсмен не обладал даром подлинно творческого подхода к своей тренировке. И когда я в 1965 году начал впервые тренироваться вместе с Игорем, меня больше всего поразили не те упражнения, которые он применял, а то, как он их выполнял. Каждое его движение было осмысленным: он умело дозировал усилия, акцентировал ритм и темп упражнений в нужном направлении. Его тренировка была высокоэффективной в самом точном значении этого слова.

Не могу не сказать и о его человеческих качествах. Скромность, приветливость, дружелюбие и, как принято сейчас говорить, коммуникабельность — всегда привлекали к нему людей. Не случайно и среди зарубежных спортсменов и тренеров Игорь имел и имеет большой авторитет.

И сейчас стоит только ему показаться на стадионе, стройному и подтянутому, как в дни своих активных спортивных выступлений, и люди инстинктивно стараются подойти к нему поближе. Внимание привлекают и его удивительно точные замечания по технике прыжков, и арсенал его упражнений, необычайно широкий и эффективный, и сама манера проведения тренировки, когда главной целью тренера становится желание пробудить мысль в своих подо-

печных, сделать их непосредственными участниками таинства тренировочного процесса.

В последние годы довольно больших успехов добились наши прыгуны в длину — чемпионы Европы В. Бардаускене и В. Цепелев, призеры олимпийских игр В. Подлужный и Т. Скачко, олимпийская чемпионка Т. Қалпакова. И в этих успехах частица труда заслуженного мастера спорта Игоря Тер-Ованесяна, которому после Московской олимпиады было присвоено высокое звание заслуженного тренера СССР.

Книга, выходящая в серии «Твой первый старт», несомненно принесет большую пользу юным спортсменам. И. Тер-Ованесян рассказывает о секретах своего мастерства, его советы помогут быстрее овладеть техникой этого одного из самых древних видов атлетики, добиться хороших результатов. А может быть, кому-нибудь из читателей удастся улучшить и самый старый всесоюзный рекорд, который с 1967 г. принадлежит автору этой книги, — 8,35!

Почти десять лет назад Игорь Арамович Тер-Ованесян написал предисловие к моей книге «Ступени к пьедесталу», которая выходила в этой же серии. И сегодня я рад вернуть старый долг моему другу и спортивному соратнику, к которому я испытываю те же добрые чувства, что и много лет назад.

Виктор Санеев,
заслуженный мастер спорта,
трехкратный олимпийский чемпион

Не мог не стать спортсменом

Вспомните свое первое посещение соревнований по легкой атлетике. Сколько участников, судей, какое многообразие видов! У неискушенного зрителя буквально разбегаются глаза, и ему трудно сразу решить: отдать ли предпочтение бегу, прыжкам или метаниям. Конечно, здесь многое зависит от вкуса, привязанности, традиций.

Бег — это основа легкой атлетики. И популярность его не случайна — он прост и понятен всем. Состязания по бегу можно сравнить со спектаклем, с его завязкой, кульминацией и, наконец, развязкой-финишем. Правда, конец этого спектакля — от молниеносной «стометровки», в которой спортсмен в считанные мгновения проявляет все свои физические и моральные качества, до изнуряющего марафонского бега, требующего от бегунов величайшего терпения и выносливости, — непредсказуем.

Многие зрители идут на стадион, чтобы посмотреть легкоатлетические метания. В метаниях есть своя особая красота, которая заключается не только в действиях атлета, полных внутренней силы и динамизма, но и в полете снаряда. Бесшумный полет копья за 90-метровую черту напоминает планер. Тяжелый молот, со свистом рассекающий воздух, невольно создает впечатление пушечного ядра.

Но я — прыгун. И, конечно, на стадионе мое внимание прежде всего обращено на сектор, где соревнуются прыгуны.

Разве можно оставаться равнодушным при виде спортсменов, которые с помощью эластичных, упругих шестов взмывают на 6-метровую высоту? А как красивы движения прыгунов в высоту: они разбегаются по дуге и перелетают планку на высоте больше двух метров, поворачиваясь к ней спиной, как будто собираются сделать в воздухе «мостик».

Бегуны должны быть очень быстрыми, а метатели — сильными. А прыгуны должны быть и быстрыми и сильными, потому что снарядом является для них их собственное тело. И надо сообщить ему такую скорость, дать такой импульс, чтобы оторваться от земли как можно выше и пролететь как можно дальше. Посмотрим на сектор, где соревнуются прыгуны в длину. Дорожка для разбега заканчивается ямой с песком длиной 6 м. В четырех метрах от ямы белеет деревянный брусок для отталкивания шириной 20 см. Заступать за край этого бруска, отмеченного пластилиновым валиком, — нельзя. Прыжок не будет засчитан.

Раньше, когда я участвовал в соревнованиях, мне часто снилось, что я лечу в прыжке. Ощущение полета было очень сильным. Во сне я успевал им насладиться полнее, чем в реальной жизни, когда он происходил очень динамично и быстро.

Вот прыгун готовится к прыжку. На несколько секунд он замирает в начале сектора, потом следует энергичный разбег со всевозрастающей скоростью, мощное отталкивание от бруска. И вот прыгун уже «бежит» в воздухе, движениями рук и ног помогая себе сохранять равновесие и готовясь к точному приземлению. Современные прыгуны уже прочно освоили 7-метровый рубеж, а прыгуны-мужчины совершают прыжки за 8 м. Глядя на такие прыжки, невольно сравниваешь их с полетом. И не случайно в Древней Греции прыгунов в длину называли «летающие над землей».

И как вид спорта прыжок в длину зародился в Древней Греции. Он входил в состав пентатлона (пятиборья), который был включен в программу олимпийских игр древности еще в 648 г. до н. э. Тогда при прыжках атлеты использовали своеобразные гантели, которые при отталкивании отбрасывались назад. А как самостоятельный вид легкой атлетики прыжок в длину входил в программу гимнастических состязаний типа олимпийских игр в Афинах в 1859 г. Еще через год в Англии на ежегодных больших играх Оксфордского университета Г. Пауэл показал результат 5,29. Это один из самых ранних достоверных результатов, дошедших до наших дней. Прошло всего 14 лет, и ирландский спортсмен Д. Лэйн первым в мире покорил 7-метровый рубеж — 7,04. С 1896 г. прыжок в длину регулярно входит в программу олимпийских игр современности, но следующий рубеж — 8 м спортсменам удалось превзойти только в 1935 г., когда негритянский спортсмен Джесси Оуэнс совершил прыжок на 8,13. Этому мировому рекорду была суждена долгая 25-летняя жизнь. И побит он был только в 1960 г. О том, как сложилась дальнейшая жизнь этого рекорда, будет рассказано несколько дальше.

Прыжок в длину — один из самых естественных и поэтому древних видов спорта. Все мы прыгаем еще в раннем детстве, и поэтому он кажется нам простым и доступным. Но для того чтобы стать настоящим прыгуном, нужны годы и годы упорной тренировки.

Оглядываясь назад и вспоминая свое детство, я понимаю, что просто не мог не стать спортсменом. С самого дня рождения я находился постоянно в спортивной среде. Мой отец Арам Тер-Ованесян был в свое время довольно известным спортсменом. Восемнадцатилетним юношей он приехал из Армении в Москву, где поступил в институт физической культуры. Его спортивным увлечением стало метание диска, и фамилию Тер-Ованесяна-старшего можно увидеть в спортивных справочниках в графе всесоюзных рекордов и в списках призеров чемпионатов СССР. Позже отец работал преподавателем, тренером, стал доктором педагогических наук, профессором. Естественно, что его друзья и знакомые, нередко бывавшие у нас дома, тоже были спортсменами и тренерами, а многие из них — Николай Георгиевич Озолин, Владимир Михайлович Дьячков, Дмитрий Петрович Марков и другие — стали впоследствии и моими учителями в спорте и науке.

Через три года после моего рождения началась война, и мы эвакуировались на восток. Тогда отец служил начальником физической подготовки в артиллерийском училище, а само училище часто переводили из города в город.

Теперь уже трудно сказать: рассказывали мне это или я помню

сам, как зимой 1942 г. в Омске, несмотря на сильные морозы, я, пыхтя и широко расставляя ноги, пробовал ходить на лыжах по лыжне, проложенной взрослыми. Несмотря на тяготы военного времени, ребята тех лет, так же, как их сегодняшние сверстники, все свободное время посвящали играм. Увлечшись игрой «в войну», в «казаки-разбойники» или просто в салочки, прятки или чехарду, мы не замечали, как шли часы, не обращали внимания на зов родных и даже о еде вспоминали только дома.

День Победы мы встретили в Ереване. Тогда мы жили в доме, где находился городской комитет физкультуры. Тут же, рядом во дворе, были гимнастический зал, баскетбольные площадки, бассейн. Там я научился плавать. В той же воде тренировался тогда еще никому не известный Игорь Новиков, в будущем четырехкратный чемпион мира в современном пятиборье. Потом я фанатично увлекся акробатикой и с утра до вечера только и делал, что стоял на голове, кувыркался и прыгал. Не прошло мимо меня увлечение боксом, баскетболом, теннисом и, конечно, футболом.

В те годы в Москве проводились физкультурные парады. Это были хорошо организованные красочные праздники, где выступали спортсмены всех союзных республик. И в составе делегации Армянской ССР в возрасте девяти лет я тоже участвовал во Всесоюзном параде физкультурников 1946 г. на Центральном стадионе «Динамо». Вместе с другими ребятами я был спрятан в одном из больших пустотелых шаров специальной «живой» штанги, которую вынес на стадион один из сильнейших тяжелоатлетов мира того времени Серго Амбарцумян. Шары внезапно раскрылись, и перед удивленными зрителями появились мы — маленькие футболисты, одетые в форму популярных команд «Динамо» и «Спартак». Это и было моим первым стартом, первым выступлением на глазах у пятидесяти тысяч зрителей. Тогда на стадионе «Динамо» я сыграл центральным нападающим свой первый и последний матч за команду «Спартак».

И все-таки даже футбольная «лихорадка» не могла заглушить во мне какой-то внутренней неосознанной потребности в прыжках. Я просто любил прыгать. Конечно, это были прыжки не на стадионе, а так, везде, где была в этом необходимость и где ее не было: через ступеньки, канавы, заборы, с деревьев... Но чаще всего я выбегал на улицу босиком и с какой-то особенной радостью перепрыгивал через каждую лужу. Мне казалось, что я прыгаю так далеко и красиво, что меня заметит какой-нибудь тренер, подойдет, возьмет за руки и скажет: «Пойдем, я сделаю из тебя чемпиона». Но никто ко мне не подходил...

Шло время. Наша семья переехала в Москву, где отец начал работать в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры. Мы жили на огромной территории института, рядом со стадионами и спортивными залами. На моих глазах проходили занятия со студентами и тренировки сильнейших спортсменов. И тогда, в возрасте 12 лет, я исподволь начал осваивать технику прыжков в высоту, учился прыгать с шестом, бегать через барьеры, метать копьё. Мне хотелось попробовать многое, и я стремился повторить все, что видел. Так, играя и, можно сказать, специально

не занимаясь легкой атлетикой, я овладел техникой многих сложных видов, что позже позволило мне без специальной тренировки в десятиборье дважды стать призером на первенстве СССР в этом виде.

Свою первую грамоту я получил как чемпион пионерского лагеря по ...шахматам и по прыжкам в высоту. В прыжках в длину занял второе место. Учился я тогда в 5-м или 6-м классе.

В школе самым любимым моим преподавателем был учитель физкультуры Сергей Гаврилович Парфионович. Он первый привил нам любовь к систематическим занятиям спортом. Потом в школе была организована секция баскетбола. И я с азартом играл в баскетбол, увлекался самбо; тренировки по этим видам спорта проводил известный тренер Евгений Чумаков. Летом львиную долю свободного времени отнимал футбол, а зимой — хоккей. Мы играли часами, до изнеможения.

Многие мои друзья тренировались в разных секциях и уже делали первые успехи. У меня же все получалось легко, меня хвалили, видимо, поэтому мне и нравилось заниматься многими видами спорта. Сколько бы это еще продолжалось — неизвестно, но мы переехали во Львов, и многое в моей жизни изменилось. Теперь мы жили далеко от стадиона и спортивных площадок. И в первое время спокойная жизнь небольшого города казалась мне скучной. Лишь с годами я оценил этот красивейший город — его архитектурные памятники и зеленые парки, улицы, вымощенные вечной брусчаткой, газоновые фонари, старинные особняки, украшенные крылатыми львами.

В львовской школе я впервые начал учиться вместе с девочками, что заметно отразилось на моей успеваемости ученика 8-го класса. От одной мысли, что в присутствии девочек буду «мекать» и «бекать», не зная урока, мне становилось стыдно, и как-то незаметно для себя из посредственного ученика я стал одним из лучших в классе. В том же году я начал регулярно тренироваться. У тренера Вадима Александровича Запорожанова была замечательная группа легкоатлетов — веселая и дружная. И сам он, продолжая выступать, тренировал нас. Он относился к тому типу тренеров, которые случайно, как бы мимоходом брошенным замечанием или шуткой, могут добиться гораздо большего, чем нудным нравоучением. Мы очень уважали его, несмотря на то, что он никогда не был известным спортсменом. Его умение убеждать и любовь к своему делу превращали наши занятия в праздник.

Как многие юноши, я тогда начал вести дневник.

Вот несколько записей тех лет.

11 декабря 1953 г.

Вот уже второй год регулярно тренируюсь. Давно у меня не было такого приятного чувства. Я стал намного лучше бегать. Надо продолжать тренироваться, а летом будем «давать стране угля».

3 января 1954 г.

Были соревнования. 165 см беру со второй попытки. Корнев — с первой. Проигрываю попытку. 170 см оба взяли тоже со второй попытки. 175 см не прыгнул ни я, ни он. Прыгал страшно коряво, плохо. Совсем ничего не получается. Второй вид — бег 30 м.

Я добился того, чтобы бежать с Вадиком Корневым и доказать



На первенстве Украины я установил свой первый всесоюзный рекорд для юношей — 6,84

ему еще раз, что бегаю лучше его. Два раза убежал с фальстарта. В конце концов прибежал первым. Время 4,1 — личный рекорд.

Послезавтра в школу. Да еще в первую смену. Вставать в 7 часов. О, боже! Я погибну!

Достал десятикилограммовую гирию и каждый день «качаю» мышцы. Летом хочу прыгнуть 180 см. К тому времени у меня рост будет, наверное, 182 см.

7 февраля 1954 г.

Как правило, все десятиборцы, выступающие на олимпийских играх, обладали большим ростом (180—190 см) и самое главное высоким уровнем развития силы и быстроты.

Р. Мэтгас при росте около 190 см и весе 88 кг очень подвижен, быстр, хотя и не обладает рельефной мускулатурой.

Лучшие его результаты: 100 м — 10,8; 400 м — 50,0, 110 с/б — 13,8, длина 7,14, высота 1,90, шест 4,35, ядро 15,54, диск 52,83, копьё 59,21; 1500 м — 4.50,8.

Вот к чему надо стремиться!!!

Сегодня решил окончательно — буду готовиться к десятиборью. **28 марта 1954 г.**

27—28 марта проходили соревнования школьников четырех городов — Москвы, Ленинграда, Киева и Львова.

До результата 1,70 шел без неудачных попыток, а на этой высоте так зацепился при махе, что чуть не сломал палец. На высоте 1,78 осталось нас двое. Я прыгнул с первой попытки, причем очень легко. 180 см я не стал прыгать, потому что в этот день очень бодела нога.

Итак, 1,78 — новый областной рекорд. После двух видов пятиборья — на втором месте.

Но мне надо прыгать в длину. Прыгнул — 5,82.

На следующий день в пятиборье прыгнул на 5,95.

У ребят лучший результат — 6,60.

Ядро толкали на улице. Погода сырая, холодная, идет мокрый снег. Ребята толкают хорошо. Мне было стыдно не толкнуть даже на 9 м. Я приложил все свои силы и толкнул на 9,62. Перешел на

пятое место. Последний вид — барьеры. Пробежал за 8,4 и остался на пятом месте.

В тройном прыжке результат 12,43.

16 мая 1954 г. — первенство среди общеобразовательных школ города.

Бежал 100 м — 12,5. Потом метал диск. Следующий вид — высота. Казик Домбровский дал мне свои туфли с шипами, и я взял высоту 180 см — это личный рекорд.

30 июня 1954 г.

Прыгал с шестом — 3,40.

Как видно из этих записей, я становился неплохим спортсменом, но ни в одном из видов не выделялся среди сверстников.

И вот тут самым неожиданным образом решила судьба моей спортивной специализации. На первенстве Украины среди школьников я выступал в прыжках в высоту и с шестом. И вдруг (как часто это бывает!) заболел парень — прыгун в длину — и вместо него в команду включили меня. Неожиданно для всех, и тем более для себя самого, я прыгнул на 6,84, занял первое место и установил всесоюзный рекорд по группе мальчиков 15—16 лет.

Я рекордсмен СССР! Какое счастье! Не знаю, ощущал ли я позже прилив такой радости от удачного выступления, как в те дни. Домой, во Львов, я возвращался героем. Десятиборье отступило на второй план. Конечно, я буду прыгуном в длину!

ПРЫГУН — ЭТО СИЛА, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ

Почти все выдающиеся прыгуны были разносторонними спортсменами. Знаменитый Джесси Оуэнс, рекордсмен мира в прыжках в длину, был и олимпийским чемпионом в беге на 100, 200 м и в эстафетном беге 4×100 м.

Мой старый соперник Ральф Бостон, о многолетней дуэли с которым я еще расскажу, пять раз устанавливал рекорды мира в прыжках в длину. Но при этом он был хорошим барьеристом, пробегая дистанцию 110 м с/б за 13,6, а также прыгуном в высоту — 2,05. И нынешний рекордсмен мира Роберт (Боб) Бимон был сильным спринтером и прыгуном в высоту. А сильнейших прыгунов последних лет — олимпийского чемпиона 1980 г. Лутца Домбровски из ГДР и американца Карлтона Льюиса — хорошо знают советские любители спорта. Так вот Лутц пробегает 100 м за 10,3 и прыгает тройным за 16,40. А Льюис в 1981—1983 гг. был сильнейшим спринтером мира.

Уже эти несколько примеров ясно говорят о том, что прыгун в длину должен обладать высоким уровнем развития физических качеств — силы, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, способности к произвольному расслаблению мышц. Кроме того, каждому классному прыгуну свойственны такие специфические качества, без которых невозможно постичь все секреты, на первый взгляд, казалось бы, простой и привычной, а на самом деле очень

сложной техники движений в прыжке в длину — в разбеге, отталкивании, полете и приземлении.

При этом не надо забывать о том, что, развивая одно из физических качеств, мы можем создать и благоприятные условия для развития других. В связи с этим я хотел бы привести два характерных примера. Уже в свою бытность тренером сборной команды СССР мне пришлось с группой сильнейших советских прыгунов проводить на спортивной базе в Подольске тренировочный сбор, где в это же время жили штангисты сборной страны. И вот однажды, когда мои подопечные прыгали в длину с места, к нам подошел рекордсмен мира по тяжелой атлетике Юрик Варданян.

— Можно я с вами попрыгаю? — попросил он.

Через несколько минут возле ямы с песком разгорелось самое настоящее соревнование. Конечно, прыгуны, а среди них были и чемпионы Европы, старались изо всех сил. Но первенство все же осталось за Варданяном, который показал чрезвычайно высокий результат — 3 м 56 см.

Это типичный случай положительного переноса двигательных качеств. Тренируясь в развитии силы, выполняя упражнения с тяжелой штангой, Варданян одновременно развил и такое специфическое качество, как прыгучесть, которое вовсе не обязательно для штангиста, но необходимо легкоатлету-прыгуну.

Второй пример — из спортивной биографии нашего лучшего прыгуна тройным трехкратного олимпийского чемпиона Виктора Санеева. Как известно, прыгуном он стал довольно поздно — Санеев начал тренироваться в прыжках в возрасте 18 лет. Однако до этого он в течение нескольких лет занимался футболом, баскетболом, выполнял много упражнений с самодельной штангой, много прыгал с мешком песку на плечах и т. д. Такая разносторонняя физическая подготовка потом позволила ему в довольно короткий срок освоить сложную технику тройного прыжка и показать результаты, которых многие юные прыгуны не достигали даже после нескольких лет специальной прыжковой тренировки.

Этот пример говорит о той огромной роли, которую имеет общая физическая подготовка (ОФП) для начинающих спортсменов. Она не только укрепляет здоровье, делает человека разносторонне развитым, формирует осанку, позволяет регулировать вес тела, но и создает крепкий фундамент необходимых физических качеств и двигательных навыков, которые дают возможность добиваться высоких результатов и в более позднем возрасте, когда мы начинаем узконаправленную тренировку в избранном виде спорта.

Нечто подобное происходило и со мной. Рано начав заниматься физической культурой, увлекаясь многими видами спорта, выполняя самые различные упражнения, я прошел в детстве хорошую школу ОФП. Это и позволило мне добиться первых, пусть небольших, успехов в прыжке в длину.

И занятия на первом курсе института физкультуры, куда я поступил после школы, давали большую физическую нагрузку, особенно плавание. После часа, проведенного в бассейне, всегда хотелось спать и приходилось прилагать немало усилий, чтобы потом не дре-

мать на лекциях. А тяжелейшие лыжные тренировки на нашей институтской базе в Карпатах! Наверное, с той поры я с особым уважением отношусь к лыжникам-гонщикам.

Кроме занятий по различным видам спорта каждый из нас тренировался в избранном виде легкой атлетики. Прекрасный институтский комплекс, состоящий из манежа, стадиона и зала для занятий тяжелой атлетикой, находился на окраине города, где начинался лесопарк. Стадион, лежащий в котловине между холмами, окруженный нависшими над ним деревьями, был самым уютным из тех, которые я когда-либо встречал. Он располагал к тренировкам и никогда не надоел.

Знания, полученные на занятиях по анатомии, физиологии и биомеханике, так или иначе оказывали влияние на мои тренировочные занятия, которые стали более грамотными. Этому способствовало еще и то, что в нашей группе собралась сильная компания спортсменов: рекордсмен Европы по десятиборью Юрий Кутенко, чемпион СССР по прыжкам с шестом Виталий Чернобай, спринтеры Игорь Липман, Роман Окуп и Михаил Бондаренко. Позже с последними тремя мы выигрывали чемпионаты Украины в эстафетном беге 4×100 м.

В институте я встретил человека, после работы с которым ко мне пришли первые успехи в спорте. Это заслуженный тренер СССР Дмитрий Иванович Оббариус — организатор «лесной школы».

Его метод тренировок отличался тем, что большинство занятий переносилось на природу — в лес, на песчаный косогор, поляну. Он считал, что для развития силы вовсе не обязательно заниматься только штангой. Ее с успехом заменяли поваленные деревья и камни. А для развития скорости можно обойтись без дорожки и тупель с шипами. Ту же работу с большим эффектом мы выполняли босиком на лесной просеке. Прыжки в яму с песком заменяли прыжки через овражки, ручьи, поваленные деревья, а также вспрыгивания на пни, пригорки или же доставание высоких веток. Особенно тяжело было взбежать по крутой песчаной насыпи. Но зато какая нагрузка для мышц ног!

Сам Дмитрий Иванович, несмотря на свой возраст, был первым заводилой во всех затеях. А в таком упражнении, как лазанье по деревьям, он так и остался для нас недосягаемым. Нужно было обладать незаурядной силой мышц рук и спины, чтобы так необыкновенно ловко, удивительно быстро вскарабкиваться на ровные, без единого сучка деревья. Со стороны казалось, что он просто бежит вверх по стволу.

Я не случайно остановился на этом примере. Дмитрий Иванович не устал повторять нам, что спортсмен — это прежде всего сильный человек, независимо от того, каким видом спорта — гимнастикой, плаванием или легкой атлетикой он занимается. Невозможно овладеть правильной техникой прыжка, если ваши мышцы будут вялыми и слабыми. Не увеличив силу мышц туловища и ног, невозможно научиться быстро бегать и далеко прыгать.

КАК РАЗВИТЬ СИЛУ

Прежде чем приступить к специализированной тренировке в прыжках, нужно вначале обеспечить уровень общей силовой подготовленности. Иначе говоря, укрепить отдельные мышечные группы, увеличить число мышечных волокон.

Для развития силы применяются две основные группы физических упражнений: упражнения с отягощениями, которые делятся на упражнения с дополнительным весом или связаны с перемещением собственного тела из определенных исходных положений; и упражнения с сопротивлением, где можно использовать различные тренажеры, резиновые амортизаторы, эспандеры или воспользоваться помощью (сопротивлением) партнера по занятию.

При выполнении этих упражнений нужно руководствоваться следующими методическими рекомендациями. Каждое упражнение следует повторять до утомления, поэтому их объединяют в серии по 8—15 повторений. Для развития крупных мышечных групп — плечевого пояса, туловища, бедра — выполняют 2—3 серии, а для развития мелких — мышц рук, голени, стопы — 4—6 серий. Отдых между сериями — 1 мин, а между выполнением разных упражнений — 2—3 мин. Сначала нужно выполнять упражнения для мышц таза и ног, а затем — для мышц туловища. Число повторений для каждой части тела — до 120, а общее количество повторений — до 360 в одном тренировочном занятии.

Следует помнить, что прыгуну нужна не сила вообще, а так называемая взрывная сила, которая характерна быстрым преодолением сопротивления, в результате чего тело прыгуна продолжает движение уже в воздухе. Поэтому, повысив свою общую силовую подготовленность, нужно переходить к освоению упражнений для развития взрывной силы. Эти упражнения делятся на три группы: 1) упражнения с набивными мячами (метание их из разных исходных положений) и подскоки с отягощениями (рис. 1); 2) упражнения, в которых происходит резкая смена так называемого уступающего режима работы мышц на преодолевающий (прыжки в глубину с последующим прыжком на возвышение, прыжки и скачки с ноги на ногу и на двух ногах на дальность (рис. 2); 3) упражнения с небольшими отягощениями (рывки, толчки, выпрыгивания со штангой), выполняемые с высокой скоростью (рис. 3). В одной трениров-

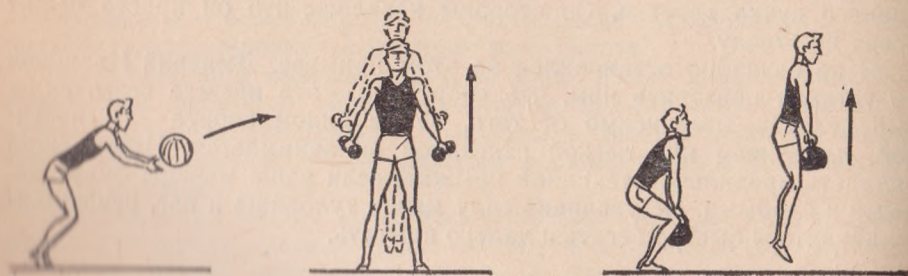


Рис. 1

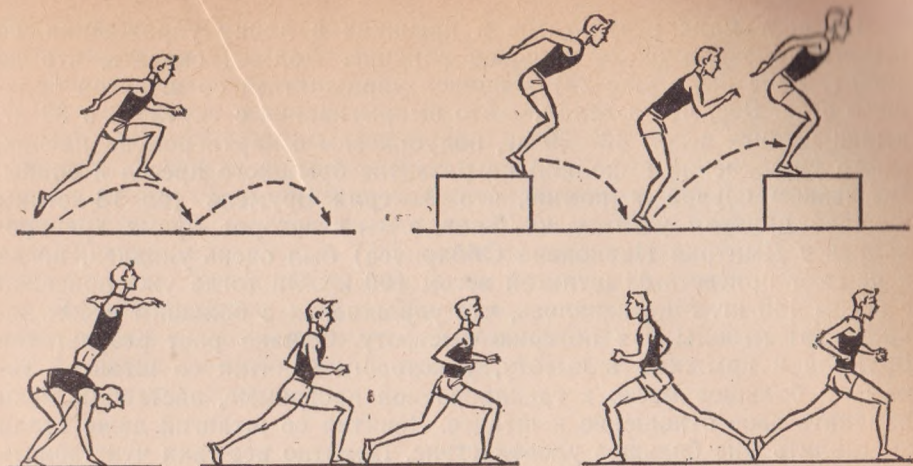


Рис. 2

ке нужно использовать 6—8 подобных упражнений. Число повторений каждого упражнения — 8—10 раз. Величина отягощения 20—30% от максимального. Отдых между повторениями — до 1 мин.

Я не случайно так подробно говорю о повышении силовой подготовленности прыгунов. Во время постановки ноги на планку для отталкивания мышцы прыгуна испытывают огромное напряжение — до 800 кг (уступающий режим работы мышц), а во время самого отталкивания — до 300 кг (преодолевающий режим). В связи с этим вспоминаю один случай, который произошел на соревнованиях. После одного из прыжков, выходя из ямы с песком, я почувствовал на толчковой ноге странное облегчение. Каково же было мое удивление, когда, обернувшись, я увидел, как двое судей стараются выдрать из деревянного бруска для отталкивания мою подошву, шипы которой намертво вонзились в дерево! Можете себе представить, с какой силой я поставил ногу на отталкивание.

Естественно, такая нагрузка приходится не только на мышцы ног, но и распределяется на все тело прыгуна. И если мышцы какой-либо части тела у вас будут слабо развиты, то настоящего прыгуна из вас не получится. Недаром говорят, что крепость цепи определяется крепостью самого слабого звена: при высоких напряжениях именно в этом звене цепь не выдержит и разорвется. Поэтому, тренируясь в прыжках, необходимо уделять особое внимание развитию слабых мышечных звеньев — живота, спины и стопы. Хороший мышечный «корсет», сильные, упругие мышцы стопы — залог успеха в прыжках. Не случайно опытные спортсмены уделяют так много внимания силовой подготовке.

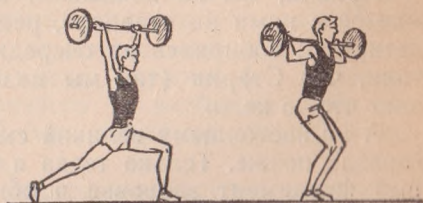


Рис. 3

На рост моих результатов в прыжках в длину упражнения со штангой оказали очень большое влияние. Должен сказать, что до 1960 г. (мне было уже 23) я боялся упражняться со штангой большого веса. Все, что я делал, — это выпрыгивание с гирей 16 и 32 кг, рывки штанги весом 40—50 кг, полуприседы с партнером на плечах, много упражнений выполнял на развитии брюшного пресса и спины. Во всяком случае, я помню, что Валерий Брумел (он 18-летним юношей приехал учиться во Львов, и мы некоторое время тренировались у Дмитрия Ивановича Оббарнуса) был очень удивлен, когда я не смог присесть со штангой весом 100 кг. Он тогда уже приседал с весом 140 кг. Мне казалось, что упражнения с большим весом закрепостят мышцы и я потеряю быстроту. Однако рост результатов Брумеля в прыжках в высоту, у которого занятия со штангой занимали большое место в тренировочной программе, заставили меня изменить свое отношение к штанге. Занятия со штангой даже стали доставлять мне большое удовольствие. Приятно все-таки чувствовать себя сильным.

Заканчивая разговор о развитии силы, хотелось бы вкратце коснуться одного вопроса. Как правило, выполнение этих упражнений приводит и к увеличению собственного веса, что для прыгуна, конечно, нежелательно. Контролировать вес можно с помощью одной несложной формулы: от величины роста (в см) нужно отнять 100 и величину веса (в кг). У лучших прыгунов эта разница составляет от 7 до 20 единиц при довольно высоких показателях силовой подготовленности. Вот несколько примеров: чемпионка Европы В. Бардаукене при росте 171 см, весе 64 кг приседала со штангой 120 кг, а чемпион СССР Ш. Аббясов при росте 186 см и весе 74 кг поднимал штангу весом 155 кг.

Снижению избыточного веса наряду с напряженной тренировочной работой способствуют: ограничение сладостей и мучных изделий в питании, уменьшение потребления жидкости, сокращение суточного рациона пищи за счет отказа от сытного ужина, а также применение суховоздушных и паровых бань.

Все упражнения, о которых я только что рассказал, в той или иной мере многократно выполнялись спортсменами нашей группы в тренировках с Д. И. Оббарнусом. Проходил месяц, другой, и мы менялись прямо на глазах. Румяные щеки, быстрые движения, налитые силой мышцы — все это результаты лесных тренировок. Незаметно, как бы играя, мы выполнили большие объемы тренировочной нагрузки.

Правда, мы не понимали: почему наш тренер так редко занимается с нами на стадионе, редко берет в руки секундомер или рулетку? И, собираясь на очередную тренировку в лес, про себя считали, что Старик (так мы называли Оббарнуса между собой) делает что-то не то.

А по-настоящему великий смысл «лесной школы» я смог оценить гораздо позже. Только тогда я понял, что в ней был заложен мощный фундамент здоровья и общей физической подготовки, без которых даже самая современная методика не дала бы желаемых результатов. А еще, выступая впоследствии на крупных соревнованиях,

убедился, что успех в спорте зависит не только от силы мышц, но и от стойкости и запаса нервной энергии, «батарей» которой мы с избытком зарядили в лесу, тренируясь у Оббарнуса.

Уже в первых весенних и летних соревнованиях 1956 г. я почувствовал, что регулярные тренировки сказались на моей подготовленности. Я начал прибавлять в результатах и в тайниках души хранил мечту об участии в Олимпийских играх, которые должны были состояться осекию в австралийском городе Мельбурне. Мой лучший результат тогда — 7,05, конечно, еще не давал права на выступление на Олимпиаде, хотя в то время у нас не очень много спортсменов прыгали за 7 м. Но на мое счастье, в одном из состязаний я был замечен тренером сборной СССР С. И. Кузнецовым и как молодой перспективный прыгун был включен кандидатом в сборную команду страны.

Я — ОЛИМПИЕЦ

В сентябре 1956 г. в составе группы советских спортсменов я принял участие в своих первых международных состязаниях. Это произошло в Бухаресте, где проводилось открытое первенство Румынии с участием зарубежных атлетов. Надо ли говорить, как окрылило меня такое доверие. Я старался изо всех сил и, установив личный рекорд — 7,46, занял четвертое место. На этих же состязаниях мой старший товарищ по сборной Олег Федосеев установил новый рекорд СССР — 7,68, но и он сумел занять в Бухаресте только второе место.

Мне повезло, потому что я увидел там, как был улучшен один из самых старых рекордов Европы. Еще в 1936 г. на Берлинской олимпиаде в единоборстве с Д. Оуэнсом немецкий прыгун Лутц Лонг установил рекорд Европы — 7,87, хотя и проиграл великому негру. Через год Лонг улучшил свой результат еще на 3 см. И этот рекорд континента продержался целых 19 лет. Он был побит только в Бухаресте голландцем Хэнком Виссером, высоким, быстрым, техничным атлетом, который сумел прыгнуть на 7,98. По сути дела, это был первый восьмиметровый прыжок, который я увидел своими глазами.

Я тогда смотрел на Виссера как на человека из легенды. Но поскольку мне посчастливилось выступить с ним в одном секторе, я невольно примеривался к нему, стараясь определить: что же дало ему возможность совершить столь великолепный прыжок? Из внешнего рисунка прыжка прежде всего поражала мягкость и расслабленность движений, свойственная негритянским спортсменам. Хэнк выступал за команду Голландии, хотя, вероятнее всего, его родители были выходцами из Африки. Он был высок и строен. А в прыжках демонстрировал высокую скорость разбега и необычный для нас стиль — «бег по воздуху» (большинство советских прыгунов использовали тогда стиль «прогнувшись»).

Виссер, сам того не подозревая, оказал положительное влияние на мое развитие как личность. Я тянулся к нему, хотел поговорить с ним, расспросить о тренировке. Но в моем распоряжении был



В 1956 г. в Бухаресте я увидел, как устанавливает рекорды Европы. Голландец Х. Виссер в победном прыжке

ные «звезды» советской и мировой легкой атлетики. После общения с ними у меня появилось сильное желание тренироваться, выступать, драться не на жизнь, а на смерть за место рядом с ними, за место в нашей олимпийской сборной.

Но не я один был настроен столь решительно: далекая Австралия манила всех прыгунов. У нас тогда подобрался довольно ровный состав с одним заметным лидером Олегом Федосеевым, победителем I Спартакиады народов СССР. Затем с приблизительно равными результатами в пределах до 7,50 в очередь за путевками на Олимпиаду выстроились Володя Попов, Эрик Кехрис, Дима Бондаренко, Женя Чен и я. Ровно по 2 человека на каждый из трех билетов по далекому маршруту Москва — Мельбурн.

Но в первых отборочных соревнованиях, которые состоялись в Ташкенте 13 октября, я не попал даже в тройку призеров...

Первым прыгал Эрик Кехрис, самый старший среди нас. Он обладал удивительно сильным толчком. Разбежался, отскочил от земли как мячик, мощно взлетел вверх по довольно крутой траектории — 7,54. Затем Дмитрий Бондаренко устанавливает рекорд СССР — 7,69. Небольшого роста, крепко сбитый, он обладал очень ценным

единственный иностранный язык — немецкий с запасом слов на две-три фразы. После того как они были исчерпаны я перешел на мимику и жесты-куляцию. Виссер, искренне желая продолжить беседу, спросил: «Может быть, ты говоришь по-французски?». Я отрицательно покачал головой. «Или по-английски?». Разговаривать было не о чем. Он развел руками, сказал: «О'кей», — и, попрощавшись, ушел. Мое самолюбие было задето, и это послужило главным толчком к изучению английского языка в будущем.

Я не очень был доволен своим результатом — новый рекорд СССР среди юношей. Гораздо больше радости мне доставило то, что я оказался в этой поездке среди людей, которые недавно были для меня такими же далекими, как звезды. Это наши лучшие спортсмены: Владимир Куц, Ардальон Игнатьев, Михаил Кривоносов, Евгений Буланчик, Василий Кузнецов, Юрий Степанов — подлин-

качеством — напористостью. Дима всегда неудержимо рвался вперед в разбеге, и планка его не смущала. Траектория полета была невысокой, а все действия в разбеге, толчке и полете были подчинены одной цели — стремлению вперед. После Димы мощно и далеко прыгнул Володя Попов. Он повторил рекорд Бондаренко. Прыжки Владимира Попова, впоследствии ставшего тренером сборной команды по прыжкам и моим тренером, тоже всегда отличались точным расчетом и безукоризненным приземлением. Пожалуй, я не видел после него ни одного прыгуна, который бы, приземляясь, так далеко выбрасывал ноги. Третьим стал Женя Чен, прыгнувший на 7,55 и обошедший Кехриса в последней попытке. Мне и Олегу Федосееву в этих соревнованиях не повезло. То, что мы считали себя фаворитами, сыграло нам плохую службу: когда прыгуны, которых мы считали слабее, показали высокие результаты, мы просто растерялись.

Следующий, главный отборочный старт состоялся ровно через неделю. И мне и Федосееву было ясно, что только прыжки с новым рекордом страны могут послужить нам пропуском на Олимпиаду. А чтобы установить рекорд, нужно рисковать. А риск — это почти всегда заступ. Ведь в рекордных прыжках дорог каждый сантиметр. Невольно стараешься оттолкнуться поближе к ограничительному пластилиновому (в те годы он делался из сырого песка) валику. А в азарте увеличение разбега всего на 1 см приводит к заступу.

О, мои заступы! Сколько далеких прыжков остались так и не измеренными из-за того, что на какой-нибудь миллиметр был задет пластилин.

И вот сейчас мне было необходимо точно попасть на планку и сделать далекий прыжок. Думать о заступе, сомневаться — прыгну или нет — это значит обречь себя на неудачу. Только уверенность, только отсутствие сомнений и свобода, всепоглощающая свобода движений. Разбег. Толчок. Результат — 7,74 — новый всесоюзный рекорд среди юношей и взрослых. Абсолютный рекорд Советского Союза. Удача! Только одна мысль — я в команде и еду на Олимпийские игры.

...Но рекордсменом СССР я был недолго, всего 10 мин. Ровно столько, сколько понадобилось Олегу Федосееву для подготовки к следующей попытке. Его прыжок тоже был безукоризненным по точности и исполнению: 7,76 — новый рекорд СССР.

Олег среди нас был, пожалуй, самым талантливым. Успехи его огромны, а могли быть и более значительными. Он долгое время успешно сочетал выступления в прыжках в длину и тройным, где в 1959 г. стал мировым рекордсменом, в 1962-м — призером чемпионата Европы, а в 1964-м — призером Олимпиады в Токио. Обладая чудовишной (другого слова не подберешь) силой мышц ног, он мало времени уделял, к сожалению, совершенствованию движений, забывая, что далекий прыжок тройным — это прежде всего результат отличной техники.

В итоге отборочных соревнований Федосеев, Бондаренко и я вошли в состав сборной СССР и готовились к отлету в далекий Мельбурн.

Чувства, которые я испытал после перелета в Австралию, по-

нять не трудно. И, может быть, поэтому будет правильнее, чтобы представить все как было тогда — ни лучше, ни хуже, — снова открыть дневник.

3 ноября 1956 г. Мельбурн

Олимпийская деревня. Первую ночь спал мертвым сном. Самолет, чистый воздух, тишина и хорошая постель сделали свое дело. Когда мы обедали, весь обслуживающий персонал столовой собрался у радиоприемника, жадно слушая репортаж о ходе скачек. Популярность конного спорта в Австралии огромна. Сегодня разыгрывается главный приз. Несколько человек со счастливыми лицами начали показывать на себя. Видимо, они выиграли. Вечером был в клубе. Впервые увидел, как танцуют рок-н-ролл.

6 ноября 1956 г.

Сначала чувствовал себя замечательно и даже решил, что разговоры об акклиматизации — ерунда. Сегодня состояние плохое — все время хочется спать.

Тренировались на Университетском стадионе. Все студенты, несмотря на экзаменационную сессию, высыпали смотреть на русских. Простят автографы, пытаются объясниться. На нас смотрят с любопытством, но доброжелательно. Кажется, мы им понравились.

Начинаю забывать, зачем сюда приехал. Вчера на тренировке увидел, что на меня смотрят окружающие. И тогда я показал им все, на что способен. Сегодня то же самое и даже больше. Все это очень утомляет. Чувствую, что надо быть спокойным, как дома, быть самим собой и нормально тренироваться.

8 ноября 1956 г.

Идет дождь. Дорожка размокла, но все тренируются. Очень понравился американский толкатель ядра Перри О'Брайн. После каждого толчка он аккуратно мыл ядро, вытирал его тряпкой и снова толкал. Не знаю, сколько толчков он сделал, но зато видел, сколько ведер с водой он сменил. Глядя на то, как тренируется рекордмен мира и олимпийский чемпион, мне стало стыдно, когда вспомнил, сколько раз отменял тренировки из-за дождя или менял направление разбега, чтобы прыгать по ветру.

Вечером поехали на наш пароход «Грузия». С большим аппетитом поел жаркого, впервые не думая о том, как держать вилку и нож. Погода снова неважная. Не плохо прыгал с полного разбега — 7 м 30 см, а 40 м со старта пробежал за 4,7 — это уже здорово.

9 ноября 1956 г.

Дождь моросит без перерыва. После тренировки принимали нежданного гостя: раздался стук в дверь и в комнату вошел олимпийский чемпион в тройном прыжке бразилец Адемар Феррейро да Сильва. Спокойный такой...

В спорт пришел, как все бразильские мальчишки, через футбол. В разговоре Адемар старательно подчеркивал незначительность своих нагрузок. Не знаю, насколько это соответствует действительности, но в одном безусловно не лукавил: он никогда не был роботом.

22 ноября 1956 г.

Мельбурн празднует открытие Олимпийских игр. В 2 часа мы сели в автобус. Что было по дороге!!! Шоссе от Олимпийской деревни

до стадиона заполнено народом. Все приветствуют участников Игр. Видимо, это те, кому не удалось попасть на стадион. Машут флагами, вытягивают вверх руки с двумя пальцами — это обозначение первой буквы латинского слова «виктория» — «победа».

Час мы ждали на запасном поле, где собрались все участники парада. Наконец дали сигнал строиться. Наша делегация выходит на стадион одной из последних. Нас встречают овацией. Кто-то с трибуны кричит по-английски: «Как вам нравится Австралия?». Прыгун в высоту Игорь Кашкаров не растерялся и поднял вверх большой палец — мол, здорово. До олимпийского стадиона метров 400 тянется аллея, загороженная сеткой, а за ней вплотную стоят и сидят на деревьях люди. Их очень много, и стоит сплошной гул от приветствий и восклицаний. В глазах у людей радость и восторг.

Но вот выходим на дорожку главного стадиона. Уже все команды прошли и стоят на поле.

На центральной трибуне появляются почетные гости.

Стадион затихает. К микрофону подходит председатель организационного комитета, который приветствует спортсменов, прибывших в Мельбурн. Президент МОК Эвери Брэндедж предоставляет право открыть Игры герцогу Эдинбургскому.

По флагштоку медленно движется белый Олимпийский флаг с пятью переплетенными кольцами, и над стадионом взлетают тысячи голубей. Звучит артиллерийский салют. В это время в воротах появляется бегун с факелом — чемпион Австралии среди юношей в беге на одну милю Рон Кларк. Вот он стремительно взбежал по лестнице на самый верх, где установлена специальная чаша, и, помедлив немного, зажигает олимпийский огонь.

Звучит гимн, поет хор. Не отрываясь смотрю на огонь — как будто он может придать мне больше сил и уверенности.

Стадион затихает. Знаменосцы всех стран полукругом выстраиваются перед трибуной, установленной в центре поля. На нее поднимается известный австралийский бегун Джон Лэнди; он говорит: «Мы клянемся участвовать в Олимпийских играх, честно соревнуясь между собой, уважая правила этих Игр, желая благородного состязания во славу спорта, во имя чести наших стран».

В знак уважения к олимпийским правилам и традициям склоняются национальные флаги. Завтра начнется великая борьба.

Делегации одна за другой покидают стадион. Пустеет поле, и лишь огонь, играя языками пламени в огромной чаше, напоминает о том, что дан старт XVI Олимпийским играм.

В то время я принадлежал к тем неизвестным спортсменам, у которых фотокорреспонденты не стремились брать интервью. Предоставленный сам себе, я наблюдал, подмечал, впитывал.

24 ноября, 1956 г., суббота. День соревнований. Нас разбили на две подгруппы и развели по разным секторам. В своей подгруппе я прыгал первым. Ветер боковой. Разбегаюсь легко и, сильно оттолкнувшись, далеко выбрасываю ноги. Так далеко, что, потеряв равновесие, упал назад. Результат — ровно столько, сколько нужно — 7,15. Олег Федосеев выполнил эту квалификационную норму со второй попытки, Дима Бондаренко — с третьей.

Начало основных соревнований в 3 ч 50 мин. За час мы вышли на разминку, а американцы Белл и Беннет уже заканчивали ее. Через несколько минут, когда мы с ребятами еще легко трусили, они уже покидали разминочное поле. Хотел пойти за ними и посмотреть, что они будут делать, но времени нет, надо готовиться.

За 20 мин до начала нас вывели в сектор. Прыгать придется против ветра! Настроение ухудшилось. Ветер сильный, порывистый... Никаких эмоций, полное спокойствие. На каких-нибудь городских соревнованиях и то больше «заходил», чем здесь. Отчего это? Не мог же перегореть! Раза два проверил разбег — все в порядке. А потом... потом три раза несся вперед как одержимый и три раза заступал. А ведь в каждом из этих незасчитанных прыжков улетал на 7,40—7,50 и мог бы участвовать в финале. Вот так печально закончилось для меня Олимпийские игры.

Дима Бондаренко с первой попытки обеспечил себе место в финале, а затем с результатом 7,44 м занял 4-е место. Олег, как и я, в финал не попал. Невозмутимый прыгун из США индеец по происхождению Грегори Белл с результатом в прыжке на 7,86 вышел на первое место, но травмировал себе ногу. И обыграть его уже никто не смог. Тогда Белл был лучшим прыгуном в мире. Он ближе всех подошел к рекорду Джесси Оуэнса. Его прыжки отличались филигранной техникой и только ему присущей манерой исполнения. На секторе держался спокойно, независимо и невозмутимо, как и подобает индейцу. Даже когда ему вручили медаль, лицо оставалось невозмутимым, и только слабая тень улыбки едва коснулась губ. Второе место занял соотечественник Белла Джон Беннет. Он небольшого роста — 172,5 см, вес всего 58 кг. Вообще его лучший результат в прыжке в длину — 8,05; в высоту — 2,03, что само по себе при таком маленьком росте является выдающимся результатом. Я понял, что прыгун в длину должен быть прежде всего хорошим спринтером. А на что я мог рассчитывать, если моя скорость на 100 м равнялась всего 11,1?

Мой тренер и отец говорили мне, что быстрота может проявляться в разных формах. Во-первых, это импульсивность движений или резкость, во-вторых, способность к частоте движений, далее — быстрота реакции и, наконец, комплексное проявление быстроты, примером которого служит спринтерский бег. Самое интересное, что между всеми этими формами проявления быстроты имеется определенная связь, но нет прямой зависимости. Это значит, что если у кого-то есть способность к высокой частоте движений, то это вовсе не значит, что он будет обладать хорошей реакцией на старте. Или, например, спринтер может быстро бежать по дистанции, но обладать плохой реакцией на выстрел стартера. Как правило, у каждого спринтера есть своя сильная сторона.

Много позже я еще раз убедился в этом, наблюдая частые дуэли между олимпийским чемпионом Валерием Борзовым и другим нашим сильным спринтером Александром Корнелюком. Небольшого роста (168 см), Корнелюк обладал прекрасной реакцией и большой частотой движений. Бывали забеги, в которых он благодаря этим своим сильным качествам лидировал 50—60 м, а то и 80. Но

в конце концов побеждал все же Борзов. Особенно ярким и запоминающимся был их бег в эстафете 4×100 м на Спартакиаде народов СССР 1975 г. Корнелюк бежал на последнем этапе за команду Москвы, а Борзов — в составе команды УССР. Московские спринтеры, лидируя на первых трех этапах, передали эстафету Корнелюку на 5—6 м раньше, чем ее получил Борзов. Я много раз восхищался бегом Валерия, когда он одерживал победы даже и тогда, когда их мало кто ожидал. Но этот бег был особенно ярок, в нем он показал совершенно новую грань своего таланта. Набирая скорость, шаг за шагом, он как бы не спеша, но с нарастающей мощью приближался к бежавшему впереди Корнелюку. И когда Александр, будучи совершенно уверенным, что финиширует первым, победно выбросил руки вверх, на последних метрах Борзов сравнялся с ним и первым пересек финиш. Я убежден, что в этом беге Валерий развил самую высокую скорость, какую ему когда-либо удавалось достичь.

Для того чтобы научиться быстро пробегать дистанцию по выстрелу стартера, необходимо развить в себе быстроту реакции. Для этого на тренировках мы применяли упражнения, в которых необходимо было выполнять движения по сигналу из разных исходных положений. При этом постепенно условия усложнялись: увеличивали скорость реагирования; много раз проверяли реакцию на неожиданный сигнал или сигнал различной силы громкости; усложняли движения, выполняемые по сигналу, и повышали требования к их точности.

Для развития реакции мы даже придумали специальную игру. Суть ее состояла в сопоставлении собственных ощущений времени с тем временем, которое показывает секундомер. Первый раз я смотрел на включенный секундомер и останавливал стрелки, предположим, на отметке 8 с. Второй раз, уже не смотря на него, пытался опять остановить стрелки на этой же отметке.

В результате систематических упражнений развивается способность различать микроинтервалы времени порядка десятых и даже сотых долей секунды. А вследствие этого развивается способность и к более быстрому реагированию на сигнал.

Самой феноменальной реакцией на старте обладал олимпийский чемпион 1960 г. в Риме Армин Хари (ФРГ). Он настолько быстро реагировал на выстрел стартера, что создавалась полная иллюзия фальстарта. Так случилось и в олимпийском финале. Он блестяще взял старт и уже после 5 м был впереди всех на добрый метр. Стартер с некоторым опозданием дает второй выстрел и возвращает всех назад. А. Хари получает замечание. Тогда он вынужден медленнее реагировать на выстрел, чтобы стартовать наверняка. Несколько задержавшись, он все равно хорошо стартует. Американец Дейв Зим, обладающий прекрасным финишем, делает отчаянную попытку догнать его, но Армин Хари первым касается финишной ленты и становится олимпийским чемпионом.

Для развития импульсивности (резкости) движений мы применяли те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движений. Кроме того, выполняли упражнения с неполным размахом,

но с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития резкости, импульсивности или взрывной силы я применял следующие три группы физических упражнений, которые вам, ребята, можно использовать в своих тренировках.

I группа (см. рис. 1). Упражнения с набивными мячами, подскоки с отягощением и др.

II группа (см. рис. 2). Скачки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, прыжки на двух ногах — «лягушка», спрыгивания «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх или вперед (это те упражнения, в которых происходит резкая смена работы мышц, — с уступающего режима на преодолевающий).

III группа (см. рис. 3). Упражнения с небольшими отягощениями. Рывки, быстрые приседания, выполняемые с высокой скоростью. Вес не очень большой, приблизительно 20—30% от максимально возможного.

Количество повторений одного упражнения — до 10 раз, и я старался выполнять их возможно быстрее. Если чувствовал, что вес слишком ограничивает скорость выполнения движений, то уменьшал его. Отдых между повторениями упражнений 1—2 мин.

Что касается упражнений для развития частоты движений, то самым эффективным был бег под уклон. Длина дистанции при этом не превышала 60—70 м. Скорость бега была 90—95% от максимально возможной. Отдых между пробежками — 2—3 мин.

Кроме этого, мы выполняли много беговых упражнений в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения.

Развивая в отдельности все эти составные части быстроты, я все же мечтал о том, что в недалеком будущем смогу составить конкуренцию сильнейшим спринтерам. Поэтому основным видом тренировки было пробегание с околоредельной и предельной скоростью различных отрезков. Длина отрезков колебалась от 10 до 200 м. Я использовал, как правило, 3—4 повторения отрезков в одной серии. Количество серии могло быть от 2 до 5. Отдых между повторениями в одной серии 1—4 мин. Между сериями 8—12 мин.

В нашей группе легкоатлетов, когда я тренировался еще во Львове, был хороший бегун, который показывал очень неплохие результаты, но потом, несмотря на то что регулярно и много тренировался, перестал прогрессировать. Оказывается, есть такое понятие, как «скоростной барьер». Можно ли его избежать? Конечно, у каждого человека есть свой «скоростной барьер». Я говорю о случае, когда спортсмен не может приблизиться к своему пределу из-за несоблюдения ряда методических приемов. В чем же они заключаются?

Во-первых, следует начинать узкую специализацию в беге на короткие дистанции после того, как достигнут достаточно высокий уровень подготовленности. Для этого необходимо использовать в своих тренировках такие виды спорта, в которых быстрота проявляется в разнообразных условиях. Это всевозможные спортивные и подвижные игры, а также метания и прыжки. Очень важно также менять усилия, с которыми выполняешь упражнения, и условия. Бег

в $\frac{3}{4}$ силы, в $\frac{1}{2}$, в полную силу должен постоянно «переплетаться» и выполняться в разных условиях — по газону, асфальту, дорожке, снегу, песку, в мелкой воде и т. д.

Чтобы «разрушить» образовавшийся «скоростной барьер», можно найти такие упражнения и выполнять их в таких условиях, которые бы облегчили увеличение темпа и импульсивности. Это, например, бег по наклонной дорожке или по склону холма. Сбегая по пологому склону, можно развить высокую скорость, недоступную на обычной дорожке. Сочетая такой бег с обычным, спортсмен привыкает к новым ощущениям скорости, к новому ритму бега и тем самым увеличивает быстроту движений. Кстати, Валерий Борзов очень часто применял в своей тренировке бег по наклонной дорожке, а потом успешно «переносил» новую скорость на дорожку стадиона. А ведь прыгун это тоже спринтер, только ему на финише еще надо сделать и прыжок.

За пределами восьми метров

Постепенно овладевая новой техникой бега и всего прыжка в целом, мы с тренером Д. И. Оббариусом начали думать о рекорде Европы (вы помните, его установил голландец Хэнк Виссер в Бухаресте в 1956 г. — 7,98). На овладение способом «ножницы» ушла вся зима 1959 г. Было ясно: для того чтобы прыгнуть за 8 м, прежде всего нужна скорость в пределах 10,4—10,5 в беге на 100 м. В противном случае это будет топтание на месте. Итак, спринт и еще раз спринт!

В тот год я очень полюбил бег в гору и считаю, что своим успехом в беге обязан этому упражнению. Тренер неуклонно требовал от нас, чтобы в гору мы взбегали, обращая внимание на мощное отталкивание, высокое поднимание бедра и активную работу рук. Затем, отдохнув немного и побегав на вершине холма трусцой, мы сбегали вниз, стараясь перебирать ногами как можно чаще и контролируя общую свободу движений и расслабление после отталкивания. В тот период я часто тренировался и один, отдельно от группы, получая огромное удовлетворение от всего сделанного, от большой самостоятельной работы. И теперь, по прошествии многих лет, я глубоко уверен: для того чтобы добиться успеха, надо все выполняемое на тренировках тесно связать со своими ощущениями, чувствами, с задачей, стоящей впереди. Я часто видел, как многие ребята тренируются бессознательно, выполняя только то, что скажет им тренер. Теперь, будучи тренером, я знаю, что каждый спортсмен обязан пройти период самостоятельной работы. Это заставляет учиться анализировать свои движения, думать над тем, что и как ты делаешь. Можно иметь прекрасный план и высокую цель тренировки, но если не быть одержимым и не верить в конечный успех трудного пути, то все затраченные усилия будут напрасными.

В тот период я часто старался тренироваться за городом. Нашел тихое место у пруда — узкую аллею, заросшую с двух сторон деревьями и кустарником, куда редко кто заходил. Мне казалось, что место это, необыкновенное и волшебное, принесет мне удачу, и меня не оставяла мечта о рекорде. Я много бегал, прыгал. В те годы в тренировке я не только выполнял определенные объемы работы, но и находил удачные, на мой взгляд, сочетания тренировочных средств и нагрузок. И хотя тренировочная нагрузка все-таки получалась большой, это меня не угнетало — потому что одни упражнения сменялись другими и все они выполнялись с разными усилиями и в различных условиях.

Сейчас, анализируя дневник тренировок, я понимаю, что нашел

комплексы упражнений, которые помогли мне выработать сплав прыгучести, свободы движения и быстроты. Именно тогда я научился «слушать свои мышцы» и знал, чего им не хватает. В зависимости от этого добавлял то силовые упражнения, то упражнения на быстроту или свободу движений, наверное, точно так же, как кулинар по вкусу добавляет в пищу соль, пряности и приправы.

Эти тренировки в одиночестве у заброшенного пруда, освоение выдуманных упражнений дали мне возможность почувствовать себя сильным. Ведь я был единоличным владельцем «волшебного места» и «сверхсекретных упражнений». Это вселило в меня уверенность и вдохновение — качества столь необходимые, когда речь идет о подготовке к рекорду.

Уже первые тренировки на стадионе показали, что я на правильном пути. Ранней весной 1959 г. в Ялте я прыгнул на 7,91. При этом я приземлился с падением назад. И стало ясно: можно прыгать еще дальше.

19 мая 1959 г., в день моего рождения, в Москве в Лужниках состоялся традиционный матч легкоатлетических команд Украины, Белоруссии, РСФСР и городов Москвы и Ленинграда. Уже в первой попытке Олег Федосеев сделал хорошую заявку на победу прыжком на 7,77. Теперь моя очередь. Выхожу к началу разбега. Внушаю себе: «Как прицеливается стрелок, так и я должен взять «на мушкету» планку. С началом движения я уподобляюсь пуле, подобно ей разгоняюсь по стволу — дорожке, чтобы наивысшей скорости достичь в момент вылета из ствола — на планке».

В этом прыжке сбылась моя мечта — был преодолен заветный рубеж и установлен рекорд Европы. Я прыгнул на 8,01. Это был самый лучший подарок, который я смог сделать себе в этот день.

Вместе со мной радовались друзья. Вечером они принесли мне свои стихи:

Восьмиметровое создание
Явилось нам под рокотанье
Небесных громов и земных.
Все было очень просто вроде.
Прыжок на восемь при народе,
На стадионе, в Лужниках,
Из сердца мощно вырвал — ах!

Действительно случилось так, что когда судьи замеряли прыжок, внезапно грянул гром и налетел грозовой ливень. Дорожку затопило, и мы с трудом закончили соревнование.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА

Этот свой первый рекорд Европы — 8,01 я установил, прыгая способом «бег по воздуху», или, как его называют, «ножницы». А до 1959 г. я прыгал способом «прогнувшись». Какая же между этими способами разница, и вообще, какое значение имеет техника прыжка?

Главное, о чем все время должен помнить и начинающий, и уже опытный прыгун, — нельзя рассматривать технику прыжка в отрыве

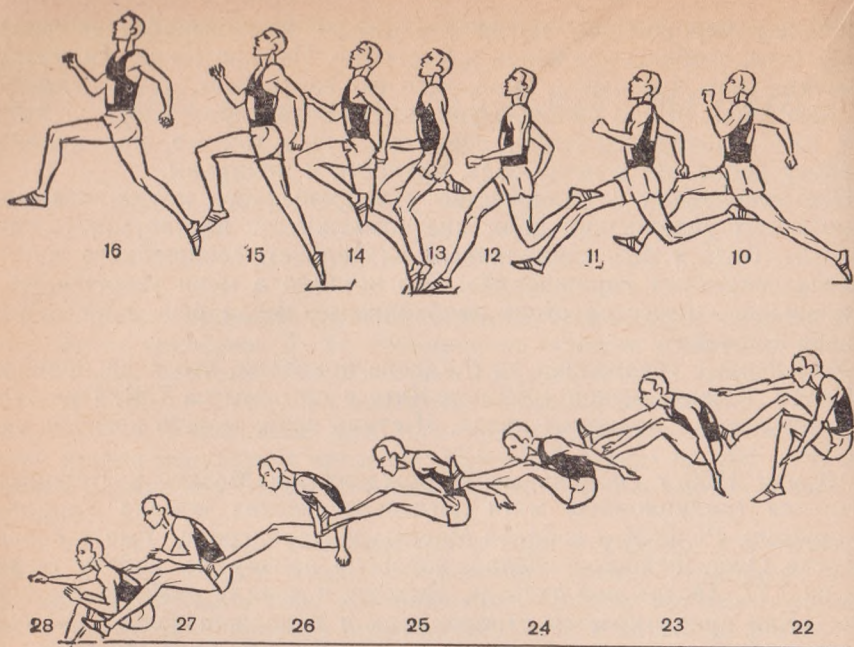
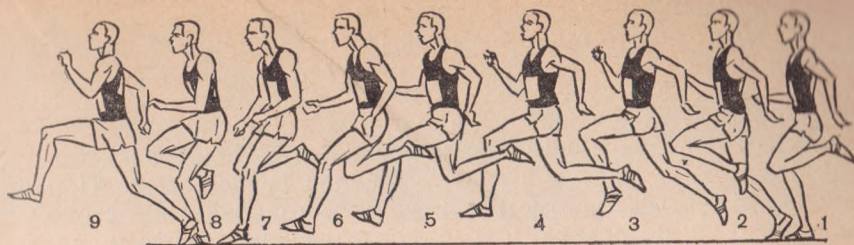


Рис. 4. Р. Бимон в прыжке на 8,90 (с кинограммы)

от разбега. Образно говоря, прыгун в длину — это спринтер, который в конце бега должен совершить прыжок. И, стало быть, он должен уметь в конце разбега достигать скорости лучших бегунов на короткие дистанции.

Разбег прыгунов в длину обычно колеблется в пределах 18—22 беговых шагов (35—40 м). На старте начинает спортсмен прыжок в положении высокого старта. Самый простой и самый распространенный ритм разбега — равноускоренный, при котором каждый последующий шаг выполняется быстрее предыдущего, чтобы достичь наивысшей скорости к моменту отталкивания. О том, какое значение для прыжка в длину имеет скорость разбега, говорят следующие данные: при увеличении скорости разбега от 9,1 до 10,7 м/с длина прыжка увеличивается от 6,90 до 8,90. При этом начальная скорость вылета после толчка возрастает от 8,5 до 9,6 м/с при сохранении угла вылета общего центра тяжести в пределах от 19 до 24° (рис. 4, по данным В. Б. Попова).

Особое значение для прыгуна имеют последние шаги разбега. Во-первых, нужно следить за тем, чтобы скорость бега не снижалась за счет искусственного растягивания шагов или, наоборот, сокращения их оптимальной длины. Особенно нужно это помнить новичкам, которым, как правило, трудно сочетать быстрый бег с точным попаданием на брусок для отталкивания. И, подбирая шаги, приходится неизбежно их укорачивать либо удлинять, что, естественно, уменьшает скорость.



Готовясь к отталкиванию, многие новички последние шаги выполняют с пятки, «шлепая» на всей стопе. Это ошибка! Нужно заставить себя ставить ногу с носка до самого последнего шага, стремясь при этом как можно быстрее выполнить предпоследний шаг.

Главная задача во время отталкивания — подбросить свое тело как можно выше с наименьшей потерей горизонтальной скорости (рис. 5). Как я уже говорил, результат в прыжке в длину зависит как от скорости, так и от угла вылета тела прыгуна. Так, например, результат 7,70 может быть достигнут как при начальной скорости вылета 8,6 м/с и угле вылета 26° , так и при скорости 9,6 м/с и угле 16° (по данным В. Б. Попова).

Но все же будущее принадлежит тем спортсменам, которые сумеют создать угол вылета, равный 22° , и сохранить при этом высокую скорость вылета, близкую к той, которую они способны достигать в разбеге.

Поэтому при отталкивании нужно стараться как можно больше использовать реактивные и инерционные силы, которые в значительной мере создаются маховыми движениями ноги и рук. Итак, главная сложность в отталкивании состоит в том, что оно должно про-

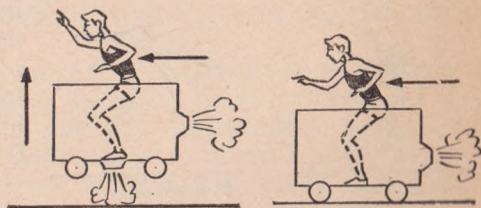


Рис. 5

изводиться на максимальной скорости и быть достаточно быстрым, а это, в свою очередь, станет возможным только при большой свободе движений в заключительной части разбега. Туловище во время отталкивания ни в коем случае не должно отклоняться назад. Нужно контролировать положение плеч, которое во время отталкивания должно сохраняться таким же, как и в беге. Подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед-вверх. При этом надо настраиваться на быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги на последний шаг с последующим быстрым маховым движением вверх. В положении, которое видно на кинограмме (см. рис. 4, кадры 13—15), происходит мощное разгибание во всех звеньях тела одновременно — в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Это, естественно, требует от прыгуна большой жесткости (а значит, и силы мышц) во всех звеньях. Если какое-то из этих звеньев окажется слабее других, то отталкивание будет менее эффективным. Руки во время отталкивания работают также очень энергично. При этом окончание толчка совпадает с моментом резкой остановки кисти руки, выходящей вперед на уровне подбородка (см. рис. 4, кадр 15).

Движения прыгуна в воздухе должны подчиняться единственной цели — сохранению равновесия и созданию удобного положения для далекого выноса ног при приземлении. Следует отметить, что выдающиеся результаты были показаны прыгунами, которые применяли различные способы прыжка. Рекордсменка мира Вильма Бардаускене прыгала способом «прогнувшись», олимпийский чемпион 1956 г. Грегори Белл почти идеально владел способом «бег по воздуху», или «ножницы», выполняя в полете 2,5 шага. Рекордсмен мира Роберт Бимон демонстрировал в воздухе одну смену ног в положении прогнувшись (см. рис. 4), а потом сразу готовился к приземлению. Комбинированным способом прыгала и олимпийская чемпионка 1980 г. Татьяна Калпакова — она сочетала «бег по воздуху» с прогибом.

Нужно сказать, что выбор способа прыжка во многом зависит от характера бега. Прыгуны, делающие в разбеге акцент на мощном отталкивании и широком шаге, обычно используют способ «прогнувшись». А те, кто в разбеге демонстрирует достаточно высокую частоту движений, как правило, используют способ «бег по воздуху». Но при этом всегда нужно помнить, что какие бы движения ни совершал прыгун в воздухе, он в полете уже не в силах изменить траекторию движения своего общего центра тяжести.

Мне представляется самым рациональным способ прыжка, в котором сочетается «бег по воздуху» с положением «прогнувшись». Этот вариант довольно прост в обучении и соединяет в себе преимущество обоих способов: «бег по воздуху» тесно связан с наиболее рациональным ритмом выполнения последних шагов раз-



Правильно



Неправильно

Рис. 6

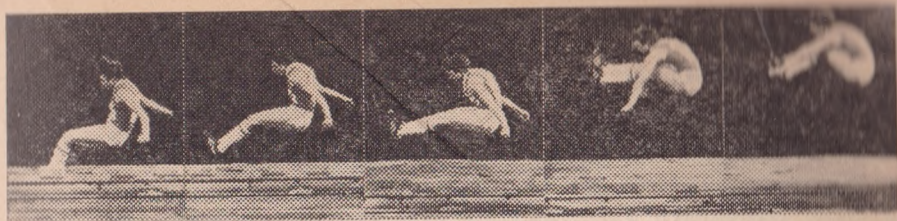


Рис. 7. Кинограмма прыжка призера XXII Олимпийских игр Т. Скачко

бега, а положение «прогнувшись» создает благоприятные предпосылки для далекого выноса ног при приземлении (кинограмма Р. Бимона).

Непосредственному приземлению прыгуна в яму с песком предшествует группировка, когда спортсмен поднимает колени к груди, готовясь к «выбрасыванию» голени вперед. Распространенная ошибка в данной фазе — это опускание головы и туловища к коленям (рис. 6). Такое движение затрудняет высокий подъем голени, а раннее опускание головы вызывает вращение туловища вперед и преждевременное касание ступнями песка. Поэтому группировку нужно начинать с подтягивания согнутых в коленях ног к груди (голова при этом остается поднятой), а затем следует выпрямление ног параллельно земле, носки при этом взяты на себя (рис. 7). Помните: если вы на 10 см выше поднимите ступни, — это обеспечит на 16 см дальность вашего прыжка!

ИСПЫТАНИЕ

Отец всегда говорил мне: «Прежде всего ты должен быть здоровым человеком, закаленным, не боящимся трудностей. Только на базе здоровья можно перенести большую тренировочную и соревновательную нагрузку».

И вот в начале спортивного сезона 1960 г. я решил, что во время зимних студенческих каникул будет очень полезно поехать в горы, набраться здоровья и «зарядить нервные батареи». От Львова до Карпат, что называется, рукой подать: только ночь в поезде. Утром выйдешь, поднимешься на полонину, вдохнешь полной грудью воздух, и кажется, будто разрывает он легкие. А вокруг тишина. Начинаешь прислушиваться до боли в ушах.

С двумя студентами нашего института, лыжниками-двоеборцами, решили пойти на Гаверлу — самую высокую точку в Карпатах. Там больше снега, так необходимого мне для прыжковых тренировок. Уже начались сумерки, когда добрались до охотничьей избушки. С ходу нарубили хвой для постели и отладили печку, сделанную из металлической бочки. Правда, намучились мы с ней — она больше дымила, чем давала тепло. Но все же удалось сварить картошку,

которая с мясной тушенкой показалась царской едой. Так прожили неделю. Обязанности были строго распределены и сводились к заготовке дров, растопке печки и приготовлению пищи. Мы много ходили на лыжах. Такая жизнь мне нравилась. По ночам на ветру шумели сосны, что-то скреблось за дверьми... Но этот страх служил хорошим поводом для шуток, что мы и делали.

Вскоре ребята уехали на соревнования. Я проводил их, и... загрустил. Перспектива жить одному как-то не радовала. И тогда я рискнул постучаться в благоустроенный биостанционар Львовского университета, расположенный неподалеку. Там жили два человека — начальник станции Петр Васильевич Левченко и ботаник Гриша, студент-заочник V курса. Он был немного странный. Мне тогда подумалось: наверное, он выбрал эту работу только потому, что в одиночестве чувствует себя лучше. Освоившись на новом месте, я устроился в свою прежнюю обитель и, натаскав туда камней разных размеров, превратил ее в «зал штанги», вернее сказать в избу с камнями. Новые упражнения придумывались сами собой, и я сочетал их с бегом и прыжками по глубокому снегу. Занимался с большим удовольствием.

Запись из дневника:

«Прошло время, когда занимался поднятием тяжестей без разбора. Сейчас для этого нет ни времени, ни необходимости. Силовая работа должна быть фоном для построения силовых упражнений, близких по структуре к прыжку в длину. Здесь нет штанги, но зато есть камни и бревна любых размеров. Я все думал, что у меня много времени для совершенствования, а тут вдруг понял: чтобы приобрести необходимые двигательные качества и переплести их в нужной гармонии, времени ой как мало!»

Этот день я, наверное, буду помнить всю жизнь. Погода с утра была плохая: хмурые тучи ползли из-за гор, предвещая метель. На душе беспокойно, как будто предчувствовал что-то недоброе. Надев лыжи и оттолкнувшись палками, я начал спускаться вниз прямо от станции в направлении «зала штанги». Снег был лежалый и сверху покрылся тонкой коркой. На таком снегу трудно управлять лыжами. Скорость нарастала, мелькнула мысль — остановиться, но это было трудно сделать. А упасть, чтобы снизить скорость, притормозить, я не хотел. Какой-то бес вселился в меня, и я решил, что буду стоять до конца.

Все произошло мгновенно. Не успев приготовиться к прыжку с выскочившего пригорка, я отклонился назад, лыжи мгновенно ушли из-под меня, и я уже в воздухе потерял равновесие и упал на пень, припорошенный снегом. Страшная боль в области крестца и правой ягодицы пронзила меня. Первая мысль — это конец. Еще минуту назад здоровый и полный энергии я лежал на снегу и выл от боли и обиды: все пропало, все пошло прахом...

Началась сильная рвота. Отлежавшись немного, стал соображать: что делать? Ждать пока найдут? Но мое отсутствие, если и заметят, то только к вечеру, а пока обнаружат, да и разыщут ли в темноте? — можно замерзнуть. Решил попробовать двигаться. Мне предстояло идти вверх. Одну лыжу, на левой ноге, я отстегнул, а на правой не мо-

гу — ни нагнуться, ни поднять ее. Наконец с помощью палок освободился от своего капкана. Правая нога не сгибалась вовсе.

Снегу по колено. Я выбрасывал вперед обе руки с палками и, навалившись на них всем телом, подтягивался, протаскивая себя вперед. Дело шло медленно. Но надо было успеть до темноты добраться хотя бы до нашей первой хижины, там в крайнем случае переночевать, а утром двигаться дальше. Необходимость обязательно добраться самому заставляла меня после частых остановок все время двигаться вперед. Через несколько часов я добрался до своего домика и, уже ничего не помня, свалился.

Стемнело. Я почувствовал, что мороз крепчает, и, обессиленный и остервеневший, начал карабкаться дальше — к стационару, но где-то метров за сто до него силы иссякли.

Тут и нашел меня Гриша. Прямо на снегу он раздел меня, но, увидев огромный кровоподтек, испугался. Что делать? Гриша прибил к лыжам лист фанеры, прицепил одну веревку спереди, другую сзади — получилась волокуша. На нее Левченко и Гриша положили матрац, на матрац меня, укутали одеялами, обвязали веревками и начали спускать вниз. Левченко шел впереди, выбирая дорогу и направляя волокушу, а Гриша сзади ее придерживал. В конце концов мы должны были выйти к узкоколейке с подножия Гаверлы. Но до этого места еще километров 10—15. Тащить меня становилось тяжело. Вышли к сторожке, где в непогоду останавливались лесники. Расположились в ней, и Гриша пошел звонить в Ворохту, словно телефон был через дорогу. До конторы лесопункта 7 км. Дозвонился на лыжную базу, ему сказали, что придут студенты с носилками. Рассчитали — к полуночи должны быть. Набрались терпения. Ждем. Время уже 4 утра.

Потом выяснилось, что Гришу плохо расслышали и послали людей в другом направлении, а они, всю ночь проискав и добравшись до метеостанции, снова ушли на поиски и вернулись ни с чем.

Ждать больше было нельзя. А в сторожку тем временем явились хозяева — двое лесорубов, работавших на дальней лесосеке. Сперва наткнулись на незваных пришельцев, обругали за сбитый замок, а узнав, что случилась беда, вспомнили про лошаденку. Матрац с волокушей переключивал на ее спину. Сидеть верхом я не мог, поэтому, обняв лошадь за гриву, лег на живот. Ехали лесными тропами. На рассвете вышли к горной речке, покрытой тонкой коркой льда. Мне стоило больших усилий настоять, чтобы Гриша не переходил ее вброд, а влез на лошадь. Так вдвоем начали переправу. Ломая лед, проваливаясь в воду, спотыкаясь, лошадь вынесла нас на противоположный берег. Уже совсем рассвело, когда мы выбрались к узкоколейке. Меня уложили на дрезину. И, обняв меня, Гриша отправился в обратный путь.

А на следующий день во Львове поезд встречали отец и мой тренер Дмитрий Иванович Оббариус.

Олимпийский, 1960 г. я встретил на больничной койке. Диагноз: разможжение мышц правой ноги с сильнейшим кровоизлиянием. Сотрясение мозга. Повреждены седалищный и ягодичный нервы. Правая нога отморозена.

Пролежав в больнице полтора месяца, я наконец-то вышел... на костылях.

Как раз в это время во Львов приехала вся сборная команда. У ребят подготовка к сезону была в разгаре, а я в это время писал в своем дневнике:

«Утром снова был в клинике. На этот раз произвели электродиагностику. Даже при большом увеличении силы тока мышцы почти не сокращаются».

— Вы больше не спортсмен, милый юноша.

— Ой, как вы нехорошо шутите. Наверное, если бы этих мышц вовсе не было, я бы что-нибудь придумал.

СПОРТ ЛЕЧИТ НЕДУГИ

Поехал в Москву. Тщательно осмотренный медицинскими светилами, получил заключение: три основные мышцы полностью атрофированы. Частичное восстановление возможно не раньше чем через 7—8 месяцев. «Прыгать?» — Профессор только руками развел.

Вернувшись домой, я записал в дневнике:

«Во мне укрепилась мысль: тренироваться! Три важных мышцы вышли из строя. Но у них есть здоровые соседи! Пусть примут дополнительную нагрузку и заменят инвалидов!»

Тренер был «за», отец тоже. Поддержал нас и врач сборной команды Григорий Петрович Воробьев.

Очень-очень медленно я приходил в себя. Большую часть времени проводил один в лесу, выполняя с помощью камней и палок сотни разнообразных упражнений из арсенала Оббариуса.

Надо было восстановить утраченные функции атрофированной мышцы или компенсировать их силой других. Должен честно сказать, что раньше, до этого случая в горах, я и не предполагал в себе такого фанатизма и упорства, которые проявил в тот период. Наверное, я оказался лучше, чем думал о себе раньше. Определив серию специальных упражнений, я не уставал повторять их сотни и тысячи раз. Даже стал ходить как-то боком, вприпрыжку, ловя на себе удивленные взгляды прохожих. Сидеть спокойно я тоже не мог, все время пытался сокращать разможенную мышцу. Сознание собственной неполноценности и страстное желание участвовать в Олимпийских играх разбудили во мне огромные силы, мирно дремавшие до сих пор. Кое-что я стал понимать...

Нередко не излишняя сила и хорошая осанка приводит людей в спорт, а совсем наоборот. Сознание слабости, а иногда и физической неполноценности порождает стремление с помощью спорта восполнить то, чем не одарила тебя природа.

В это трудное для меня время я особенно часто вспоминал о тех случаях, когда спорт помогал людям, пораженным болезнями или тяжелыми травмами, возвращаться в строй, преодолевать последствия недугов и даже становиться чемпионами и рекордсменами. Вспоминал о необычной судьбе пловца Леонида Мешкова, который в 1941 г. был тяжело ранен, когда возвращался из разведки в тылу

врага. Героические усилия врачей, старавшихся сохранить ему руку здоровой, оказались безуспешными. С грустью смотрели врачи на спортсмена: «Да, теперь путь к спорту для вас закрыт». Но прошло несколько лет, и Леонид Мешков, выполнивший за это время невероятные объемы специальных упражнений, которые укрепили мышцы поврежденной руки, снова стал в первые ряды советских пловцов.

Я вспоминал, как в мою бытность в Мельбурне американские тренеры рассказывали о бегунье на короткие дистанции Вильме Рудольф, которая стала бронзовым призером в эстафетном беге 4×100 м. В детстве Вильма перенесла полиомиелит и до девяти лет не могла вставать с постели... Спорт вернул ей возможность двигаться.

Постоянная тренировка для таких людей становится необходимостью, увлечение спортом — страстью, в которой стремление к совершенству безгранично.

Перелистывая дневник, я нахожу места, которые заставляют меня задуматься, а иногда улыбнуться. Эти записи — чаще всего разговоры с самим собой. То, что я не решался сказать другим, сам будучи не уверен в чем-то, я поверял дневнику.

«Все старые грехи выползли наружу — подседаю излишне на предпоследнем шаге, растягиваю его, отклоняю плечи, «втыкаю» ногу... Не знаю за что братья. Нет, надо начинать не с техники, а с развития качеств. До тех пор пока я не верну себе прежнюю силу, быстроту, прыгучесть, работать всерьез над техникой не стоит.

...Закончена первая по-настоящему трудовая неделя. Необходимо преобразовать ее результаты в свободу и быстроту движений. Надо сказать, нагрузку я себе задал приличную. Нога пыталась «возражать». Но ничего, в эту неделю нагрузку снижу, чтобы ноги смогли начать все сначала».

Я был настолько увлечен тренировками, что не успевал отсчитывать пролетающие недели. Приближались первые соревнования, в которых мы с тренером запланировали участие после 4 месяцев подготовки. Пора было подводить некоторые итоги.

Снова еду в Москву, но теперь уже не к врачам! Волновался как перед самыми ответственными соревнованиями. Чтобы как-то успокоить себя, накануне соревнований пишу в дневнике:

«Игорь, завтра у тебя первый старт после травмы. В прошлом году в это время ты прыгнул на 7,91. Сейчас ты проделал работу в два раза большую. И это должно сказаться. Но я даю тебе скидку на первый старт. Для того чтобы в будущем прыгнуть дальше 8,13 (мировой рекорд), ты завтра обязан показать 7,90. Ясно?»

Разомнись, как всегда, не спеша. Помни: основное — быстро разбежаться, высоко поднимая бедра, и промчатся над планкой. Все будет хорошо!»

На следующий день после соревнований я получил телеграмму от отца: «Поздравляю. Рад, как самой большой победе». Мой прыжок равнялся 7,87, а это значило, что я снова в строю и могу рассчитывать на участие в XVII Олимпийских играх в Риме.

Окончательное решение о составе команды Всесоюзный тренерский совет принял после первенства СССР, которое проводилось в

Москве с 15 по 18 июля. Чемпионат этот был труден, как никогда. В Москве, на стадионе им. В. И. Ленина, под палящими лучами солнца, при температуре $+34^{\circ}$ в тени, по полной олимпийской программе, в тяжелых условиях, с которыми мы рассчитывали столкнуться в Риме, была отобрана самая сильная и, я бы сказал, самая ровная в истории нашей легкой атлетики команда.

Поскольку американские спортсмены по-прежнему оставались основными противниками, нам было интересно, как шла подготовка за океаном.

А там в течение всего лета, от мая до августа, создавались наилучшие условия для завоевания рекордов. В дорожки вводился каучук, бетонированные круги для метателей молота подвергались специальной шлифовке, копья доводились до предельно выгодной аэродинамической формы, количество участников соревнований сокращалось до минимума. Приходили сообщения о новых рекордах. Был побит самый старый мировой рекорд — рекорд Д. Оуэнса в прыжке в длину. Молодой негритянский атлет Ральф Бостон совершил прыжок на 8,21. Мог ли я думать тогда, что в течение нескольких лет мне придется вести именно с этим спортсменом спор за обладание мировым рекордом.

Олимпийская „бронза“

Строки из дневника.

Рим. 1960 г:

«Только ночь отделяет меня от второго олимпийского старта. Какой тактики я должен придерживаться? Думаю, так: первую попытку нужно делать свободно, исключительно на технику, без малейшей тени закрепощенности. Во второй — все ставится на карту. Это должен быть тот прыжок, к которому ты готовился все эти 4 года. Сделать его надо с той же ответственностью, что и первый, так же свободно и незакрепощенно, но больше смелости, больше скорости и... больше удачи. Его нужно совершить так, будто это твой последний в жизни прыжок. Проникнись этим и вложи в него все, чего добился трудом и что дано тебе от природы. Ты должен. Ты обязан!

В тот день, день квалификационных состязаний, я проснулся в начале седьмого. Узнал, что всех участников разбили на три группы. Те, кто прыгает в первой, начинают в 9 ч, во второй — в 9 ч 45 мин и в третьей серии, в которой прыгаем мы — Дима Бондаренко, Реваз Квачахидзе и я, — в 10 ч 30 мин.

Но прыжки затянулись, и мы начали только в 11 ч 20 мин. Разминался не спеша, с большими паузами. С особым интересом за мной наблюдал Манфред Штейнбах из ФРГ. Много бегал по разбегу американец Ирвин Робертсон — видимо, не все налажено.

С первой же попытки прыгаю на 7,79, Робертсон — на 7,81, Штейнбах — на 7,72, а мой старый знакомый Хенк Виссер — на 7,70. На основные состязания попали 12 человек. Не повезло Ревазу Квачахидзе — растерялся на своих первых в жизни международных соревнованиях и прыгнул всего на 6,82... Значит, мы с Димой Бондаренко остались вдвоем. Теперь быстрее в автобус и — домой, отдыхать. Времени в обрез. Потом легкий массаж, и даже тут же в массажной вздремнул. Но надо спешить. Начало соревнований в 15 ч 30 мин.

Приехал на стадион и начал разминаться, но меня остановил финский прыгун Ваалкама и, указав на часы, дал понять, что соревнования перенесли на 1 ч позже. Ну и порядочки! Все недовольны. Делать нечего — опять в раздевалку».

Я достаточно трезво оценивал свои шансы. До падения в Карпатах мой лучший результат равнялся 8,01. Это теперь на 20 см меньше мирового рекорда. Ну а после травмы я еще не прыгал за 8 м и числился теперь где-то в конце первой десятки прыгунов, возглавляемой американцем Ральфом Бостоном, его соотечественником Ирвином Робертсоном и немцем Манфредом Штейнбахом.

Перед финальными прыжками все разминались меньше, чем ут-

ром, а после собрались у входа в тоннель, ведущий на стадион. Опять тянут, Виссер нервничает, торопит судей, показывая на часы, — пора, время!

Случайно я услышал, как тренер дает последние указания Штейнбаху: «Не обращай внимания на соперников. Соберись, ты должен сделать то, на что готов. Не нервничай. Далекие прыжки сейчас не так важны, как то, что ты уже проделал в тренировках. Прыгни на 8 метров — и ты в призовой тройке».

Проходим тоннель и появляемся на стадионе. Здесь другой мир. Яркие краски, крики приветствий, голос диктора. Кто-то выигрывает, кто-то уже проиграл. А мы на пути к борьбе. Впрочем, она уже началась.

Ветер в лицо. Проверяю разбег — он увеличивается на 1 м. Передо мной прыгает Бостон. Прыжок его слишком осторожен — 7,82. Сейчас прыгнет Ваалкама, а потом я. После первого прыжка будет ясно, на что можно рассчитывать, а сейчас — неизвестность и надежда. Чувствую, как колотится сердце. Надо расслабиться и начинать. Прыгаю на 7,90. Надеваю костюм. Виссер одобрительно кивает головой. Думаю, для начала неплохо, участие в финале как будто обеспечено. Штейнбах прыгает на 7,81. Робертсон заступает.

Вторая попытка. Бостон пробегает планку без прыжка — не подошел разбег. Я хорошо разбежался, но — проклятье! — старая ошибка — сильно подсел на последнем шаге и в результате очень высокий прыжок. Кажется, далеко, но только 7,80. Тут же Робертсон легко приземляется на отметке 8,03 — это серьезная заявка на победу.

Началась третья попытка. Результат улучшает только Бостон. Его прыжок — новый рекорд олимпийских игр — 8,12 — так и остался лучшим до конца соревнований. Мой прыжок далекий, с падением вбок, но... заступ.

Четвертая и пятая попытки проходят неинтересно. Я устал и, видимо, все устали. Кроме того, как раз в это время проходило подряд несколько финалов. Бег на 100 м у женщин, бег на 400 м с барьерами и на 5000 м. А финал Олимпийских игр — это рев тысяч зрителей. И на этом фоне наши прыжки поблекли. Нас просто не замечали. Надо было отключиться от внешнего мира и вновь найти в себе силы для далекого прыжка. На какое-то мгновение мне это удалось. И вот последняя попытка.

Не могу вспомнить, какие мысли были в голове перед этим прыжком. Но какое-то спокойствие, смешанное с усталостью... В сознании только одно — сейчас уже конец, это последний прыжок, это последний шанс выиграть медаль... Наверное, все это вместе взятое понесло ноги ровно и быстро. Я нигде не чувствовал усилий — ни в беге, ни в отталкивании, ни в полете. Как будто прыгал не я. Отряхиваю с себя песок и жду результата.

8,04 — новый рекорд Европы! Выхожу на второе место. Все, что мог, я сделал. Теперь моя судьба зависит от результатов Штейнбаха и Робертсона. Каюсь, грешен, но я не желал им успеха...

Увидел только полет Штейнбаха с вытянутыми вперед руками и ногами. Мгновенно понял — прыжок далекий. Неужели дальше? Боюсь даже думать об этом. Судьи измеряют результат. На табло

против номера Манфреда зажигается — 8,00. С немецкой пунктуальностью он выполнил указания тренера, прыгнул на 8 м, но оказалось, что этого недостаточно, чтобы быть в тройке.

Но радоваться еще рано. Стадион затих. На старте Робертсон: замер, сжавшись в комок. Глядя на него в этот момент, я понял, что только его заступ может спасти мое второе место.

Забеспокоился и Бостон. Он понимал, что его товарищ в таком состоянии, что, пытаясь обойти меня, может обыграть и его. Это уж никак не входило в его планы. Но вот Робертсон помчался по разбегу... Простой прыжок, отчаянно запрокинутая назад голова, первоклассное гимнастическое приземление. Прыжок удачен, и какой прыжок! Кажется, дальше всех.

Судья наклонился, чтобы воткнуть колышек в след, оставленный прыгуном на песке. Но что же он мешкает?! Он не может это сделать, потому что песок, высушенный южным солнцем, осыпается, пожирая результат американца сантиметр за сантиметром. Прыжок Ирвина таял на глазах. Робертсон схватил судью за руку:

— Замеряйте же!

Когда замерили, было 8 м 11 см — на один сантиметр меньше, чем у Бостона. Робертсон плакал, солнце и песок «съели» его сантиметры.

Первые в истории четыре прыгуна на одних соревнованиях преодолели 8-метровый рубеж. Ждем награждения. Спрашиваю у Бостона и Робертсона их мнение о своем прыжке.

— Все хорошо, свободно, но плохо то, что падаешь при приземлении. Надо больше стремиться вперед, — говорит Ральф, — а так прыжок мне нравится и скорость у тебя хорошая. Вот у меня со скоростью не все в порядке. Я — тихоход. Зимой тренируюсь недостаточно, в основном бегаю кроссы и прыгаю в длину с небольшого разбега. Много соревнуюсь в прыжках и в барьерном беге.

Церемониал награждения. Счастливые минуты! Приветствия стадиона. Корреспонденты просят сфотографировать нас вместе. Мы обнялись, и нас, совершенно разных и далеких друг от друга людей, объединила одна радость — радость победы, радость достижения поставленной цели.

К МИРОВОМУ РЕКОРДУ

Теперь передо мной стояла новая цель — установление мирового рекорда. Нельзя сказать, что я не мечтал о рекорде и раньше, но прежде эти мечты носили как бы несколько отвлеченный характер. Ведь когда я в первый раз стал рекордсменом СССР (в 1956 г.) с результатом 7,74, то от мирового достижения меня отделяла целая пропасть — 39 см. Нечего было и думать ликвидировать такой разрыв одним махом. Теперь же дело обстояло иначе. В Риме я прыгнул на 8,04 и теперь уступал мировому рекорду Р. Бостона 17 см.

Первым большим стартом 1961 г. для меня, как, впрочем, и в прошлые сезоны, стала матчевая встреча республики и городов Москвы и Ленинграда, которая состоялась в Киеве в конце мая. Втайне я



Д. Оуэнс, которому четверть века принадлежал мировой рекорд в прыжке в длину — 8,13, был олимпийским чемпионом в спринте и в эстафетном беге

думал, что сумею еще больше приблизиться к мировому рекорду Ральфа. Но Бостон сумел напомнить о себе еще до старта.

...Поздно вечером 27 мая я отдыхал в номере киевской гостиницы. Назавтра предстояли состязания, сон не шел ко мне, и я машинально крутил ручку настройки маленького радиоприемника. Под тихую мелодию я слегка задремал и уже в полусне ловил обрывки «Последних известий»: «Президент Кеннеди готовится к встрече с главами держав... В штате Огайо арестованы восемь негров за то, что они вошли в зал ожидания для белых... Олимпийский чемпион Ральф Бостон, выступая в Модесте, побил свой же мировой рекорд, прыгнув...» Тут волна ушла. Теперь мне уж было не до сна. До самого утра я лежал в постели с открытыми глазами и пытался представить себе, как далеко на этот раз прыгнул мой соперник.

Лишь за час до старта я узнал, что Ральф показал результат 8,24. Я уж просто не мог думать об исходе своих соревнований. И вел поединок только с Бостоном, вернее с его новым мировым рекордом. Как одержимый я мчался по дорожке, и прыжки получились далекими, но все с застухами. И в итоге я получил «баранку». Но ощущение далекого полета было для меня важнее результата. И уже в следующих состязаниях мне удалось прыгнуть на 8,17, а еще через неделю и на 8,19, установив новые рекорды страны и Европы. Теперь от рекорда Бостона меня отделяло только 5 см — длина спички.

Теперь мы оба ждали очной встречи на матче СССР — США в Москве в июле 1961 г. Но достойной дуэли у меня не получилось: незадолго до старта я получил небольшую травму и слишком осторожно начал в прыжках. А осторожность в единоборстве с таким конкурентом, как Бостон, заранее обрекает на поражение. Я прыгнул только на 8,01. А Ральф? Видимо, одно мое присутствие в секторе уже служило для него большим раздражителем, своеобразным допингом. Выступал он великолепно и вновь установил мировой рекорд — 8,28. Теперь нас разделяло 9 см. Разрыв снова увеличился. И все же моя мечта — вписать свою фамилию в таблицу мировых рекордов — была близка к реальности.

Первым мировым рекордом Международная любительская легкоатлетическая ассоциация (ИААФ) признала результат, показанный

легкоатлетом Великобритании Питером О'Коннором 5 августа 1901 г. На соревнованиях в Дублине он прыгнул на 7,61. О том, как рос мировой рекорд в последующие годы, дает представление следующая таблица:

7,61	П. О'Коннор (Великобр), 5.8.1901 г., Дублин
7,69	Э. Гурдин (США), 23.7.1921 г., Кэмбридж
7,76	Р. ле Жандр (США), 7.7.1924 г., Париж
7,89	У. де Хэрт Хаббэрд (США), 13.6.1925 г., Чикаго
7,90	Э. Хэмм (США), 7.7.1928 г., Кэмбридж
7,93	С. Катор (Гаити), 9.9.1928 г., Париж
7,98	Ч. Намбу (Япония), 27.10.1931 г., Токио
8,13	Д. Оуэнс (США), 25.5.1935 г., Энн-Арбор
8,21	Р. Бостон (США), 12.8.1960 г., Валнут
8,24	Р. Бостон (США), 27.5.1961 г., Модесто
8,28	Р. Бостон (США), 16.7.1961 г., Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Итак, как я уже сказал, в 1961 г. мне удалось установить новый рекорд страны и Европы — 8,19. А с заступами мне удавались прыжки в соревнованиях даже за отметку мирового рекорда. Иными словами, моя физическая и техническая готовность были на достаточно высоком уровне для установления рекорда мира. Что же мешало мне реализовать эту готовность на соревнованиях?

В то время я много экспериментировал, пытаюсь научиться управлять собственной психологической настройкой к соревнованию. Постепенно я понял, чтобы достигнуть желаемого, мой организм должен пройти несколько специфических состояний.

Разминке должно предшествовать состояние, которое можно охарактеризовать как состояние спокойной уверенности. Субъективно оно ощущается так: ты стоишь на вершине горы, перед тобой необъятная ширь и стоит сделать только одно движение и ты полетишь. Представления такого рода снимают чувство напряженности или подавленности, которое часто бывает перед стартом, и, наоборот, вызывают ощущения подъема и уверенности. Если вам удастся добиться такого состояния, — это уже половина успеха.

Для того чтобы далеко прыгнуть, я должен вызвать у себя состояние особого возбуждения, которое часто называют «спортивной злостью». Разумеется, это чувство не имеет ничего общего с раздражением или озлобленностью. Эффективным приемом для этого являются специальные дыхательные упражнения, которые, чередуясь по глубине, ритму и интенсивности, по-видимому, оказывают определенное влияние на психическое состояние. Однако это еще не гарантирует успеха, необходимо во время соревнования еще уметь расслабляться, так как нельзя постоянно находиться в состоянии напряженности. Я убедился, что тренировкой можно развить все необходимые качества и в то же время ничего не добиться, не овладев искусством расслабления.

Известный американский тренер Джексон, подготовивший обла-

дателя трех золотых олимпийских медалей в Мельбурне спринтера Бобби Морроу, говорил: «Мы очень много работали над расслаблением — освободили от напряжения плечи, определили, что не надо сжимать челюсти во время бега. И теперь Бобби настолько овладел расслаблением, что мы начнем пробовать «бегать на рекорды».

В обычной жизни человеку нет необходимости искусственно расслаблять различные группы мышц, так как этот процесс происходит автоматически. В нашем теле имеется 639 мышц. И когда совершается какое-либо действие, то в мышцах непрерывно происходит перераспределение напряжения — одни мышцы напрягаются, а другие — расслабляются. При этом процессы управления движением происходят автоматически. Но в спорте человек испытывает напряжения, несравнимые с обычной жизнью, и поэтому необходимо расслаблять мышцы.

Имеется несколько специальных упражнений, направленных на произвольное раскрепощение разных групп мышц, но наиболее эффективным средством для меня стала аутогенная тренировка. Я начал использовать ее еще в 1960 г. и к 1962 г. уже ощутил конкретные результаты.

Однажды я спросил Ральфа Бостона: в чем его сила? Он ответил кратко: «В умении раскрепощаться».

Умение расслаблять мышцы и отвлекаться от внешнего мира между попытками во время соревнований — вещь очень важная. Ведь соревнования бывают разные: матчевые встречи длятся 25 мин, а крупные состязания порой затягиваются на несколько часов. Что общего может быть в поведении спортсмена на таких состязаниях? Ничего! В одном случае выполняешь 6 прыжков за 25 мин, и у тебя нет времени даже для того, чтобы отдышаться. Зато легче настроиться, разозлиться и провести соревнования, как говорится, «одним махом». И другое дело прыжковый марафон, где требуется использовать весь комплекс средств расслабления и отвлечения, о котором я говорил выше.

Весной 1962 г., устав от занятий, тренировок и состязаний в закрытых помещениях, я решил уехать в горы и там потренироваться и отдохнуть. Надвигались каникулы, и я позвонил Валерию Брумелю:

— Поедем?

— Куда, в Карпаты? Это там, где ты грохнулся? Теперь хочешь, чтобы и я... Ну ладно, давай рискнем.

У нас были всего две свободные недели. Как мало, но зато с какой пользой мы провели это время!

Каждый день, нагрузив машину штангой вкупе с доброй порцией мяса, мы вдвоем отправлялись в горы. Тренировались основательно, не спеша, выполняя большую нагрузку. То ли горный воздух был волшебным эликсиром, то ли съеданное в большом количестве, испеченное на костре мясо придавало нам силы, но на следующий день мы чувствовали себя великолепно и были готовы повторить всю нагрузку сначала. Валерий много занимался с тяжестями, уже тогда приседая со штангой по 150 кг, а я делал то же самое, «разбавляя» это бегом и прыжковыми упражнениями. Впоследствии в том сезоне мы оба показали отличные результаты.

Работа, проведенная в Карпатах, придала мне сил. И уже в середине мая даже на тренировках я стал прыгать за 8 м. Это было добрым предзнаменованием.

Надо сказать, что с ростом мастерства разница результатов, показанных на тренировках и в соревнованиях, уменьшается. Было время, когда я к своему тренировочному результату прибавлял до 60 см. Позже эта разница стала меньше, приблизительно 15—20 см. И когда на тренировке мне удался прыжок за 8 м, стало ясно, что я готов к установлению мирового рекорда. После этой тренировки я самым решительным образом настроился на рекордный результат. Предстояли соревнования в Риге. Но там мне не повезло. Стояла холодная погода, и сильный встречный ветер мешал прыгать. И ко всему еще произошел курьезный случай, о котором я уже упоминал. Дорожка была мягкая, поэтому я надел туфли с длинными шипами. В первой попытке разбегаюсь, что есть мочи, и сильно отталкиваюсь. Выхожу из ямы и чувствую, что на правой ноге шипы есть, а на левой вроде бы нет. С такой силой вонзил длинные гвозди в деревянный брусок, что они там так и остались вместе с подошвой (один из судей попросил у меня эту подошву на память с автографом). Потерпев неудачу в Риге, я снова начал искать, где бы посоревноваться. Помог случай и добрый ангел в лице Натальи Васильевны Петуховой, сотрудницы нашей легкоатлетической федерации, которая предложила мне выступить на со-



«Снарядом» для прыгуна служит его собственное тело. И чтобы «бросить» себя на 8 м, нужна большая сила



Очень трудно сохранить равновесие в полете



Технику прыжка способом «ножницы» можно отрабатывать и в прыжках с подкидного мостика

ревнованиях в городе Ереване.

Теперь, разматывая ретроспективную ленту памяти и вспоминая все до мелочей, я как будто хочу найти то сокровенное, что позволит мне еще раз рассказать о том незабываемом дне.

Подлетая к Еревану, я радовался... Меня ждали встречи со знакомыми людьми, улицы, залитые солнцем, белоснежная шапка Арарата, этой величественной горы, с которой у армянского народа связано столько воспоминаний, и оживленный, по-южному темпераментный говор на всех перекрестках. Все это всплывало в памяти и наполняло душу чувством волнения и привязанности к городу моего детства.

Накануне соревнования я обедал у старого друга отца, знавшего меня еще мальчишкой, Мартина Михайловича Мирзояна. Он хотел сделать все по-кавказски, и мы жарили шашлыки прямо во дворе под большой шелковицей. А вечером мне захотелось побыть одному, и я пошел в кино, хотя обычно перед соревнованиями этого делать не люблю. Если попадешь на хороший фильм, то действие так захватывает тебя, что выходишь опустошенный. Плохая картина или спектакль раздражают, и, в конце концов, уходишь, не дождавшись конца, с испорченным настроением.

А тогда показывали «Рокко и его братья».

Фильм тяжелый. Он меня захватил и раздавил. И после я долго гулял по ночному городу, чувствуя, что заснуть не смогу. А на следующий день с утра один уехал в Эчмиадзин, потолкался в толпе многочисленных туристов, а когда вернулся в гостиницу, было уже полчетвертого. Лег в постель и слегка вздремнул. Но с приближением соревнований нетерпение все больше охватывало меня, и я уже не мог спокойно лежать.

Погода — как по заказу. О такой можно только мечтать. На запасном поле начал разминку. Разминался около часа. Потом пошел в раздевалку, лег на скамью вниз лицом и сделал дыхательные упражнения.

В сектор вышел собранный и «злой». Проверил разбег — 43,5 м, но при проверке заступил. Отнес на 60 см и во второй пробной пробежке попал точно на планку.

Первая попытка. Очень свободно — 8,14.

Эти соревнования были посвящены памяти замечательного армянского спортсмена Айкаса Сафаряна, погибшего во время Великой Отечественной войны. Среди зрителей, собравшихся на стадионе,

был и отец Айкаса, приехавший из высокогорного села. Старик подошел к столу с призами и рядом с главным кубком, массивным, сверкающим на солнце, поставил небольшой, неприметный, купленный, наверное, в сельской лавочке. Я видел этот маленький скромный кубок, и он был для меня главным призом.

Между попытками перешнуровал туфли, полежал немного, настраивая себя на далекий прыжок. Думал про себя: должен, могу.

Кажется, перед самым разбегом я инстинктивно отступил назад на стопу. Об этом уже после соревнования мне сказали друзья, видевшие это непровольное движение, вызванное скорее страхом перед заступом, нежели заранее рассчитанным действием.

Разбег получился стремительным и слитным с высокой скоростью в конце. Тогда я очень высоко поднимал бедра и бежал, как бегут тигры в мультипликационном фильме. Приземление было неважное, плохо выбросил ноги — слишком вбок-влево и упал в сторону на лопоть.

Подумал, прыжок не засчитан. Но оглянулся — замеряют. И вдруг судья, не поднимая головы, будто не веря, говорит, словно про себя, словно боится сказать громко:

— Восемь тридцать один.

И я так же спокойно (неужели сбилось, неужто так просто?), удивленно и радостно развожу руками.

Уже потом, анализируя тренировки последних месяцев перед установлением мирового рекорда, я обнаружил, что высокий уровень подготовки был обеспечен усиленным развитием такого важного специфического качества, как прыгучесть.

Прыжок — это баллистическое действие, где в качестве снаряда выступает собственное тело. Его надо на большой скорости подбросить вверх. Прыгучесть как двигательное качество как раз и есть способность человека оттолкнуться выше или дальше.

Для определения своей прыгучести можно использовать простое приспособление. Оно состоит из сантиметровой ленты, один конец которой с помощью тесьмы прикрепляется на поясе. Лента прижимается к полу с помощью небольшой скобки. Во время прыжка с места вверх лента вытягивается из-под скобки, и разница показателей положения ленты до прыжка и после него определяет прыгучесть.



Летящий над землей



Мы с Ральфом Бостоном были большими друзьями в жизни и непримиримыми соперниками в прыжковом секторе

Прыгучесть выше 70 см считается хорошей, выше 100 см — выдающейся. У меня прыгучесть равнялась 86 см, а чемпион Европы по прыжкам в высоту 1978 г. Владимир Яценко выпрыгивал на 112 см.

Прыгучесть можно развить, делая следующие упражнения.

Прыжки вверх без отягощения и с отягощением, равным 20—30% от веса тела.

Прыжки в «глубину» на одну ногу или на обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.

Скачки на одной ноге или прыжки с ноги на ногу, или подскоки на месте и в движении, прыжки со скакалкой.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири) для развития максимальной силы мышц ног.

При этом необходимо руководствоваться следующими методическими указаниями:

1. Интенсивность движений 85—100% от максимальной.

2. Количество повторений одного упражнения — до первых признаков утомления (продолжительность 8—10 с).

3. Отдых между выполнением различных физических упражнений 2—3 мин (частота пульса за это время должна приблизиться к исходной величине).

Итак, в заочном спорте с Ральфом Бостоном мне впервые удалось выйти вперед. Но пока во всех очных поединках верх одерживал мой соперник. И в матче СССР — США в том же, 1962 г. я, как ни старался, не смог опередить Бостона. Он сделал хороший прыжок на 8,15, которого хватило для победы, а я уступил ему 6 см.

Следующая наша встреча произошла зимой 1963 г. в Америке. И первым, кого я увидел в зале «Мэдисон сквер-гарден», был, конечно, Ральф. Он шел мне навстречу, улыбаясь и протягивая какое-то письмо.

— Хэлло, Тери, у меня к тебе просьба, — сказал он, — это письмо от сестры. Переведи, пожалуйста. Я был удивлен. Зачем понадобилось Бостону переводить письмо от собственной сестры? Оказалось, что письмо на русском языке было новогодним поздравлением от олимпийской чемпионки в прыжках в длину Веры Крепкиной. Это ее Бостон называл сестрой. В поздравлении было всего три фразы: «С Новым годом! С новым счастьем! С новыми рекордами!» — Неплохие

слова перед стартом, — сказал Ральф, и мы отправились в сектор.

В первой попытке я прыгнул всего на 7,67, и мне стало стыдно. Во вторую попытку вложил все силы. «Хороший прыжок, Тери», — говорит удивленный Бостон, когда я возвращаюсь на скамейку для участников. Судья объявляет: 26 футов 10 дюймов. Здесь мне помогает Бостон, переводя футы и дюймы в привычные нам мерки — 8,18. Новый мировой рекорд для залов.

Выиграл я у Бостона и еще две очные встречи, в том числе и на чемпионате США для залов. Теперь впереди была Токийская олимпиада.

Я ПРОИГРАЛ ЭТУ ИГРУ...

Тренировочный стадион в Олимпийской деревне был с утра до вечера загружен, и проводить на нем спокойные тренировки было трудно. Руководители нашей команды решили оградить нас от преждевременной психологической нагрузки, которая неизбежна, когда в одном месте собираются все основные соперники, претендующие на олимпийские титулы. Поэтому мы не поехали в Олимпийскую деревню. Наша команда отправилась в город Никко. Мы жили в японской гостинице. Я никогда раньше так хорошо не спал, как тогда на татами-циновках. Комната казалась нам игрушечной: ни стекла, ни печей, ни радиаторов — дерево и промасленная бумага. Стены раздвигаются. Все легкое, изящное, чистое.

Вспоминая сейчас нашу жизнь и тренировки в Никко, я еще раз убеждаюсь, что тренеры не сделали ошибки. Все тренировки проходили качественно, на высоком уровне. А в свободное время мы знакомились с бытом японского народа.

Только 9 октября мы приехали в Олимпийскую деревню, присоединившись ко всем остальным олимпийцам.

Дом, в котором мы жили, находился на самом краю деревни, рядом с огромным городским парком. Там в основном и проводились последние тренировки. Шлифовали разбег, а также вырабатывали снайперскую точность попадания на планку.

Через несколько дней состоялся олимпийский финал в прыжках в длину. С погодой нам не повезло. Весь день шел отвратительный мелкий дождь. Гаревую дорожку для разбега совсем затопило. К тому же дул встречный ветер. Он хорош для птиц, которые любят летать против ветра. Рыба тоже плывет против течения. Но я еще не встречал прыгуна, который бы любил прыгать навстречу ветру.

Начинал соревнования англичанин Линн Дэвис. Его прыжок только на 7,45. За ним прыгает Бостон. Что-то он покажет? Ведь утром в «квалификации» довольно легко в первой же попытке он приземлился на 8,03. Ральф относился к той категории прыгунов, которые свои лучшие результаты показывают обычно в первых двух-трех попытках. Поэтому все настороженно ждут его прыжка. И вот он прыгнул: результат 7,76. Это не страшно. С таким результатом не



Медали, дипломы и цветы после чемпионата страны. С Антанасом Ваупшасом и Леонидом Борковским (слева от меня) мы выступали в олимпийском Токио

выиграешь, хотя участие в финале в таких условиях он себе уже обеспечил.

Теперь моя очередь. Стараюсь излишне не рисковать, чтобы не заступить, и в то же время настраиваюсь на далекий прыжок. Прыгнул, выхожу из ямы, смотрю, следы ног на песке не так уж далеко от флажка мирового рекорда. Ну, думаю, хорошо. Уже в первой попытке — и за 8 м. Теперь буду прыгать всюю. И вдруг объявляют результат — 7,78. Первая мысль — судьи ошиблись. Что же делать? Бежать к судьям и говорить, чтобы они перемерили прыжок, что на самом деле я прыгнул дальше? Это смешно, значит, ошибся я.

Вторая попытка. Снова прыгает Бостон. Обычно этот прыжок у него самый далекий. Вот и сейчас он тщательно готовится. Прошлепал по воде, оттолкнулся. Но нет, видно, не то. Результат, правда, пока лучший — 7,85, но для победы этого явно мало. Дэвис заступает. Заступаю и я.

Третья попытка. Англичанин прыгает на 7,59 и попадает в финал, у Бостона — 7,62, у меня — 7,64. Невысокий класс для олимпийских прыжков, что и говорить!

Начинаются финальные попытки. Дэвис прыгает на 7,78, Бостон улучшает свой результат до 7,88, а я — до 7,80. Пятая попытка. К прыжку готовится Дэвис. Но что это? Флаги, которые секунду назад рвались от ветра, вдруг безжизненно повисли. Англичанин уловил этот момент: результат 8,07. Радостный Линн выскакивает из ямы. А борьба продолжается. Бостон разозлен. Он сильно наклонился вперед на старте и замер на мгновение. Маленький крестик на

цепочке выскользнул из-под майки и покачивается как маятник. Ральф перекрестился и побежал, раскачиваясь взад-вперед. Руки у него более активны, когда движутся назад, как будто он и кистями старается оттолкнуться от воздуха. Чуть подсеменя перед планкой, как бы подбирая ноги, и сильно оттолкнулся. Но... оставил на пластине отпечаток своей шиповки.

Мой прыжок на 7,99 вновь выводит меня на второе место.

Шестая попытка. Последняя. На этот раз заступает Линн Дэвис. Бостон прыгает так же, как и утром, — на 8,03. Теперь моя очередь сделать последний прыжок. Красиво было бы сейчас выиграть.

На стадионе уже кончилась вся программа. Стемнело, выключили прожекторы. Дождь на свету как будто усилился. Жду, может быть, ветер стихнет. Но напрасно: надо прыгать, а то стынют мышцы. Последний раз побежал и сильно, до боли в голеностопном суставе, оттолкнулся. И одновременно с падением в песок понял, что прыгнул не дальше соперников. Это лишило меня способности двинуться с места. Неподвижно сижу в мокром песке, и мне кажется, что, пока я не вышел из ямы, еще не все потеряно. Казалось, что если задержать дыхание, или очень сильно захотеть, или притвориться, что ничего не случилось, то появится еще один шанс. Но...

У известного героя горцев Шамиля на сабле им самим были высечены слова: «Тот не храбрец, кто, идя в бой, думает о его результатах». Я слишком много думал о победе, а надо было драться.

В Риме я был рад третьему месту. Тогда это была удача. А сейчас в душе одна горечь. Какая же это неудача, скажете вы. Все-таки третье место на Олимпийских играх. Это хорошо и почетно. Да, да — это почетно, но все же я снова проиграл эту игру, которая называется «олимпийской».

Прыжок в будущее

В 1964 г. мне было 26 лет и об окончании спортивной карьеры думать было еще рано. Я был обладателем всех спортивных титулов, кроме звания олимпийского чемпиона. Но до следующих Игр в Мехико оставалось ждать еще целых четыре года... Но они пролетели незаметно. Я готовился к своей четвертой олимпиаде, по-прежнему оставаясь сильнейшим в стране прыгуном. Мои результаты стабилизировались в пределах 8,20, но я не терял надежды на успех, тем более что в 1967 г., выступая на предолимпийской неделе в Мехико, снова установил мировой рекорд — 8,35, а незадолго до Олимпиады на чемпионате СССР в Ленинкане, правда, с миллиметровым заступом (прыжок замерили уже после соревнований) прыгнул на 8,67... Словом, мне казалось, что я готов к борьбе за олимпийское «золото».

В день олимпийского финала 18 октября 1968 г. в Мехико было жарко и влажно. Разминочный стадион с тартановой дорожкой находился рядом с главной олимпийской ареной. Разминаться я начал в полдень. Попытка найти где-нибудь тень, но это оказалось невозможным. Когда я пришел на стадион, американцы Ральф Бостон и новая «звезда» заокеанского спорта Роберт Бимон уже начали разминку и бежали рядом вялой трусцой. Поравнявшись, мы приветствовали друг друга. Разминка продолжалась около часа: надо было подготовить мышцы и привести себя в состояние полной боевой готовности.

И вот уже судьи проверяют наши нагрудные номера и пропускают внутрь помещения, куда никто из посторонних проникнуть не может. Все прыгуны оказались на некоторое время вместе в довольно тесном полуподвале. Отсюда выход на главную арену, где уже кипят страсти.

Пахло потом и спортивными мазями — «дольпигом», «слонцем». Как всегда, эти запахи взбудоражили меня — я ощутил необыкновенную собранность. Нас построили в колонну и повели в сектор.

С минуты на минуту мог пойти дождь. Тяжелые свинцовые тучи уже висели над козырьком трибуны. Пока же был хороший попутный ветер, хотелось успеть выполнить хотя бы одну попытку. Но соревнования задержались минут на пятнадцать.

В 15 ч 45 мин судья вызвал на старт прыгуна под номером 254 — Боба (Роберта) Бимона. Накануне в квалификационных соревнованиях он дважды заступил и только с третьей попытки попал на основные соревнования. Сейчас, когда он в двух метрах от меня стоял на старте, я почувствовал, что он предельно собран. Голова его была опущена, и, слегка раскачиваясь, он дважды поднимал ее,

устремляя взгляд в сторону прыжковой ямы. Медленно открывая и закрывая глаза, он внушал себе только одну мысль — не заступи.

Мне знакомо это состояние, когда тобой движет страх. Порой этот страх не сковывает мышцы, а, напротив, приводит организм, все его системы, все клеточки в состояние крайнего возбуждения и готовности.

Разбег Бимона был быстр, и в то же время в этом разбеге была легкость и сдержанность крадущегося перед прыжком хищника... Прыгуны в длину обычно несколько приседают на предпоследнем шаге, из-за этого последний шаг получается на одну стопу короче. В этом прыжке Бимон как бы растянулся на последнем шаге, слегка напрыгнул на толчковую ногу, и от этого шаг получился даже длиннее предпоследнего. Он оттолкнулся

вверх. Голова его была откинута назад, грудь и плечи выгнуты, и во всем прыжке были то удивительное равновесие и слитность движений, которыми мы восхищаемся, наблюдая хищных животных. Взлетев в воздух, Бимон прогнулся в самой высшей точке полета, сделала одно беговое движение ногами и, сложившись, как перочинный нож, пошел на снижение. Я не раз восхищался удивительной способностью танцовщиков как бы зависать в воздухе во время прыжка. Эта способность с трудом поддается тренировке и в большинстве случаев является врожденной.

У Бимона в середине полета, даже во второй его половине, в тот момент, когда другие прыгуны камнем падают вниз, произошло чудо — он завис над прыжковой ямой словно на невидимом парашюте.

Настраиваясь к этим соревнованиям, я говорил себе: «Если кто-то перед тобой прыгнет на 8,50, это не должно быть неожиданностью, не должно выбить из привычного состояния. Ты готов прыгать на столько же». Когда Бимон еще летел, я понял, что прыжок далекий. Это меня не обрадовало, но и не испугало — лишь вызвало больше «злости».

В момент, когда Бимон готовился к прыжку, был дан старт финального забега на 400 м для мужчин. В основном зрители, присутствовавшие на стадионе, следили за бегунами и не видели этого прыжка. Бимон приземлился и мгновенно выпрыгнул из ямы, словно вместо ног у него были пружины.



Прыжок Боба Бимона в XXI век

Судья взялся за измерительную трубу и начал двигать ее по рейке, на которой были нанесены метры и сантиметры. Измерительная шкала заканчивалась на отметке 8,70. Наука не планировала более далеких прыжков. Ральф Бостон, проходя мимо меня и смотря себе под ноги, процедил: «Это двадцать восемь футов» (8,53). Около ямы среди судей царило смятение. «Фантастика, — бормотал судья, смотревший в оптическую трубу. — Нужна рулетка».

Тучи плыли совсем низко над стадионом, и начали падать первые крупные капли дождя. Я двигался, чтобы не остывать и не потерять внутреннего зряда.

Наконец на табло появились цифры — 8,90.

Я краем глаза схватил эту цифру и отвернулся со слабой надеждой, что оператор ошибся (так иногда бывает) и на табло сейчас покажут другой, истинный результат.

— Что же это такое? — спросил меня англичанин Линн Дэвис, который тоже не мог поверить в то, что произошло.

Цифра 8,90 ничего не говорила Бимону — он ориентировался только в футах и дюймах. Ральф Бостон подошел к нему и сказал: — Ты прыгнул на двадцать девять футов.

Бимон схватился за голову, рухнул на колени и поцеловал тартановую дорожку. Практически на этом соревнования закончились. Правда, прыгун из ГДР Клаус Беер прыгнул на 8,19. Бостон — на 8,12, я — на 8,10, но что значили эти прыжки перед полетом Бимона, который назвали «прыжком в XXI век».

На следующий год в Лос-Анджелесе состоялся очередной легкоатлетический матч СССР — США, в котором я вновь встретился с Бимонем. Но это был уже не тот Бимон.

После олимпийской победы он вернулся домой героем. Американцы жаждали увидеть его новые прыжки под девять метров. Бимон стал одной из тех фигур, на которых организаторы соревнований делают кассовые сборы. И в самом деле, даже те, кто не знал, что такое легкая атлетика, хотели увидеть своими глазами «летающего человека».

Сегодня Бимон стартует в Нью-Йорке, завтра в Филадельфии, послезавтра в Сан-Франциско... Он знал, что каждый раз от него ждут чуда, но не сразу понял, какую непосильную нагрузку взвалил на себя.

После первых неудач его подбадривали: ну, что ж, с кем не бывает! Последующие неудачи рождали смущенные и растерянные улыбки. А когда всем стало ясно, в том числе и самому Бимону, что он не может войти в прежнюю спортивную форму, им овладел страх. Он начал бояться прыжков.

От него — такова сила инерции — все ждали чуда. А вдруг? Ну, если не восемь девяносто, то хотя бы восемь пятьдесят. Но чуда по-прежнему не было... И вскоре Боб Бимон навсегда покинул сектор для прыжков в длину.

В 1969 г. мне предстояло снова выступать на очередном чемпионате Европы. В 1958 и 1962 гг. я завоевал на этих соревнованиях золотые медали, а в 1966 г. — серебряную, проиграв все тому же Линну Дэвису.

Не скрою, после неудачи в Мехико у меня нет-нет да и появлялись мысли оставить большой спорт, как сделал это мой старый соперник Ральф Бостон. Но в 1969 г. я показал неплохие результаты, да и очень хотелось взять реванш у Дэвиса. Словом, мысли о том, чтобы бросить активные занятия спортом, я пока оставил.

На чемпионате Европы в Афинах соперники (за исключением, конечно, американцев) были те же, что и в Мехико. Как всегда, до последней попытки сражался Линн Дэвис, за 8 м прыгнули немцы К. Беер и М. Клаусс и наши — Т. Лепик и Л. Борковский, но в этот раз я никому не отдал победы. Мне удалось прыгнуть на 8,17 и в третий раз стать чемпионом континента.

И в последующие три года я входил в число лучших советских прыгунов, завоевав право выступать на Играх 1972 г. в Мюнхене. Правда, это грустное воспоминание. Мне уже было 34 года, и я чувствовал себя патриархом. Молодые прыгуны с почтением, но без робости смотрели в мою сторону и втайне удивлялись — неужели это его пятая Олимпиада? Меня мучили травмы, я был осторожен в тренировках, и сознание, что это мои последние прыжки, увы, не прибавляло сил...

Вот так и случилось, что за свою долгую спортивную карьеру мне так и не удалось завоевать титул олимпийского чемпиона.

В 1973 г. я перешел на тренерскую работу. К Московской олимпиаде в качестве старшего тренера сборной команды СССР я готовил наших сильнейших прыгунов — мужчин и женщин. А значит, у меня появилась еще одна возможность «стать» олимпийским чемпионом. Теперь уже с помощью моих подопечных. Правда, мужчинам завоевать призовые места было трудно — слишком сильны были соперники, а вот у женщин такая задача была вполне реальной. На Мемориале братьев Знаменских 1980 г. была окончательно подобрана наша команда. В нее вошли Валерий Подлужный, Виктор Бельский и наши сильнейшие прыгуньи: Татьяна Скачко, Татьяна Калпакова и Лидия Алфеева.

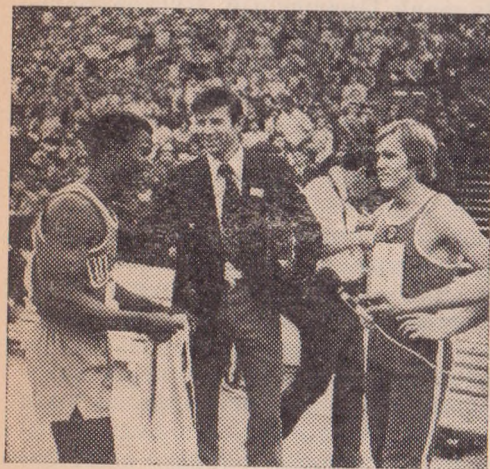
Вот снова некоторые записи из моего, теперь уже тренерского, дневника:

«Все олимпийцы физически и технически подготовлены неплохо. Основное внимание теперь — психологической настройке. Побеседовать с каждым олимпийцем. Вот тезисы для беседы:

Осталось 13—14 дней до отборочного старта. Даже если ты еще находишься в состоянии не лучшей спортивной формы, за оставшийся отрезок времени можно многое сделать. Прежде всего нужно обрести необходимое состояние духа — спокойствие, ясность цели. Теперь все в твоих руках. Не искать спасения и помощи со стороны, а постараться определить для себя стратегию последних дней перед стартом. Этот старт должен стать рекордным. Ты тренировался ради этого старта. Установка: я буду не просто прыгать, а я буду «прыгать на рекорд»! Тренировки в прыжках проводятся только в состоянии полного восстановления. Обращать большое внимание на смену усилий и условий в тренировочных занятиях. И еще раз подумать, чего не хватает. Если говорить конкретно о каждом, то Тане Скачко — хорошего самочувствия, у Т. Калпаковой — все хорошо, но «ро-



И женщины могут прыгать за 7 м. Чемпионка Европы 1978 г. Вильгельмина Бардаускене установила новый мировой рекорд — 7,09



1973 год. Уже в роли тренера я беседую с олимпийским чемпионом Р. Уильямсом и будущим призером Олимпиады В. Подлужным

няет» ноги при приземлении, Л. Алфеевой не хватает точности и умения реализовать то, на что готова, В. Подлужному нужно следить за общим самочувствием и не перегореть! У Бельского все, в конце концов, будет зависеть от того, насколько мощно он побежит в конце разбега.

15 июня. Провел прыжковую тренировку с Калпаковой. Прыгала ровно и достаточно далеко: 6,60 — 6,70.

16 июля. Утром провел прыжковую тренировку с Подлужным. Прыгая на 7,60—7,70, Валерий пытался перестроить разбег. Раньше середину разбега он пробегал ровно, а затем начинал мягкое набегание. С трудом убедил его, что сейчас уже не время для того, чтобы что-то менять. Я знаю твердо только одно: каждый раз, когда я перед крупными соревнованиями пытался что-то менять, то ничего хорошего из этого не получалось.

Вечером тренировался с Таней Скачко. Сегодня у нее не лучшее состояние. Ноги тяжелы, необходимой легкости нет. Возможно, это и хорошо. Психологическая настройка у Тани (поскольку она очень эмоциональный человек) должна выражаться в рабочем отношении ко всему. Никакой патетики и стремления к подвигу. Она готова. Она должна выйти и сделать то, на что она готова. Есть четкая программа. Есть задание. Сверхзадачи могут вызвать у нее слишком большой эмоциональный подъем, и она полностью потеряет контроль над своими действиями.

18 июля. На открытом ста-

дионе Олимпийской деревни ветрено. Для последних тренировок это хорошо — ветер дает возможность, не затрачивая много сил, работать на больших скоростях, а главное — прибавляет уверенности. Подлужный и Калпакова тренировались в паре. Бегали 30 м со старта, затем 20 м с ходу.

Необходимо со всеми проиграть в тренировке последовательность анализа очередной попытки во время соревнований и принятия решений.

Анализ должен сводиться к следующему:

1) Сразу после прыжка в зависимости от ощущений, точности попадания на планку вносить коррекцию в разбег: изменить место старта и контрольных отметок. Повторяю, сразу после прыжка, а не перед очередной попыткой. Перед попыткой только ветер может внести дополнительные коррективы.

2) После этого выполняется волевая попытка к расслаблению, отключение внимания от всего. Никаких попыток к анализу, полный, по возможности глубокий отдых. Лучше всего лежать вниз лицом. Важно принять позу, которая дает возможность расслабиться. После снятия напряжения можно заняться анализом, если в этом есть необходимость. По времени на отдых уходит 3—5 мин. Если весь анализ и принятие решения сводятся только к коррекции разбега, то остальная установка может сводиться к фразе: «Делаю все так же». Если же нет, то результатом анализа должны быть короткие, ясные, лаконичные установки-команды для себя. Например: «Свободнее в начале!», «Ровнее середине!», «Вперед в концовке!», «Держать плечи!».

Таких установок не должно быть больше четырех, и их необходимо повторять себе в той последовательности, в которой они следуют друг за другом. Например: «Свободнее в начале!» или просто: «Свободнее!»; «Вперед в конце!» или просто: «Вперед!»; «Мах во время отталкивания!» или просто: «Мах!».

3). Далее следует веселое переключение на движения. Встряхивание, дриблинг, махи. Начинается физическая настройка на следующий прыжок. Чем больше настраиваешься, тем в большей степени должен контролировать произвольное



Победительница Олимпийских игр в Москве Татьяна Калпакова



*Олимпийский чемпион 1980 г.
и чемпион Европы 1982 г. Лутц
Домбровски из ГДР*

Б. Вуяк (ГДР) разбегается, как и все немецкие прыгуны, высоко на носках — 6,88. Но сам прыжок впечатления не оставляет. Польская прыгунья Анна Влодарчик не попадает на планку, но прыгает далеко. У Лиды Алфеевой первый прыжок, будь он удачным, мог бы принести место в финале, но... заступ. Таня Калпакова прыгнула как бы нехотя, как бы вполсилы — 6,84 и после первой попытки остается на третьем месте. Вторая попытка ничего не меняет.

В третьей попытке Т. Скачко быстро бежит и закрепляет свое лидирующее положение. Овации трибун. Новый олимпийский рекорд — 7,01. Таня, по-видимому, успокаивается. Внутреннее ликование, но накапливается усталость. Ей надо расслабиться, постараться отдохнуть и настроиться на дальнейшую борьбу.

Калпакова должна прибавить. Я это вижу по ее прыжкам. Она должна найти в себе этот импульс. Он должна «разозлиться»! Я пробиваюсь сквозь заслон туда, вниз, к началу разбега, пытаюсь находить какие-то слова, но сам понимаю, что не это решит исход состязаний. Она должна сама.

В пятом прыжке Анна Влодарчик попала на планку, хотя и не точно — 6,95. Она очень довольна. Пока это второе место.

Начинается последняя попытка, и первой прыгает Калпакова. Поблуднела, как будто даже похудела. Появилась собранность и

расслабление. Никаких психических зажимов». Отдыхаешь, бережешь нервный импульс до момента вызова на старт. Это очень важно — до момента вызова на старт!

4). На старте — настройка на далекий прыжок.

30 июля. Квалификационные соревнования. Норматив 6,50. Ветер, как обычно в Лужниках, изменчивый, но все же больше попутный. Уже утром стало ясно, что наши девочки подготовлены хорошо. Они прыгали с большим запасом. У меня даже появилась мысль: может быть, они все будут на пьедестале почета. Таня Калпакова в первом же прыжке показывает 6,70 см, Лидия Алфеева — 6,78 и Таня Скачко при легком встречном ветре — 6,58.

31 июля. День финала.

В первом же прыжке Таня Скачко быстро разбежалась, но несколько поспешно оттолкнулась, прыгнула на 6,96.

«злость», и, как видно, первый раз настройка была не просто далеко прыгать, а конкретно: опередить Влодарчик. Великолепно набежала, как будто в горку, и все время только вперед. Но ног в приземлении так и не удержала — 7,06. Это победа и новый олимпийский рекорд.

У Тани Скачко есть еще шанс, но прыжки уже не те — 6,64. Последняя попытка у Вуяк. Она пока остается за чертой призеров. Ветер попутный. Прыжок был ровный, мощный, с хорошим проходом вперед — 7,04. Она выходит на второе место.

Какая небывалая борьба! Скачко с результатом 7,01 на третьем месте! Влодарчик рыдает. Она рыдала весь вечер и не могли успокоиться и на следующий день. Таня Скачко, казалось уже пережившая радость победы, расстроена и недовольна. Вуяк счастлива.

Тане Калпаковой вряд ли еще когда-нибудь в жизни доведется вместить в своей душе, в своем сердце столько сильных и таких разных чувств».

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Начать заниматься этим видом можно вначале самостоятельно, используя советы, которые приводились в разных главах. И если у вас появится желание совершенствоваться в этом виде легкой атлетики, то можно записаться в спортивную школу, где под руководством тренеров продолжить занятия прыжками. В заключение я дам еще несколько советов тем, кто по тем или иным причинам не смогут посещать спортивные секции и школы.

Тренируйся постоянно!

Это правило указывает на необходимость круглогодичных и многолетних занятий.

Тренируйся постепенно, с тенденцией к увеличению нагрузок.

Правило основано на зависимости эффекта упражнения от его количественной меры и интенсивности выполнения. Оно определяет необходимость последовательного увеличения нагрузки и периодического применения высоких (максимальных) нагрузок, которые стимулируют развитие организма, рост спортивных результатов.

Тренировку надо строить волнообразно.

Из всех возможных способов изменения нагрузки волнообразный вариант дает наилучшие результаты. Этот способ должен стать основным при построении занятий на протяжении всех этапов и периодов тренировки.

Тренируйся циклично.

Это правило определяет необходимость повторения в определенной последовательности упражнений и нагрузки на протяжении как нескольких занятий, так и всех этапов и периодов тренировки.

Как планировать тренировку?

Планирование должно начинаться с мечты. Каким ты видишь себя через четыре года? Каким должен быть этот длинный путь к мечте? Не ближайшая цель должна ложиться в основу плана, а цель дальняя, конечная.

Самым маленьким среди кирпичиков, из которых складывается большой план, является тренировочный микроцикл.

Это план построения спортивной тренировки на период от трех до десяти дней (чаще на одну неделю). Деление это не случайно. Известно, что организм представляет собой единое целое, в котором функции всех органов и систем тесно взаимосвязаны. Однако вработываемость и сроки последствия отдельных систем организма не одинаковы. Каждому знакомо ощущение мышечной боли, которая возникает обычно после новых упражнений или в результате больших нагрузок. Это как раз тот случай, когда мышцы нуждаются в отдыхе, в то время как энергетические затраты организма уже восстановлены. Но если определять продолжительность отдыха с учетом «отстающих» систем, то достигнуть высоких результатов невозможно. И в то же время при правильном построении микроцикла каждое последующее занятие может способствовать более раннему восстановлению от предыдущего. Как внутри микроцикла, так и между ними, нагрузка меняется волнообразно.

Приводим примерный (по своей направленности и соотношению объема и интенсивности нагрузки) недельный цикл тренировки:

1-й день. Подготовка и настройка организма к предстоящей основной тренировке. Возможные тонизирующие упражнения со штангой. Нагрузка средняя или выше средней.

2-й день. Основная тренировка. Напряженность высокая. Нагрузка большая.

3-й день. Восстановительная тренировка, в которой используются другие виды легкой атлетики. Интенсивность небольшая. Нагрузка средняя или малая.

4-й день. Активный отдых. Занятия другими видами спорта. Спортивные игры. **Плавание.**

5-й день. Повторяется тренировка первого дня. Нагрузка несколько снижается.

6-й день. Повторяется нагрузка второго дня. Нагрузка несколько снижается.

7-й день. Отдых.

Для построения тренировочных микроциклов можно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Высокие нагрузки в микроцикле применяются не более 1—2 раз.

2. Полное восстановление после большой нагрузки наступает только на четвертый день.

3. Если главной задачей в данный период является развитие скорости и совершенствование техники, то этим надо заниматься в большей степени в первые два дня после отдыха.

4. Нагрузка в микроцикле носит волнообразный характер.

Какие изменения вносить в тренировки перед соревнованиями?

Нагрузка вплоть до предсоревновательного периода продолжает нарастать и только примерно за 4 недели до ответственного соревнования постепенно снижается. Сложность предсоревновательной подготовки заключается в том, что в этот период должен наступить «прыжковый голод». Для этого надо меньше прыгать. Перенести тренировку на природу, «копить энергию». С другой стороны, для того чтобы быть уверенным в себе, в своей подготовке, необходимо до последнего дня включать в тренировку, хотя и в малых объемах,

разбеги и прыжки. Это большое искусство — найти правильное соотношение этих двух направлений накануне соревнований. Но все же есть несколько правил, которые пригодятся каждому.

Правило первое. Не вноси ничего нового в технику разбега и прыжка во время соревнования, чего ты не делал на тренировках.

Правило второе. В последние дни перед соревнованием не пытайся менять привычный образ жизни.

Правило третье. Последнюю неделю лучше тренироваться чаще, но меньше по нагрузке.

Сколько лет простоят еще рекорд Роберта Бимона? Можно ли прыгать в длину каким-либо другим способом? Удастся ли прыгнуть когда-нибудь женщине за 8 м? Ну, что же, попробую ответить на эти совсем непростые вопросы, которые задают мне часто начинающие спортсмены и лично, и в письмах.

Несколько лет назад один шведский прыгун очень удивил зрителей. Он разбежался и оттолкнулся от бруска, как все спортсмены, а затем внезапно сделал в воздухе переворот вперед — акробатическое сальто — и снова приземлился на две ноги в песок, как обычно выполняют прыжки прыгуны. Удивились не только зрители, но и судьи.

Но все было сделано по правилам, и результат был измерен — 7,52. Слух об этом прыжке быстро стал достоянием многих прыгунов не только в Швеции. Появились подражатели. А поскольку взрослые прыгуны обладают хорошей координацией движений, то они очень быстро освоили новый способ прыжка. Один из моих учеников Алексей Переверзев, участник Олимпийских игр в Монреале, прыгал способом «прогнувшись» и имел результат за 8 м. Ему очень понравился новый стиль, и мы решили освоить его, чтобы преподнести сюрприз соперникам. После нескольких месяцев тренировок Алексей уже мог, правда, с небольшого возвышения прыгать за 8 м.

Но... руководители Международной федерации легкой атлетики решили не признавать новый способ и запретили использовать его в соревнованиях под тем предлогом, что приземление после сальто представляет опасность для спортсмена. А жаль! Ведь с точки зрения биомеханики этот способ казался достаточно эффективным для увеличения результата. При способе «сальто» прыгун может отталкиваться на большой скорости и после переворота в воздухе далеко выбрасывать ноги вперед.

Навсегда ли запрещен этот вариант прыжка? Я думаю, для неподготовленных спортсменов этот способ небезопасен. Однако со временем, когда в яме для приземления будет применяться специальный мягкий состав, исключаяющий возможность травмы, к этому способу еще вернуться. Ведь и в других видах прыжков все чаще используются акробатические элементы. Вспомните способ «фосбери-флоп» в прыжке в высоту, который по сути своей не что иное, как сальто назад! Да и прыжки с упругими шестами имеют много общего с акробатикой и гимнастикой.

Теперь о рекорде Роберта Бимона. Его прыжок на 8,90 часто называют прыжком в XXI век. Мне кажется, что в XXI веке спортсмены будут прыгать дальше, чем на 8,90. И рекорд Бимона будет



*Мне кажется, что Карлтону Льюису
под силу побить мировой рекорд
Р. Бимона*

побит гораздо быстрее, чем мы думаем. Возможно, что когда выйдет эта книга, рекорд в прыжках в длину уже превысит 9-метровый рубеж. Это могут сделать два американских прыгуна К. Льюис и Л. Мирикс. Особенно первый из них — Карлтон Льюис, который имеет результат в беге на 100 м — 9,96, но пока еще не умеет полностью использовать свою скорость в разбеге в прыжке в длину. Если он сумеет это сделать, а это потребует от Льюиса и совершенствования в силовой подготовке, то на высокогорном стадионе он может совершить прыжок дальше Бимона!

Что же касается прыжков женщин, то я не представляю себе, что женщина сможет прыгнуть на 8 м. Но вот полет на 7,50 женщинам вполне по силам.

Поскольку в этой книге речь шла больше о прыгунах-мужчинах, то мне в заключение хотелось бы уделить внимание и истории прыжка в длину у женщин. Об этом стоит рассказать еще и потому, что если в последние годы у мужчин в этом виде наметился некоторый застой результатов (прыжок на 8 м по-прежнему считается результатом спортсменов экстра-класса), то у женщин, напротив, этот рост достижений не только не замедлился, но и бурно прогрессирует.

Итак, первый официальный мировой рекорд, зарегистрированный в 1928 г. (год первого появления женщин на олимпийской легкоатлетической арене) у женщин, принадлежал представительнице Японии Кинуе Хитоми — 5,98. Через 11 лет немка Кристель Шульц первая в мире превысила 6-метровый рубеж, прыгнув в 1939 г. на 6,12. А еще через 4 года голландка Фанни Бланкерс-Кун увеличила длину рекордного прыжка до 6,25.

Однако до 1948 г. прыжки в длину не включались в легкоатлетическую программу олимпийских игр. Поэтому сильнейшие прыгуньи не могли повести очного спора ни в 1928 г. — в Амстердаме, ни в 1932 г. — в Лос-Анджелесе, ни в 1936 г. — в Берлине. И только на XIV Олимпийских играх в Лондоне прыжок в длину у женщин был включен в программу соревнований.

Логично было бы предположить, что первое место и звание первой олимпийской чемпионки будет принадлежать Фанни Бланкерс-Кун. Но этому помешала... необычайная спортивная одаренность спортсменки. Дело в том, что она одинаково успешно выступала в

спринтерском, барьерном и эстафетном беге, в прыжках в длину и в высоту. Во всех этих видах она была обладательницей рекордов мира! Именно это и послужило причиной того, что Фанни Бланкерс-Кун на Олимпиаде 1948 г. выступила только в беге на 100 и 200 м, в эстафете и в беге на 80 м с барьерами и во всех этих видах легкой атлетики завоевала золотые олимпийские медали. А первой олимпийской чемпионкой в прыжке в длину стала Ольга Дьярмати из Венгрии с невысоким результатом 5,69. Естественно, что это достижение стало и первым олимпийским рекордом. Справедливости ради отметим, что и Дьярмати не была, по сути дела, прыгуньей в длину. В дальнейшем она успешно выступала в барьерном беге. Впрочем, это и не удивительно. Вы помните, наверное, как в начале книги я говорил о том, что прыгун или прыгунья в длину обязательно должны быть разносторонне развитыми спортсменами.

На следующих олимпийских играх выступали уже советские спортсмены. И в секторе для прыжков в длину Александре Чудиной удалось даже получить серебряную медаль — ее результат 6,14. А золотую медаль с новым олимпийским рекордом завоевала спортсменка из далекой Новой Зеландии Иветта Уильямс. Она прыгнула на 6,24, недобрав до мирового рекорда всего 1 см. Но через два года Иветте удалось все же прыжок на 6,28 и она стала мировой рекордсменкой.

Отмечу при этом, что и Александра Чудина была удивительно разносторонней спортсменкой. На Олимпийских играх в Хельсинки она выступала также в прыжке в высоту (бронзовая медаль) и даже в метании копья (!), где заняла второе место. Помимо этого Чудина была неоднократной чемпионкой страны по волейболу в составе московского «Динамо».

Первой советской рекордсменкой мира в прыжке в длину стала Галина Виноградова. В 1955 г. она вначале повторила, а потом и улучшила рекорд И. Уильямс — 6,31. К сожалению, Галина Виноградова позже увлеклась спринтерским бегом и оставила прыжки, так и не использовав, по моему глубокому убеждению, всех своих богатых потенциальных возможностей. Думаю, что ей с ее скоростью и небольшим весом вполне были по силам прыжки за 6,50. Но на XVI Олимпийских играх она выступала уже как спринтер. А в прыжке в длину в Мельбурне первенствовала польская прыгунья Эльжбета Ксешиньска. Она установила мировой рекорд с результатом 6,35.

На посту мировой рекордсменки Ксешиньску сменила немка Хилдрун Клаус, прыгнувшая в 1960 г. на 6,40. Но и Клаус не удалось стать победительницей Олимпиады 1960 г. в Риме. Там сенсационную победу одержала Вера Крепкина, которая была известной бегуньей на короткие дистанции. На Олимпиаде Вера сумела использовать свои скоростные возможности в прыжке на 6,37 и стала чемпионкой. Клаус заняла в Риме третье место. Но через год вновь установила мировой рекорд — 6,42.

Причем установлению ее второго рекорда предшествовал некий спортивный казус. Дело происходило в Берлине во время матча РСФСР — ГДР. Ветер в тот день был резкий, порывистый. Во вто-

рой попытке наша Валентина Шапрунова прыгнула на 6,46. Мировой рекорд? Нет. Оказалось, что скорость ветра в этот момент была 5,4 м/с и превышала допустимую норму для регистрации рекордных достижений (2 м/с). Тут же вторая советская прыгунья Татьяна Щелканова совершает прыжок на 6,50. Но и здесь коварный ветер был больше нормы. Хилдрун же в последней попытке спокойно дождалась момента, когда ветер несколько утих, и совершила прыжок на 6,42. Скорость ветра оказалась лишь 1,4 м/с, и мировой рекорд был зарегистрирован по всем правилам, хотя его новая обладательница и проиграла состязания. Вот такие случаи бывают в нашем виде спорта!

Правда, в звании рекордсменки мира Хилдрун Клаус ходила недолго. Меньше чем через месяц Татьяна Щелканова улучшила ее рекорд до 6,48. Потом стала первой, прыгнувшей на 6,50, а в олимпийском, 1964 г. довела рекорд до отметки 6,70. Казалось, что Щелканова станет и олимпийской чемпионкой. Но в Токио ей пришлось испытать горечь поражения. Спортсменка из Великобритании Мэри Рэнд установила на Олимпиаде мировой рекорд — 6,76 и завоевала золотую медаль. А. Т. Щелканова, как Клаус четыре года назад, была третьей. И снова отметим, что обе эти прыгуньи были хорошими пятиборцами и барьеристками.

Я уже рассказывал, как установил свой рекорд Роберт Бимон в Мехико. И в прыжках в длину у женщин было улучшено достижение М. Рэнд. На этот раз олимпийской чемпионкой и новой рекордсменкой мира стала настоящая прыгунья в длину Виорика Вискополян из Румынии. Она не отличалась феноменальными физическими данными и не выступала в других видах легкой атлетики. Невысокая и на вид даже хрупкая Виорика обладала большой относительной силой, которую развила в упражнениях с тяжелой штангой. В Мехико ей удался прыжок на 6,82. Именно тогда, мне кажется, специалисты и заговорили о реальности 7-метрового прыжка у женщин. Но прежде, чем это произошло, пришлось ждать еще долгих 10 лет! Причем все эти годы шла борьба между спортсменками, для которых основным видом был прыжок в длину, и представительницами пятиборья — хорошо физически развитыми, быстрыми и сильными.

Западногерманская многоборка Хейди Розендаль улучшила рекорд Вискополян на 2 см в 1970 г. и стала обладательницей Мюнхенской олимпиады. Затем на посту рекордсменки мира ее сменила прыгунья из ГДР Анджела Фойгт — ее результат 6,92. Это было 9 мая 1976 г., а через 10 дней ее подруга по команде пятиборка Зигрун Зигль подошла вплотную к 7-метровой отметке — 6,99. Кто же из них победит в Монреале на XXI Олимпийских играх: прыгунья или пятиборка? Победила Фойгт, а Зигль заняла только четвертое место в прыжках. И тогда Зигрун решила взять своеобразный реванш и все-таки завоевала золотую олимпийскую медаль, но уже в состязаниях по пятиборью. Но кто же станет первой женщиной, которой покорится заветный рубеж 7 м?

Ответ на этот вопрос мы получили 18 августа 1978 г. В Кишиневе проводились состязания под названием «День прыгуна». Стоял теплый, солнечный день, на стадионе было много зрителей, и дул очень



*Анишоара Кушмир — рекордсменка
мира — 7,43*



*Победительница в прыжке в длину
I чемпионата мира 1983 г.
Хейке Дауте*

легкий попутный ветерок. Словом, обстановка как раз для установления рекорда. И здесь мы увидели прыжок женщины за 7 м. Литовская прыгунья Вильгельмина Бардаускене приземлилась на отметке 7,07!

Вильма занималась прыжком с детских лет и в юношеском возрасте побеждала на всесоюзных соревнованиях. Тогда она носила не менее трудную фамилию — Аугустинавичуте. Потом Вильма вышла замуж, а после рождения ребенка снова вернулась в прыжковый сектор. Эта физически сильная и быстрая спортсменка отлично выступала в 1978 г. и на чемпионате Европы в Праге уже в квалификационных состязаниях еще раз улучшила мировой рекорд до 7,09.

А на следующий день стала и чемпионкой континента. К сожалению, после 1979 г. она прекратила активные занятия спортом. И на Олимпийских играх в Москве, о которых я уже рассказывал, выступали другие советские прыгуны.

Рекорд Бардаускене простоял 4 года. Причем побит он был сразу двумя спортсменками из Румынии. 1 августа 1982 г. в Бухаресте Анишоара Кушмир совершила прыжок на 7,15. Рекордсменка уже принимала поздравления, когда в последней попытке ее подруга Вали Ионеску приземлилась на отметке 7,20. Через месяц на чемпионате Европы в Афинах они обе стояли на пьедестале почета. Вали стала победительницей, а Кушмир заняла второе место. Прошел всего год, и Анишоара один за другим установила 3 мировых рекорда. Сначала она прыгнула на 7,21, а потом и на 7,27 и, наконец, на 7,43. Но на первом чемпионате мира, который состоялся в Хельсинки, Кушмир, как когда-то и ее предшественницу, на посту мировой рекордсменки постигла неудача. Чемпионкой мира стала юная прыгунья из ГДР Хейке Дауте с результатом 7,27, правда при сильном попутном ветре. Впрочем, Дауте имеет результаты за 7 м, показанные и без ветра.

Что же мешает спортсменкам прыгать на 7,20—7,50? Нужно смелее ломать привычные представления о предельных возможностях женщин и стремиться к новым достижениям, помня, что рекорд, который сегодня кажется фантастическим, завтра покорится многим спортсменам, среди которых, хочется верить, окажутся и читатели этой книги.

В 1984 году издательство «Физкультура и спорт» планирует выпуск следующих книг серии «Твой первый старт»:

1984
ПРОВЕРЕНО
2002 Урзу

ПЕРЕВЕРЕНО
2005
2009 Урзу

БРАГИНА Л. И. Мечтам дано сбываться.

Автор — олимпийская чемпионка в беге на 1500 м — рассказывает о своем спортивном пути, раскрывает методику подготовки бегуна, дает советы молодым спортсменам, как воспитать в себе силу воли, характер и неуклонно стремиться к большой цели.

МОНДЗОЛЕВСКИЙ Г. Г. Щедрость игрока.

Двукратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира Георгий Мондзолевский оставил заметный след в истории советского и мирового волейбола. Склонный по натуре к анализу, вдумчивый и рассудительный, автор хорошо знает проблемы волейбола, жизнь большинства выдающихся советских волейболистов и волейболисток.

Свой богатейший жизненный и спортивный опыт автор передает любителям волейбола живо, доходчиво и заинтересованно.



Игорь Арамович Тер-Ованесян —
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР, призер
олимпийских игр, трехкратный
чемпион Европы, экс-рекордсмен
мира, пятнадцатикратный чемпион
СССР, кандидат педагогических
наук.

Награжден орденом «Знак Почета»,
медалями «За трудовую доблесть»
и «За трудовое отличие»

