

4517.176
M-13

Г. Г. МАЗУРОВ



Прыжки в воду

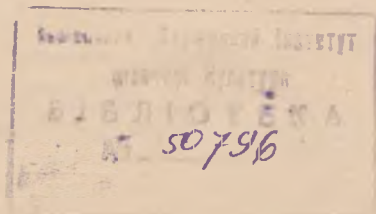


Г. Г. МАЗУРОВ



7A51
M13

ПРЫЖКИ В ВОДУ



Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»

Москва 1956

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Из истории прыжков	7
Развитие прыжков в воду в СССР	10
Международные встречи советских прыгунов	21
Настойчиво идти к вершине мастерства!	38

Георгий Георгиевич Мазуров
«Прыжки в воду»
Редактор *Н. В. Школьникова*
Обложка художника *М. В. Бородина*
Художественный редактор *А. Е. Золотарев*
Технический редактор *Г. А. Шалыгина*
Корректор *В. А. Гейшин*

Сдано в набор 30/III 1956 г. Подписано к печати 25/V 1956 г. Формат 84 × 103¹/₃₂.
Объем 0,625 бум. л. 2,05 печ. л., 1,25 физ. л., 1,98 уч.-изд. л., 38634 зн. в 1 печ. л.
Л-93419, Заказ № 1358. Тираж 25 000 экз. Цена 60 коп.

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

ВВЕДЕНИЕ

В западной части столицы Москва-река делает крутой поворот. На протяжении нескольких сот метров воды ее текут по полукружности, а затем снова возвращаются к прежнему направлению русла. Излучина реки образует большой зеленый полуостров.

Издавна он был застроен одноэтажными деревянными домишками, завален грудями отходов фабрик и заводов. Но вот в 1955 году в Лужники (так называется это место) пришли строители. Они разобрали ветхие деревянные строения. Мощные бульдозеры выровняли площадку, и на речном полуострове началось строительство самого большого в Советском Союзе спортивного городка. Нет, не подходит уменьшительное слово «городок» к громадному сооружению, которое вырастает в Лужниках. Это будет настоящий спортивный город с центральным стадионом, окруженным трибунами на сто тысяч зрителей, колоссальным спортивным залом, летним катком с искусственным льдом, открытыми и закрытыми теннисными кортами, десятками волейбольных и баскетбольных площадок, бассейнами для плавания и прыжков в воду.

Все лучшее, что достигнуто в практике строительства спортивных сооружений, используется при создании города спорта, чтобы он отвечал всем требованиям современного спорта.

Этот чудесный подарок миллионам физкультурников Советское правительство готовит к торжественному празднику — Спартакиаде народов СССР. Пройдет немного времени, и среди густой зелени полуострова появятся крепкие загорелые спортсмены, ветер будет развеивать на башнях нового стадиона яркие флаги шестнадцати союзных республик. На центральной мачте поднимется алый стяг, возвещающий начало соревнований.

Много больших интересных физкультурных праздников проводилось в нашей стране. Но такого, какой будет летом 1956 года на Лужниковском стадионе, еще не видел никто.

Спартакиада будет проверкой физкультурной и спортивной работы в союзных республиках, генеральным смотром достижений советских спортсменов. Около десяти тысяч человек съедется в Москву, чтобы бороться за первенство по 26 видам спорта.

На беговую дорожку, в секторы для прыжков и метаний выйдут легкоатлеты, в спортивных залах будут состязаться в силе и ловкости гимнасты, борцы, боксеры и штангисты, на треках встретятся велосипедисты, на футбольном поле, теннисных кортах, баскетбольных и волейбольных площадках разгорятся жаркие схватки любителей спортивных игр, Москва-река превратится в арену борьбы гребцов, гладь водных дорожек плавательного бассейна взбродят стремящиеся к финишу пловцы.

В другом бассейне, у края которого поднимаются вышки и нависают над водой трамплины, продемонстрируют свое сложное искусство прыгуны в воду.

Прыжки в воду — один из красивейших и увлекательнейших видов спорта. В нем есть черты, общие с гимнастикой, и акробатикой, и с высшим пилотажем, где самолет, покорный воле летчика, продельтывает в воздухе сложнейшие фигуры. Но элементы акробатики и гимнастики прыгун выполняет в воздухе и управляет он не машиной, а своим телом.

...Спортсмен поднимается на 10-метровую вышку (что соответствует высоте трехэтажного дома) и становится у самого края площадки. На минуту его крепкая, сильная, удивительно гармонично развитая фигура застывает, словно изваяние. Затем следует сильный взмах рук и одновременно толчок ногами — и человек взлетает в воздух...

До поблескивающей внизу воды всего менее двух секунд полета. Казалось бы, что можно сделать за эти короткие мгновенья? Только камнем упасть в воду, взметая тучи брызг...

Но прыгун не падает камнем. Только что его плечи были развернуты, спина слегка прогнута, ноги вытянуты, а руки свободно раскинуты в стороны, словно крылья большой птицы. В неуловимую долю секунды тело меняет

положение: руки плотно охватывают ноги, тело совершает полтора оборота вокруг горизонтальной оси. В самый последний миг, когда вода уже совсем рядом, тело прыгуна принимает новое положение: выпрямляется, как стрела, и, разрезая воду, уходит вглубь. Всплескивает, вспенивается водная гладь. Прыжок выполнен. Спустя несколько секунд спортсмен выходит из воды. Он выполнил полтора оборота вперед лётом — один из многих разнообразных прыжков в воду. За короткое время полета в воздухе прыгун успевает выполнить целый ряд различных, но связанных между собой, как бы вытекающих одно из другого движений.

Зрителя, наблюдающего за прыгуном, изумляет и поражает смелость, красота и изящество его движений. Самого спортсмена, избравшего своей спортивной специальностью прыжки в воду, привлекает захватывающее ощущение полета, радостное чувство победы над страхом, власти над воздухом и водой.

Советский спорт ставит перед собой задачу воспитания здорового, сильного, смелого и закаленного человека. Занятия прыжками в воду — одно из средств решения этой задачи.

Чтобы овладеть искусством прыжков в воду, спортсмену необходимо развить и укрепить мускулатуру, добиться гибкости и подвижности суставов, накопить выносливость, подготовить дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Для этого в программу занятий прыгунов включаются самые разнообразные физические упражнения, прежде всего гимнастика и акробатика.

Тренировки прыгуна в воду в летнее время года проходят на открытом воздухе. Энергичные движения в воде, на солнце, на воздухе дополняют то, что дает гимнастика: укрепляют и закаляют организм, улучшают деятельность сердца, органов дыхания, нервной системы.

Однако крепкий и сильный физически человек еще не может быть прыгуном в воду. Для этого нужно сочетание силы физической с силой духа. Только смелый и решительный человек не отступит перед высотой, сможет хладнокровно управлять своим телом в полете, точно рассчитывать движения, совершаемые в мельчайшие доли времени. Эти качества вырабатываются постепенно, в процессе специальной тренировки прыгуна.

От упражнений на суше к простым прыжкам, от про-

стых прыжков к все более и более сложным, от малой высоты к большой, как со ступеньки на ступеньку, идет прыгун. И с каждым новым шагом крепнет и закаляется его воля. Он становится ловким, сильным, выносливым, приобретает смелость, решительность — качества, жизненно необходимые советскому человеку и в труде на благо Родины и в защите ее от посягательств захватчиков.

Этим не исчерпывается польза, которую приносят занятия прыжками в воду. Они развивают в человеке еще одно очень важное качество: чувство красоты и изящества. Легкость, пластичность, изящество, красота движений — обязательное и неотъемлемое условие хорошо выполненного прыжка. Для того чтобы научиться красивым движениям, пластичным положениям тела, спортсмен знакомится с лучшими произведениями живописи и скульптуры, слушает музыку, вызывающую образ движения, вникает в искусство танца. Элементы хореографии специально изучаются прыгунами и вводятся в программу тренировок для приобретения изящества, легкости и согласованности движений.

Таким образом, можно утверждать, что занятия прыжками в воду способствуют физическому развитию, закалке воли и эстетическому воспитанию человека.



ИЗ ИСТОРИИ ПРЫЖКОВ

Как и все другие виды спорта, прыжки в воду родились из естественных жизненных потребностей человека. В глубокой древности инстинкт самосохранения подсказал человеку возможность уйти от преследования, спастись при кораблекрушении или оказать помощь тонущему, быстро войдя в воду прыжком с большой высоты.

О том, как давно был известен людям прыжок в воду, можно судить по изображениям, встречающимся на древних памятниках культуры. Так, например, на греческой вазе V века до нашей эры, хранящейся в Британском музее, символически изображен восход солнца. Из волн океана на колеснице поднимается бог солнца. Перед ним меркнут звезды. Они изображены в виде мальчиков, прыгающих в пучину океана.

Однако, несмотря на такие древние корни, прыжки в воду как вид спорта культивируются сравнительно недавно. В литературе конца прошлого века встречаются упоминания о попытках отдельных смельчаков совершить прыжки в воду с большой высоты. В 1871 году американец Джонсон прыгал в Лондоне с моста через реку Темзу высотой 46 метров. Упоминаются также «лихие» прыжки моряков с высоких мачт судов.

Лишь в начале XX века начинается история прыжков в воду как вида спорта. Появляются специально сооруженные для этой цели вышки, а позднее — подкидные доски (трамплины).

Первоначально прыжки в воду не отделялись от пла-

вания. Как правило, лучшие пловцы были и лучшими прыгунами. Но чем больше усложнялась и совершенствовалась техника исполнения прыжков, тем труднее становилось сочетать овладение искусством быстрого плавания и прыжка в воду. В сущности, между этими видами спорта нет ничего общего. Плавание вырабатывает длинные, тягучие движения. Прыжок же, наоборот, развивает движения резкие, короткие. Поэтому методика тренировки пловца и прыгуна совершенно различна, и, пытаясь овладеть тем и другим сразу, спортсмен расплывал внимание и в итоге не мог достичь значительных успехов ни в плавании, ни в прыжках. По этой причине со временем прыжки и плавание стали совершенно самостоятельными, не зависимыми друг от друга видами спорта.

Первые большие международные соревнования прыгунов в воду состоялись на Олимпиаде в 1904 году в городе Сен-Луи (Америка). Первое место занял американец Др. Шельдин, но в массе лучшими оказались немцы. Их преимущество подтвердилось и в следующих олимпиадах 1906 и 1908 годов.

Программа прыжков в воду на Олимпиаде 1912 года, проводившейся в Стокгольме, была шире и разнообразнее, чем на предыдущих. В этом году, кроме прыжков с трамплина, проводились фигурные прыжки с вышки, а также отдельные соревнования в прыжке полуоборот вперед прогнувшись с 10-метровой вышки («ласточка»).

Среди прыгунов с вышки победу одержали шведы, с трамплина — немцы.

Впервые в соревнованиях участвовали женщины. Первой олимпийской чемпионкой стала шведка Г. Иогансон.

В дальнейших международных соревнованиях в число сильнейших прыгунов мира выдвинулись американские спортсмены. Следует заметить, что и до сих пор их достижения в этом виде спорта высоки.

Почти одновременно с развитием прыжков в воду за рубежом зарождается этот вид спорта и в России. В начале XX столетия в Петербурге, Москве, Киеве, Севастополе, Николаеве были созданы школы плавания. Это были малочисленные кружки, существовавшие на средства богатых любителей спорта. Занятия в таких школах доступны были лишь очень ограниченному кругу людей из обеспеченных слоев общества. Почти на всех водных базах этих школ имелись вышки, но никаких систематических

занятий с прыгунами не проводилось. Самые смелые из пловцов (насчитывались они единицами) увлекались прыжками в воду. Ощупью доискивались они более или менее правильной техники их выполнения. Ничего нет удивительного в том, что эти прыгуны могли выполнять всего три-четыре самых простых прыжка.

Наибольшей популярностью пользовался прыжок полуоборот вперед прогнувшись, получивший название «ласточка», вероятно, за то сходство с парящей птицей, которое приобретает в воздухе фигура прыгуна. Он и сейчас остается одним из самых красивых прыжков, перечисленных в таблице. Исполняется этот прыжок из передней стойки вперед. Стоя у края вышки или трамплина лицом к воде, прыгун сильно отталкивается, взмахом рук помогает себе взлететь как можно выше. В момент полета руки его разведены в стороны, корпус слегка прогнут в верхней части груди, голова откинута назад, ноги выпрямлены до предела, носки оттянуты. В верхней точке полета прыгун как бы останавливается на мгновение. Вслед за тем начинается движение вниз, вначале плавное, а когда ноги занимают положение выше головы, быстрое и стремительное. За метр-полтора от воды он соединяет руки, зажимая между ними голову, и, вытянувшись в одну прямую линию, старается войти в воду под прямым углом, не поднимая брызг.

В 1908 году в Шувалове, пригороде Петрограда, открылась школа спортивного плавания. Основатель ее В. Н. Песков был большим любителем прыжков в воду. Вокруг него организовалась целая группа пловцов, заинтересовавшихся этим видом спорта: братья Финиковы, Н. А. Бутович (ныне заслуженный мастер спорта), А. Жемчужников, А. Скрижинский, В. Беляев и другие. Они регулярно занимались прыжками. Это позволило им достичь более высокого по сравнению с другими русскими прыгунами класса.

В летнее время в Шуваловской школе плавания каждое воскресенье отмечалось праздником на воде. Проводились соревнования по плаванию, демонстрировались прыжки в воду. С течением времени прыжки становились все разнообразнее. Спортсмены Шуваловской школы усложняли простые прыжки тем, что прыгали из задней стойки (стоя спиной к воде). Кроме чисто спортивных прыжков, они показывали зрителям и комические прыжки,

одиночные и групповые, с завязанными глазами, в завязанном мешке, в темноте с зажженными факелами.

Шуваловские водные праздники пользовались большой любовью зрителей и сыграли немалую роль в популяризации прыжков. Слава о шуваловских прыгунах распространилась далеко за пределы Петрограда. Их пример вызвал желание заняться прыжками и у любителей водного спорта других городов. Сооружает 5-метровую вышку Московское общество любителей плавания, создаются группы прыгунов в Киеве, Баку, Николаеве, Ревеле (Таллине), Севастополе и других городах.

В 1913 году в Киеве проводилось всероссийское соревнование по плавательному спорту. В его программу были включены и прыжки в воду. Это было первое официальное соревнование прыгунов в России. Среди пловцов оказалось очень мало желающих принять участие в состязаниях по прыжкам. Поэтому не было острой спортивной борьбы. Все три первых места заняли воспитанники шуваловской школы: В. Богданову было присуждено первое место, А. Хамеляйнену — второе, В. Финикову — третье. Эти же участники заняли призовые места и в плавании.

Популярность прыжков в воду среди русских спортсменов росла с каждым годом. Но начавшаяся империалистическая война приостановила их дальнейшее развитие. Только через 9 лет после начала войны было проведено следующее соревнование прыгунов.

РАЗВИТИЕ ПРЫЖКОВ В ВОДУ В СССР

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла перед народами нашей страны широкие возможности для развития материальной и духовной культуры. Советское правительство и Коммунистическая партия с первых дней существования Советского государства придавали огромное значение развитию физической культуры и спорта как средству воспитания здорового, мужественного, энергичного человека.

Из года в год росла и улучшалась материальная база для занятий спортом, расширялась сеть учебных заведений, готовивших преподавателей и тренеров. В тесном контакте спортсмены-практики и ученые — физиологи, психологи, педагоги — разрабатывали наиболее совершенные методы физической подготовки и тренировки по

отдельным видам спорта. Все это способствовало быстрому росту успехов советских спортсменов во всех видах спорта, в том числе и в прыжках в воду.

Прежде всего значительно выросло число занимающихся этим видом спорта в союзных республиках.

В 1923 году в Москве состоялось первое соревнование прыгунов в воду на первенство страны. Почетное звание чемпиона оспаривали представители разных городов. Прыжки их не отличались большим разнообразием и высокой техникой, но, несмотря на это, соревнования принесли большую пользу. Спортсмены получили широкую возможность обменяться опытом, у каждого из них появился стимул к дальнейшему совершенствованию.

Первым чемпионом страны стал Борис Астафьев (ныне заслуженный мастер спорта).

В детстве Борис Астафьев увлекался многими видами спорта. Он пробовал свои силы в борьбе, лыжных и велосипедных гонках. Позднее он увлекся гимнастикой и достиг в этом виде спорта высокого мастерства. Имя Астафьева-гимнаста, воспитателя целой плеяды выдающихся советских гимнастов — Галины Урбанович, Владимира Белякова, Владимира Лаврущенко и других, — широко известно в нашей стране и за рубежом.

Больших успехов добился Астафьев и в прыжках в воду. Приобретенные за годы занятий гимнастикой ловкость, сила, выносливость, согласованность движений, умение владеть своим телом помогли ему очень быстро освоить технику прыжков. Меньше года понадобилось ему, чтобы пройти путь от новичка до чемпиона страны.

Мягкость и пластичность, свобода и изящество, характерные для упражнений, выполняемых им на гимнастических снарядах, отличали и его прыжки в воду. Он обладал тонким чувством времени и умел с безошибочным расчетом делать сложные вращения, слить воедино все свои движения, начиная от толчка и кончая входом в воду.

Большинство прыгунов в воду, выступавших в тот же период, что и Астафьев, одновременно были пловцами. К занятиям акробатикой и гимнастикой они относились, как к второстепенному элементу тренировок. Пример Астафьева, его необычайно быстрые успехи, отточенность и красота его прыжков наглядно подтверждали важность хорошей гимнастической подготовки для совершенного владения прыжками в воду.

Гимнастика — одно из самых полезных средств физического воспитания. Упражнения на снарядах и без снарядов (вольные упражнения) гармонично развивают мускулатуру, способствуют накоплению силы и выносливости, приобретению гибкости и подвижности суставов, согласованности движений.

Заниматься гимнастикой необходимо каждому спортсмену, в каком бы виде спорта он ни совершенствовался. Особенно же необходимо это прыгуну в воду. Ему нужно уметь выполнять гимнастические и акробатические элементы — стойки, перевороты, кувырки и прочие, которые в различных сочетаниях входят в прыжки с трамплина и с вышки.

Серьезное внимание, которое начали по примеру Астафьева уделять прыгуны в воду занятиям акробатикой и гимнастикой, способствовало ускорению роста мастерства исполнения прыжков.

В 1926 году наши прыгуны впервые встретились со своими зарубежными коллегами. По приглашению рабочей спортивной организации «Форверст» они приняли участие в соревнованиях, состоявшихся в марте этого года в Берлине.

Для участия в соревнованиях в Берлине были отобраны лучшие прыгуны: Борис Астафьев, Борис Ануфриев, Александр Григоренко. Они были горды оказанным им доверием и вместе с тем очень волновались. У них были основания для волнений: наши прыгуны еще только начинали осваивать прыжки с трамплина (раньше они специализировались только в прыжках с вышки), немцы же в тот период считались лучшими в мире трамплинистами. Среди членов клуба «Форверст» были очень сильные спортсмены: чемпионы Германии по прыжкам с трамплина Папке, Крабель и Фритше.

Трудно сказать, какой прыжок сложнее — с трамплина или с вышки. Прыжок с качающейся опоры — трамплина — требует особого навыка в толчке, иного расчета в полете, чем прыжок с неподвижной платформы — вышки.

Прыжки с вышки спортсмен выполняет с большей высоты (вышки для соревнований строятся высотой 5 и 10 метров), но он прыгает с неподвижной площадки. Высота вылета зависит только от самого прыгуна.

Трамплин расположен на высоте 1 или 3 метров. Один конец его неподвижно закреплен, другой свободен. При

толчке, совершаемом прыгуном, трамплин пружинит. Подкидная сила трамплина в сочетании с силой толчка, совершаемого прыгуном, высоко выбрасывает его в воздух. Нужно обладать хорошо отработанным толчком, чтобы умело использовать подкидную силу трамплина, правильно сочетать с ней силу собственного толчка. Необходим определенный навык, чтобы полностью использовать время полета вверх.

В то время наши прыгуны еще не овладели этим искусством. Рассчитывать победить немцев в прыжках с трамплина без предварительной серьезной тренировки было трудно. Наши прыгуны ставили перед собой задачу потерять как можно меньше баллов и побольше узнать о технике зарубежных прыгунов, чтобы использовать все лучшее в своих дальнейших тренировках.

Встреча в Берлине была очень интересной и, несмотря на неравенство сил, напряженной. Наблюдательность, способность быстро схватывать все лучшее в технике противников помогли тройке советских прыгунов компенсировать недостаток опыта. В итоге двухдневных соревнований Борис Астафьев в прыжках с трамплина занял второе место, опередив многих опытных немецких спортсменов.

При встрече в Берлине ярко обнаружилось отличие советской школы прыжков в воду от зарубежной, типичными представителями которой явились немцы.

Нашим прыгунам было совершенно чуждо всякое стремление к трюкачеству, к умышленному подчеркиванию опасности прыжка, характерному для их западных коллег. У последних это, очевидно, вызывалось желанием «пощекотать» нервы зрителей, сделать соревнования более азартными, а следовательно, и более доходными.

Стиль выполнения прыжков советскими спортсменами сильно отличался от стиля прыжков немцев. В те годы зарубежные прыгуны любой прыжок выполняли по очень крутой, почти вертикальной, траектории полета, подходящей очень близко к переднему краю вышки или трамплина. Это увеличивало опасность, но не прибавляло прыжку красоты. Движения прыгунов были скованны, руки и корпус слишком закрепощены. Это делало прыжки чересчур сухими, подчеркнуто строгими, вызывало у зрителей ассоциацию с заведенным механизмом.

Наши прыгуны стремились, наоборот, к мягкому и свободному, абсолютно естественному положению рук и кор-

пуса, сочетаемому с отличным выпрямлением ног. Очень важным они считали красивый вылет и стремились толчком послать тело как можно выше. Траектория прыжка у них была более отлогой. Это увеличивало время их пребывания в воздухе, что давало преимущество в изменении положений тела в воздухе.

Прыжки советских спортсменов произвели большое впечатление на берлинских зрителей. Красота естественного положения тела в полете отмечалась и самими немецкими спортсменами.

Поездка в Берлин была хорошей школой для наших прыгунов. Они увидели не только свои сильные стороны, но и слабые. Они переняли все лучшее, что было в технике немецких трамплинистов, и, вернувшись на Родину, поделились своими наблюдениями с товарищами. Таков закон советского спорта: не останавливаться на достигнутом, везде и всегда учиться, делиться опытом с другими, постоянно стремиться вперед.

Большую роль в истории развития прыжков в воду в нашей стране сыграл 1928 год. Этот год памятен для спортсменов старшего поколения тем, что в августе состоялась I Всесоюзная спартакиада, первое большое комплексное соревнование. В Москву собралось невиданное до тех пор число спортсменов для участия в состязаниях по семи видам спорта.

Кроме представителей братских республик Советского Союза, приехали и гости — рабочие-спортсмены из 12 зарубежных стран.

Соревнования проходили одновременно на многих спортивных площадках: на стадионе «Химик», в Сокольниках, в Парке ЦДКА, на только что выстроенном стадионе «Динамо». Любители прыжков в воду собрались на набережной Москвы-реки у Крымского моста, где находилась в ту пору единственная в Москве водная станция московских профсоюзов.

Маленькие деревянные трибуны не смогли вместить всех желающих увидеть соревнование прыгунов. Зрители расположились не только на скамейках, но и на ступеньках и прямо на дощатом настиле у самой воды. Нельзя сказать, чтобы это были удобные места. Тех, кто их занимал, при каждом неудачном входе прыгуна в воду осыпало брызгами прохладной речной воды. Но мелкие неудобства, которые испытывали зрители, с лихвой вознагражда-

лись интересной спортивной борьбой, развертывавшейся перед их глазами.

Встреча прыгунов на I Всесоюзной спартакиаде знаменательна прежде всего тем, что показала бурный рост популярности прыжков и совершенствование техники их исполнения. В соревнованиях участвовало более пятидесяти человек, в пять раз больше, чем на проведенном 5 лет назад всесоюзном первенстве. Здесь были не только москвичи и ленинградцы, единственные участники прошлого соревнования, но и представители Азербайджана, Грузии, Крыма, Дальнего Востока и других республик и областей. За почетное звание чемпиона наряду с опытными прыгунами боролась молодежь. Ленинградцы А. Корне, Ю. Бойчевская, А. Белида, Р. Митурич, С. Буль, А. Гендельсман, Е. Занин, С. Новиков, А. Чибор, москвичи Б. Ануфриев, В. Тарасов, А. Григоренко, Ю. Гепнер, С. Фирсов, бакинцы М. Пинашкина, А. Алякринский и другие оказались достойными соперниками старшим товарищам.

Программа прыжков значительно расширилась. Наши прыгуны разучили не выполнявшиеся ими раньше такие сложные прыжки, как два оборота назад из задней стойки, два оборота назад из передней стойки, прыжки с «винтами».

Прыжок с «винтом» показал Александр Григоренко (ныне тренер спортивного общества «Динамо»). Вылетая после толчка почти вертикально вверх с небольшим наклоном прямого корпуса назад-в сторону, он в верхней точке полета отводил одну руку назад-вниз, а другую в это время направлял вперед-вверх. Это движение рук поворачивало его на 180 градусов вокруг вертикальной оси. Повернувшись спиной к вышке, он направлял полет тела вниз, к воде.

Один из участников спартакиады В. Тарасов впервые выполнил оборот назад из стойки на кистях. Этот трудный и эффектный прыжок состоит в том, что, стоя на кистях на краю вышки, прыгун после толчка начинает движение не вперед — к воде, а в обратном направлении — к вышке. Совершив полный оборот в этом направлении, прыгун устремляется вниз. Прыжок произвел очень большое впечатление на зрителей и участников. До сих пор он входит в официальную таблицу прыжков с вышки и носит название «прыжок Тарасова».

Еще больший рост мастерства прыгунов в воду показало следующее первенство страны, состоявшееся в 1934 году. Значительно разнообразнее была программа прыгунов, гораздо чище техника исполнения сложных прыжков. Среди участников этого первенства общее внимание привлек впервые выступавший во всесоюзных соревнованиях юный прыгун Алексей Жигалов.

Первый закрытый бассейн начал работать в Москве зимой 1931 года. В эту зиму и пришел туда школьник Леша Жигалов. Пришел не потому, что интересовался водным спортом, а просто потому, что не поверил одноклассникам, рассказавшим, что можно плавать и нырять зимой в помещении, совсем как летом на берегу Москвы-реки.

— Вот чудак — не верит, — сердились товарищи. — Мы же там занимаемся в детской секции. Пойди сам погляди.

Леша пошел и убедился, что товарищи говорили правду. На улице крутила поземка, холодный ветер пронизывал до костей, а здесь стояло лето... Бурлила вспененная пловцами вода, поднимались на вышку и прыгали в воду спортсмены в купальных костюмах... Они-то и привлекли внимание мальчика. В школе Леша занимался в акробатическом кружке. Акробатика казалась ему трудной и поэтому была особенно мила мальчишескому сердцу. Он гордился тем, что умел крутить два сальто подряд, делать «колесо». Но стоило увидеть ему, как то же самое сальто крутят в воздухе да еще над водой, и акробатика сразу потускнела. Оказывается, есть вещи потруднее...

В тот же день Леша записался в группу прыгунов. Все свободное время с тех пор он стал проводить в бассейне. Он занимался и в группе своих сверстников, и в часы, когда тренировались взрослые, и тогда, когда совершенствовал свое мастерство его тренер Борис Владимирович Ануфриев, один из лучших прыгунов того времени.

Ануфриев сразу оценил способности своего юного ученика.

— Ловкий паренек, смысленый и упорный. Уж если поставишь ему задачу — не отступит, пока не решит, как бы трудно ни было! Отличным будет прыгуном. Вот посмотрите, — говорил он товарищам, — год-другой, и такой нам соперник подрастет — только держись!

Предсказания опытного спортсмена очень скоро сбы-

лись. Ровно через год Алексей Жигалов уже настолько освоил прыжки, что смог принять участие в соревнованиях на первенство Москвы. Он был самым молодым из всех оспаривавших звание чемпиона столицы, и почти никто из них не считал его серьезным соперником. Многие, правда, видели его на тренировках и знали, что он хорошо прыгает. Но ведь для победы в ответственных соревнованиях мало владеть техникой прыжка. Нужна выдержка, умение мобилизовать волю, т. е. то, что дается опытом. А откуда быть опыту у подростка-школьника, всего год посещающего бассейн?

Но школьник опрокинул эти расчеты. Когда он вышел по вызову судьи на трамплин для первого прыжка, никто не заметил у него ни растерянности, ни страха. Только чуть бледнее обычного щеки да плотно сжаты губы...

Сильным толчком он заставил трамплин высоко подбросить себя в воздух. Слегка прогнутое тело, с широко и свободно разведенными руками, с красиво вскинутой головой, как планер, на мгновение повисло в воздухе. Плавно пройдя высшую точку полета, он устремился вниз. Почти бесшумно, не поднимая брызг, Алексей уходит в воду.

— Молодчина мальчишка!

— Великолепная ласточка!

— Отличный прыжок! — обмениваются мнениями зрители и дружными аплодисментами встречают выходящего из воды юного прыгуна.

Уверенно и спокойно, легко и красиво выполнил Жигалов и все остальные прыжки. После выполнения обязательной программы он вошел в группу лидеров, а по общей сумме баллов только один участник оказался впереди Жигалова — его тренер Ануфриев.

Борис Владимирович был очень доволен учеником, но в глубине души тревожился: не загордится ли Леша? Не подумает ли, что уже всего достиг, и не перестанет ли настойчиво работать? Ведь это только первая ступенька к тому, что он может добиться, если будет настойчиво, систематически тренироваться. В его технике еще много ошибок, у него мал запас прыжков, ему еще нужно долго упражнять тело, чтобы сделать его по-настоящему сильным, гибким, ловким. Нужно еще и еще закалять волю, воспитывать смелость, чтобы быть готовым побеждать трудности, неизбежные на пути каждого, кто стремится к вершине спортивного мастерства.

Тренер решил откровенно и строго поговорить с Алексеем, если заметит у него признаки «головокружения от успехов». Но говорить не пришлось. На очередной тренировке и на всех последующих Алексей занимался так же собранно и серьезно, как и раньше. Нет, пожалуй, даже не так же; он стал еще внимательнее, еще прилежнее выполнял каждое задание тренера, без устали повторял одни и те же элементы, пока не добивался решения поставленной перед ним задачи.

Через год, в очередном первенстве Москвы, Жигалов выступал с программой, обновленной более чем наполовину. Он разучил много новых трудных прыжков и выполнял их значительно точнее и красивее, чем более простые прыжки в прошлогодних соревнованиях. Особенно поразил всех присутствовавших «винт с разбега». Сложный поворот вокруг вертикальной оси был исполнен совсем не так, как это делали остальные. Более стремительный темп, более резкие и вместе с тем свободные и непринужденные движения придавали новизну и особую красоту этому прыжку.

В этот раз даже лучший из московских трамплинистов Борис Ануфриев не смог опередить своего ученика. Звание чемпиона столицы перешло к Жигалову.

Прошел год, и Жигалов, опередив не только московских, но и всех лучших прыгунов Советского Союза, стал чемпионом страны. С тех пор он десять раз завоевывал это почетное звание в прыжках с трамплина и семь раз — с вышки. Много раз он успешно защищал честь советского спорта в международных соревнованиях.

Победы в спорте не приходят сами. Они достигаются постоянным, кропотливым трудом. На гимнастических снарядах, на акробатическом ковре, на узкой доске трамплина, на площадке вышки, в воздухе, в воде, на суше отшлифовывал Жигалов каждый взмах рук, повороты корпуса, наклон головы, чтобы соединить их в прыжок, длящийся чуть более секунды.

За 20 лет, в течение которых он тренировался и выступал в соревнованиях, он проделал почти 250 тысяч различных прыжков, пролетел по воздуху более полутора тысяч километров, на такую же высоту поднялся вверх по ступенькам трамплина и вышки, выполнил бесчисленное количество вспомогательных упражнений. Это был долгий многотрудный путь, но только он ведет к той вершине

спортивного мастерства, на которую поднялся Алексей Жигалов.

С 1953 года заслуженный мастер спорта Алексей Петрович Жигалов уже не принимает участия в соревнованиях. Но он не оставил любимого спорта, стал тренером. Свои знания, опыт, мастерство передает он молодым спортсменам, тем, кто должен подняться на новую, еще более высокую ступень искусства прыжков в воду.

* * *

*

После 1934 года соревнования на первенство страны по прыжкам в воду стали проводиться почти ежегодно. Кроме больших всесоюзных соревнований, в спортивные календари включались первенства городов, республик, ведомств, спортивных обществ. Чем больше соревнований, тем шире круг участников. Чем больше участников, тем острее борьба, тем более тщательно готовятся спортсмены в период подготовки к соревнованиям.

С каждым соревнованием на первенство страны увеличивалось число оспаривавших звание чемпиона страны отлично подготовленных прыгунов. Каждый из них стремился показать новые сложные прыжки. Таким образом, программа соревнований становилась с каждым годом разнообразнее. Теперь в арсенале советских прыгунов 58 различных прыжков с трамплина и 47 с вышки.

Прыжки, которые можно выполнять на соревнованиях, перечислены в официальной международной таблице. Среди них нет ни одного такого, который не был бы освоен советскими прыгунами.

Все прыжки делятся на классы в зависимости от исходного положения и направления вращения тела в полете. Существует пять классов прыжков с трамплина.

В первый входят прыжки из передней стойки вперед. Они выполняются из исходного положения прыгуна лицом к воде. Движения прыгуна направлены в ту же сторону вперед.

Второй класс — прыжки из задней стойки назад. В исходном положении спортсмен стоит спиной к воде и движения в воздухе совершает в том же направлении.

Прыжки третьего класса — из передней стойки назад — выполняются стоя лицом и грудью к воде. Вращение направлено к трамплину или вышке.

Четвертый класс прыжков — из задней стойки вперед. В исходном положении прыгун находится спиной к воде, а вращение совершается вперед, в сторону вышки или трамплина.

К пятому классу относятся прыжки с «винтами», т. е. такие, в процессе которых прыгун совершает вращение в двух плоскостях — вокруг горизонтальной и вертикальной осей. Прыжки с вышки, кроме пяти перечисленных классов, имеют еще один — из стойки на кистях.

Большое разнообразие в прыжках достигается тем, что одни и те же прыжки выполняются в разных положениях: прогнувшись, когда прыгун сохраняет в полете прямое положение тела, лишь слегка прогнув его в грудном отделе позвоночника; согнувшись, когда тело прыгуна сгибается в тазобедренных суставах под углом, ноги сведены вместе, носки оттянуты; в группировке, когда тело собрано как можно плотнее: ноги вместе, согнуты в тазобедренных и коленных суставах, руки охватывают голени сверху, локти прижаты к бедрам.

В зависимости от положения тела в полете изменяются характер и сложность прыжка. Разнообразие вносится и тем, что прыжки из передней стойки могут выполняться как с места, так и с разбега.

Несмотря на разнообразие, все прыжки, от самого простейшего — соскока ногами вниз из передней стойки вперед — до очень сложного — из задней стойки полтора оборота назад с полтора винтами, — складываются из одних и тех же последовательно выполняемых фаз: подготовительной, толчковой, фазы полета и фазы входа в воду. От того, насколько правильно и точно выполнены прыгуну все эти составные части прыжка, зависят качество и оценка прыжка. В процессе тренировки прыгун стремится довести до совершенства каждый из этих элементов, слить их в одно целое и придать прыжку свободу, легкость, изящество.

Год за годом лучшие тренеры и спортсмены в творческом содружестве создавали наиболее рациональную технику прыжков в воду, наилучшую систему тренировки. Их труд не пропал даром: советские прыгуны достигли высокого уровня мастерства. В этом можно убедиться, если проследить результаты встреч наших прыгунов с зарубежными спортсменами на протяжении последних десяти лет.

За эти годы советские прыгуны встречались с прыгунами многих стран мира, участвовали в международных соревнованиях, принимали зарубежных гостей в своих бассейнах и одержали много убедительных побед.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВСТРЕЧИ СОВЕТСКИХ ПРЫГУНОВ

Впервые советские прыгуны померились силами с зарубежными спортсменами еще 30 лет назад. Ранее уже было рассказано о выступлениях Б. Астафьева, Б. Ануфриева и А. Григоренко в Берлине. На протяжении двух последующих лет наши прыгуны еще дважды встретились с немецкими прыгунами. Позднее сборная команда Советского Союза встретила со сборной командой Турции. В 1937 году Москву посетил один из сильнейших прыгунов Европы чемпион Франции Роже Эйнкеле.

Уже в этих встречах советским спортсменам удавалось добиться известных успехов, но в массе наши прыгуны еще уступали в мастерстве своим зарубежным соперникам.

Когда после десятилетнего перерыва наши прыгуны вновь померились силами с прыгунами Запада, положение было уже иным. В массе советские прыгуны оказались сильнее. Большинство встреч приносило победу спортсменам Советского Союза.

В 1946 году наши прыгуны впервые встретились с прыгунами Чехословакии, по праву занимающими место в ряду лучших. В этом соревновании спортсмены СССР превзошли своих соперников в сложности прыжков и технике их исполнения. Чемпион Чехословакии Несводба в прыжках с трамплина отстал от Алексея Жигалова на 8 баллов. Среди женщин выделилась Серафима Блохина, известная в нашей стране не только как мастер прыжков в воду, но и как великолепная спортсменка-парашютистка. Блохина опередила всех своих соперниц и в прыжках с вышки и в прыжках с трамплина. Чемпионка Чехословакии Коченова, занявшая по прыжкам с вышки второе место, в прыжках с трамплина уступила в мастерстве еще одной советской спортсменке — Любове Жигаловой.

Жигалова — одна из сильнейших среди женщин-мастеров по прыжкам в воду в нашей стране.

Второе место в международных соревнованиях да еще в таких, где участвуют сильные опытные спортсменки, ни-

кто не может считать неудачей. Но Любовь Жигалова после встречи с чехословацкими спортсменками была недовольна собой.

— Плохо прыгала,— огорченно говорила она Серафиме Павловне Блохиной,— толкалась слабо и в воду входила неточно...

Серафима Павловна с улыбкой смотрела на Любу. Вот всегда она такая: недовольная собой, ищущая, стремящаяся вперед. После каждого соревнования, даже если одерживает победу, придирчиво разбирает свои прыжки, находит недостатки. Ни один судья не судит так строго, как судит себя Люба. Эта строгость и требовательность — основа ее успехов.

Серафима Павловна лучше других знает Любу. Они познакомились давно. Когда они встретились впервые, Блохина была уже известной спортсменкой-парашютисткой и чемпионом страны по прыжкам в воду, вела занятия группы юных прыгунов, а Люба — школьницей.

Однажды на соревнованиях в бассейне Блохина обратила внимание на круглолицую румяную девочку, сидевшую в первом ряду трибун. Закинув вверх голову, девочка смотрела на юношу, стоящего спиной к воде на самом краю 5-метровой вышки. В ее широко раскрытых глазах застыл страх.

Красиво перевернувшись в воздухе, прыгун вошел в воду. А когда голова его снова появилась на поверхности, страх в глазах девочки сменился восхищением. Она захлопала в ладоши и громко закричала:

— Ой, какой молодец! Ой, как красиво!

Серафима Павловна невольно рассмеялась. Несколько раз потом она смотрела на понравившуюся ей девочку и всякий раз улыбалась. Выражение восторга не сходило с лица девочки. Она вся подавалась вперед, когда прыгун отрывался от вышки, словно мысленно летела с ним.

Соревнования кончились. Зрители разошлись, а девочка как зачарованная все сидела на скамейке и смотрела на вышки и трамплины. Серафима Павловна подошла к ней.

— Понравилось? — спросила она.

— Очень! А как вы думаете, я могу научиться так прыгать?

— Конечно! Если будешь настойчивой и старательной и не будешь бояться.

— Мне только сначала было страшно: думала упадет тот мальчик, который первым прыгал, утонет или разобьется. А потом увидела,— не разбился и не утонул. И другие тоже. Так чего же бояться!

— Правильно, бояться нечего. Хочешь, я запишу тебя в свою группу?

Так Люба Сергеева (Жигалова) стала ученицей Серафимы Блохиной. У этой тринадцатилетней крепкой, хорошо физически развитой девочки оказались незаурядные способности и огромное трудолюбие. Она старательно изучала элементы хореографии, проводила много часов в гимнастическом зале, десятки раз в каждой тренировке поднималась на трамплин и вышку, чтобы еще и еще раз повторить прыжок.

Люба быстро обогнала своих сверстниц и вскоре как равная состязалась со взрослыми спортсменами. Прыжки ее всегда выгодно отличались естественностью и изяществом движений. Какой бы прыжок она ни разучивала — простой соскок ногами вниз в положении прогнувшись или трудный оборот назад с полувинтом,— она добивалась того, чтобы все движения были легкими, свободными, согласованными между собой, чтобы глаз зрителя не заметил ни малейшего напряжения и никому из наблюдающих за ее прыжком не пришло в голову в эту минуту подумать, какой огромный труд стоит за этой легкостью.

В 1947 году Любовь Жигалова, опередив свою первую учительницу, стала чемпионкой Советского Союза по прыжкам с трамплина. Четырежды присваивалось ей это звание в последующие годы. Почти 10 лет Жигалова входит в состав сборной команды СССР. Она принимала участие почти во всех международных соревнованиях и имеет на своем спортивном счету много побед над зарубежными спортсменками. В 1951 году на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Берлине она опередила чемпионку Венгрии И. Жагот — одну из сильнейших прыгуний мира — и завоевала золотые медали чемпионки спортивных игр фестиваля по прыжкам с вышки и трамплина.

Спортивный стаж Любви Георгиевны Жигаловой исчисляется почти двадцатью годами. В ее арсенале очень много разнообразных прыжков, доведенных до совершенства. Но и сейчас в часы тренировок ее можно увидеть в московском бассейне часами работающей над каким-

нибудь новым прыжком. Настоящая советская спортсменка — целеустремленная, трудолюбивая, волевая, она постоянно стремится вперед, к новым достижениям.

* *
*

Спустя год после первой встречи с чехословацкими спортсменами Алексей Жигалов и Нинель Крутова еще раз посетили Чехословакию для участия в показательных выступлениях. По отзывам прессы, прыжки советских спортсменов произвели очень большое впечатление на зрителей отточенностью движений, красотой, смелостью.

Начиная с 1949 года, команда прыгунов Советского Союза регулярно принимала участие в спортивных состязаниях на всемирных фестивалях молодежи и студентов — в 1949 году в Будапеште, в 1951 году в Берлине, в 1953 году в Бухаресте, в 1954 году опять в Будапеште и в 1955 году в Варшаве — и каждый раз завоевывала командный приз. Несмотря на то, что ряд стран — Венгрия, Чехословакия, Италия, Германская Демократическая Республика — выставлял сильные, хорошо подготовленные команды, большинство призовых мест занимали советские прыгуны. Золотые медали чемпионов фестиваля привозили на родину Р. Бреннер, И. Баркан, Л. Жигалова, Т. Каракашьянц и Г. Удалов.

Романа Бреннера, четырежды завоевавшего почетное звание чемпиона, по праву можно назвать героем фестивалей.

Первенство СССР по прыжкам в воду в 1945 году проводилось во Львове. Вряд ли кто-нибудь из зрителей, тренеров, судей и участников обратил внимание в те дни на черноглазого мальчугана, с утра занимавшего место поближе к вышке и последним покидавшего трибуну. Сидел он молча, не выражая вслух, как другие, своих восторгов, только шумно вздыхал, когда прыгун отрывался от края вышки. Были в этом вздохе и восхищение, и тайная зависть, и желание самому так же смело ринуться с высоты в воду.

Закончились соревнования, разъехались спортсмены, а тринадцатилетний Роман Бреннер все еще жил впечатлениями прошедших дней. Воду он любил с детства. Любил нырять с крутого берега, переплывать реку в са-

мом широком месте. Но теперь все, что казалось ему раньше таким интересным и увлекательным, потеряло свою прелесть. Разве можно сравнить прыжки «солдатиком», которыми так увлекались он и его товарищи, с тем, что увидел в бассейне? Теперь ему хотелось научиться так же переворачиваться в воздухе, сгибать и выпрямлять тело, как это делали настоящие прыгуны. В бассейне он видел объявление о тренировках секции прыгунов и пришел.

Тренер Валентина Матулевич с недоверием оглядела щуплого невысокого подростка и спросила:

— А что ты умеешь делать?

— Плавать умею, нырять умею,— хриплым от волнения голосом ответил Роман.

— А гимнастикой занимаешься?

Роман отрицательно покачал головой, и в его глазах отразилось удивление. Он же хочет прыгать в воду, при чем тут гимнастика?

Но тренер, словно угадав его мысли, объяснил:

— Прыгуну в воду обязательно нужно заниматься гимнастикой и акробатикой. Он ведь не только прыгает сверху вниз, а выполняет сложные движения в воздухе. Для этого необходимо уметь управлять своим телом. Советую тебе начать заниматься в гимнастической секции, а потом приходи к нам.

— А сейчас никак нельзя? — огорченно спросил Роман.

— Нельзя. Ты ничему не сумеешь научиться без гимнастической подготовки.

— А с гимнастической подготовкой примете обязательно?

Матулевич улыбнулась. Такое горячее желание звучало в этом вопросе, что ей захотелось ободрить и успокоить мальчика.

— Даю тебе слово, что обязательно приму.

Роман ушел расстроенный. Ему хотелось сейчас же подняться на самую высокую вышку, а теперь, кто знает, сколько времени пройдет, пока осуществится это желание...

«Все равно буду прыгуном... Что бы ни потребовалось, все буду делать, а своего добьюсь...» — думал он.

В гимнастической секции детской спортивной школы Роман занимался старательно и настойчиво. Ровно через

год он уже был чемпионом города по гимнастике среди мальчиков.

— Будешь отличным гимнастом,— хвалил его тренер.

— Нет, гимнастом не буду,— отвечал Роман,— буду прыгуном в воду.

Через 2 года Роман Бреннер снова пришел на занятия в бассейн. Он не потерял даром эти 2 года. Занимаясь не только гимнастикой, но и другими разнообразными видами спорта, он из слабенького подростка превратился в юношу с хорошо развитой мускулатурой, приобрел силу, выносливость, смелость. Поэтому так быстро и успешно пошли его занятия в бассейне. Немалую роль в его быстром движении вперед сыграла и исключительная серьезность, собранность, настойчивость молодого спортсмена.

Часами, если требовалось, выполнял он неинтересные однообразные упражнения, добиваясь точности каждого движения. Прислушиваясь к каждому замечанию тренера, внимательно присматривался к прыжкам более опытных спортсменов. Не было для него в работе ничего неважного, к чему бы он относился без внимания. Каждый элемент прыжка, каждый штрих стремился отшлифовать, довести до совершенства. Меньше чем через год после начала систематических тренировок Бреннер одержал большую победу: стал чемпионом страны среди юношей. Он отстоял право носить это звание и в следующем году.

Чем большего добивался Роман, тем к большему стремился. В каждом соревновании он выполнял все более и более сложные прыжки. Сначала один оборот, потом полтора, затем оборот с полувинтом, два оборота...

Не успокаиваясь на достигнутом, шел вперед и вперед. В 1949 году Роман Бреннер впервые принял участие в международных соревнованиях. В этот день он держал экзамен на аттестат спортивной зрелости, на право войти в семью советских мастеров спорта. И ничего нет удивительного в том, что горели от волнения щеки и холодок пробежал по спине, когда он проходил по устланному кокосовым коврикком трамплину. Но как только он останавливался у края доски, взглядывал на темнозеленый квадрат воды, волнение пропадало. Словно покой воды переходил в его душу. Минуту он спокойно смотрел вниз, словно выбирая место для прыжка. Затем вскидывал голову, поднимался на носки, весь устремляясь ввысь, словно собирался не прыгать вниз, а лететь вверх, и сильным, но в

то же время мягким толчком отталкивался от доски. Трамплин выбрасывал его высоко вверх.

Бреннер выполнял различные прыжки: с места и с разбега, стоя лицом или спиной к воде, вращаясь в разных плоскостях. Но все они имели одну общую черту: это были прыжки мастера и по сложности, и по технике исполнения. Плавность полета сочеталась со стремительными оборотами тела в воздухе. Каждое движение было точным, законченным, легким и красивым. Все прыжки получили высокую оценку, и Роман Бреннер вышел победителем в состязании с лучшими мастерами Советского Союза и Чехословакии.

С тех пор Бреннер одержал немало больших побед. Пять лет подряд ему присваивалось почетное звание чемпиона страны в прыжках с трамплина. Много раз он выходил победителем в международных соревнованиях. Четыре золотые медали чемпиона всемирного фестиваля молодежи и студентов, две медали чемпиона Европы — вот свидетельство того, что он с честью оправдал доверие Родины.

Летом 1955 года Бреннер вместе со своими товарищами Михаилом Чачба, Татьяной Каракашьянц, Валентиной Чумичевой был приглашен принять участие в соревнованиях в Мексике. Мексиканские прыгуны обладают большим опытом и отличной техникой прыжков. Одержатъ победу над ними — трудная задача. Но именно эту трудную задачу и поставили перед собой советские спортсмены. У Романа Бреннера были для этого свои причины.

В 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки внимание Бреннера привлек прыгун из Мексики Хиокин Капилья. Отлично использовал он подкидную силу трамплина, свободно и легко делал сложнейшие фигуры в воздухе. Капилья занял тогда в прыжках с вышки второе место, Бреннер — только восьмое. С тех пор прошло 3 года напряженной работы. В часы тренировок Роман вместе со своим тренером Исаком Ароновичем Барканом анализировал каждый свой прыжок, находил ошибки, искал пути их исправления. Многие за эти годы изменил он в технике выполнения винтов и оборотов, много поработал над толчком и вылетом, над входом в воду.

Всего за пять недель до соревнований в Мексике Бреннер и Капилья встретились во второй раз на Всемирном фестивале в Варшаве. Но если в Хельсинки преимущество

Капилья было бесспорным, в варшавском бассейне они оказались равными соперниками, хотя за истекшее время выросло и мастерство мексиканца. Теперь он носил звание чемпиона Мексики, чемпиона Панамериканских игр и чемпиона США, завоеванное им на международном первенстве США в 1953 году.

Совершенно разными были прыжки Бреннера и Капилья. У каждого своя манера, свой почерк, своеобразная красота движений. Но одна черта была общей: высокое мастерство. После первых же прыжков стало ясно: Бреннер и Капилья — сильнейшие среди многочисленных участников прыжков с трамплина. Вопрос о том, кто будет чемпионом, решит борьба между ними.

Каждый из них избрал свою тактику, шел своим путем к победе. Капилья составил программу из очень сложных прыжков, Бреннер выбрал несколько менее трудные. Капилья рассчитывал победить благодаря трудности прыжков, Бреннер — благодаря чистоте исполнения. Расчет Романа оказался вернее: небольшое преимущество в трудности было потеряно мексиканским спортсменом, потому что Роман исключительно чисто и красиво выполнил всю свою программу и получил более высокие оценки.

Теперь, в Мексике, Роману хотелось еще раз одержать победу, подтвердить, что успех в Варшаве не был случайным, что 3 года не прошли даром для советских спортсменов, что они стали более опытными и умелыми.

К сожалению, встретиться с Хиокином Капилья на его родине не пришлось. Соперниками Бреннера оказались другие сильные мексиканские прыгуны. Без особого труда Бреннер победил их, и ему было присвоено звание чемпиона Мексики. Первые места в этом соревновании заняли и остальные представители СССР — Т. Каракашьянц и В. Чумичева. Прыжки с вышки выиграл брат Хиокина Альберто Капилья. Всем им присвоено звание чемпиона Мексики 1955 года.

Хиокин Капилья, побывавший в Советском Союзе в 1955 году, писал в журнале «Физкультура и спорт»: «Советских прыгунов в воду я впервые увидел в Хельсинки в 1952 году... Я могу с уверенностью сказать, что мастерство советских спортсменов значительно выросло. Теперь они по праву могут считаться прыгунами международного класса».

Успехи в спорте радуют офицера Советской Армии

Романа Бреннера. Радуют, но не кружат голову. Попрежнему, как и 10 лет назад, он сосредоточенно и упорно трудится в часы тренировок. Попрежнему часами занимается гимнастикой и акробатикой, десятки раз поднимается на вышку и трамплин, оттачивает каждый элемент прыжка, чтобы добиться еще большего, достичь самой вершины спортивного мастерства.

* * *

*

Но не только радость побед испытали наши прыгуны в международных встречах. Однажды пришлось пережить им и горечь поражения. Случилось это в 1952 году на XV Олимпийских играх, проходивших в столице Финляндии Хельсинки.

Олимпийские игры, проводящиеся раз в 4 года,— самое крупное международное спортивное состязание. В нем принимают участие сильнейшие из сильных спортсменов всего мира.

На соревнованиях в Хельсинки шесть тысяч спортсменов, представлявших 69 стран, оспаривали первенство по 22 видам спорта. Команда Советского Союза впервые принимала участие в олимпийских играх. У советских спортсменов не было еще опыта выступления в соревнованиях такого большого масштаба. Условия соревнований, требования, предъявлявшиеся судьями, сама обстановка были для них новы и непривычны. Это не могло не отразиться на результатах, показанных спортсменами.

В целом команда СССР с честью вышла из трудной борьбы, разделив общее первое место с командой США — постоянной участницей и многократной победительницей предыдущих олимпийских игр. Однако в некоторых видах спорта, в том числе и в прыжках в воду, наши спортсмены выступили неудачно.

В состав команды советских прыгунов входили Алексей Жигалов, Роман Бреннер, Геннадий Удалов, Александр Бакатин, Михаил Чачба, Нинель Крутова, Любовь Жигалова, Валентина Чумичева, Евгения Богдановская, Татьяна Каракашьянц. У каждого из них были разучены сложные прыжки, хорошо выполнявшиеся ими на тренировках. Но ни один из десяти участников команды не сумел на олимпийских играх в полной мере продемонстрировать свое умение.

Программа соревнований, как обычно, состояла из двух частей: в первый день выполнялись обязательные прыжки, во второй — произвольные. В обязательных прыжках прыгун ограничен коэффициентом трудности. Существует специальная международная таблица, в которой перечислены все прыжки. Против каждого из них стоит его «стоимость» — коэффициент трудности. Например: соскок ногами вниз из передней стойки вперед в положении прогнувшись, выполняемый с места с трамплина высотой 1 метр, имеет коэффициент трудности 1; прыжок три с половиной оборота вперед из передней стойки с 3-метрового трамплина — 2,7; прыжок полтора оборота назад из стойки на кистях, выполняющийся с 10-метровой вышки, — 1,9 и т. д. Коэффициент трудности возрастает в зависимости от сложности прыжка и высоты, с которой он совершается.

Составляя свою обязательную программу, спортсмен может выбрать из каждого класса таблицы любой прыжок, но все прыжки в сумме не должны превышать определенный коэффициент трудности, предусмотренный положением о данных соревнованиях.

В произвольной программе ничто не ограничивает спортсмена в выборе прыжков, за исключением того, что все прыжки должны быть из разных классов. Он составляет программу из тех прыжков, за исполнение которых рассчитывает набрать наибольшую сумму баллов.

Окончательная оценка на соревнованиях складывается из оценки за чистоту выполнения прыжка, помноженной на коэффициент его трудности. Поэтому в произвольной программе победа стоит в известной степени в зависимости от сложности выбранных прыжков: потеряв баллы за чистоту исполнения произвольного прыжка, прыгун может наверстать их за счет коэффициента трудности. В обязательной же программе, где коэффициент трудности у всех участников одинаков, успех прыгуна целиком решается его умением точно и красиво выполнить избранные прыжки.

Порядок составления программы и оценки прыжков не являлся новым для наших прыгунов, участвовавших в олимпийских играх. Зато условия и обстановка соревнований были непривычны и поэтому трудны.

В ответственных соревнованиях для спортсмена важно все: и время соревнований, и порядок выступления, и со-

стояние оборудования. Все, что непривычно и ново, выбивает из колеи, нервирует и, естественно, снижает результаты.

Перед соревнованиями в Хельсинки наши прыгуны посетили бассейн, где им предстояло выступать. Трамплины, с которых они должны были прыгать, оказались совсем не такими, с какими они были знакомы раньше. Трудно было после привычного деревянного трамплина прыгать с более упругого, обладающего большей силой отдачи металлического трамплина. Было над чем задуматься, отчего взволноваться: в короткий срок не изменишь весь расчет прыжка, выработанный годами тренировок... А главные соперники — американцы — отлично чувствовали себя на привычных им металлических трамплинах. Это еще прибавляло волнения...

Второй «сюрприз» ждал наших прыгунов в день соревнований. Обычно для выполнения прыжков на соревнованиях всех участников разбивают на группы по пять-шесть человек. Закончит прыжки одна группа, начинается другая. Перерывы между прыжками при таком порядке получаются короткими, и нервное напряжение, которое неизбежно испытывает всякий спортсмен на соревнованиях, длится не более часа.

На этот раз прыгунов на группы не разделяли. От прыжка до прыжка участник ждал 35—40 минут. Томительное ожидание утомляло, нервировало наших прыгунов, непривычных к таким длительным перерывам. Выходя для выполнения прыжка, они не испытывали обычного подъема, не ощущали необходимой для достижения хорошего результата свежести.

Победитель в соревнованиях по прыжкам в воду определяется по сумме баллов за выполнение обязательной и произвольной частей программы. При этом к участию в произвольных прыжках — финальной части соревнований — допускаются только те, кто наберет в обязательной программе определенную сумму баллов (установленную положением о данных соревнованиях). В Хельсинки было поставлено иное условие: к финальной части соревнований допускалось только по восемь человек (мужчин и женщин в каждом виде прыжков), показавших лучшие результаты в обязательных прыжках. Это значительно обостряло борьбу и увеличивало и без того большое нервное напряжение.

В таких условиях успех решался не столько технической подготовкой, сколько умением спортсмена мобилизовать волю, сохранить спокойствие. К сожалению, не всем членам советской команды это удалось. Геннадий Удалов, всегда отличавшийся выдержкой и спокойствием, на этот раз растерялся настолько, что очень плохо выполнил подряд два прыжка, те, которые очень хорошо выполнял накануне на тренировке. Гораздо хуже обычного выступали и остальные. Только Алексей Жигалов и Роман Бреннер сумели войти в число финалистов по прыжкам с трамплина, соответственно заняв седьмое и восьмое места после выполнения обязательной части программы. Интересно отметить, что, кроме них, в восьмерке оказался еще только один европеец — англичанин Т. Турнер.

Алексей Жигалов — очень опытный спортсмен. Не раз ему удавалось опередить соперников именно в результате отличного выполнения произвольных прыжков. На этот раз излишняя нервозность помешала ему исправить положение. Прыгал он скованно и неуверенно. Даже свой любимый прыжок, десятки раз с блеском выполнявшийся им ранее — два с половиной оборота вперед с разбега, он выполнил плохо и в итоге в общем зачете не улучшил, а ухудшил свое положение: занял восьмое место, не дававшее команде зачетных очков.

Большую твердость проявил Роман Бреннер. За обязательные прыжки он имел наименьшее в восьмерке финалистов количество баллов, но не отказался от борьбы. Он заставил себя подавить волнение, собраться, мобилизовал всю волю. Произвольные прыжки Бреннер выполнял гораздо увереннее и точнее, чем обязательные, и, набрав в сумме 165,63 балла, в общем зачете занял пятое место.

В числе финалистов по прыжкам с вышки также оказались только два советских прыгуна — А. Бакатин и Р. Бреннер. В итоге они оказались на седьмом и восьмом местах.

Не порадовали успехом и женщины. Увереннее других прыгала Нинель Крутова, но ей досталось лишь четвертое место среди спортсменок, участвовавших в прыжках с трамплина, а Любви Жигаловой — только шестое, Татьяна Каракашьянц оказалась шестой, а Евгения Богдановская — восьмой в прыжках с вышки.

Итоги выступления на олимпийских играх очень огорчили наших сильнейших прыгунов. Всего 7 очков — таков

был их очень небольшой вклад в общую борьбу советских спортсменов за победу на XV Олимпийских играх. Тяжело переживали они неудачу. Но если у слабого человека неудача отбивает охоту к стремлению вперед, то у человека волевого, у настоящего спортсмена, наоборот, она рождает желание работать больше, настойчивее, целеустремленнее, чтобы восполнить пробел и добиться успеха. Именно такое желание испытывала вся команда советских прыгунов, потерпевших поражение на олимпийских играх, а вместе с ней — все прыгуны Советского Союза, сознавая, что недостатки лучших отразили их общие недостатки.

Участие в олимпийских играх, хотя и закончилось поражением, принесло большую пользу для дальнейшего развития прыжкового спорта и совершенствования мастерства советских спортсменов. Эти соревнования обогатили их опытом и многому научили.

Многое в прыжках советских спортсменов вызвало одобрение участников и зрителей олимпийских игр. В первую очередь они отмечали изящество, мягкость, легкость прыжков. Но это не успокаивало наших прыгунов. Они увидели, что в некоторых элементах техники зарубежные спортсмены достигли большего совершенства. Так, например, американцы, занявшие большинство призовых мест, по-иному, более рационально и красиво, выполняли «винты», точнее входили в воду. В своих последующих тренировках советские прыгуны настойчиво работали над исправлением ошибок и освоением того нового, что увидели на олимпийских играх. Наши прыгуны и их тренеры пришли к выводу, что, готовясь к соревнованиям, нельзя рассчитывать на идеальные условия. Нужно в процессе тренировок готовиться ко всякого рода неожиданностям, нужно еще больше закалять волю.

С удвоенной энергией тренировались наши прыгуны после олимпийских игр. Настойчивая работа принесла плоды. Уже через год, летом 1953 года, на IV Всемирном фестивале молодежи и студентов, команда СССР завоевала все золотые медали.

В следующем году советские прыгуны трижды принимали участие в международных соревнованиях и трижды выходили победителями. Особенно важной и значительной была победа в соревнованиях на первенство Европы, проводившихся в Турине (Италия).

Среди участников европейского первенства было много первоклассных мастеров прыжков в воду — чехов, венгров, итальянцев, немцев. В борьбе с такими сильными соперниками наши прыгуны могли проверить, чего они достигли за сравнительно небольшой срок, прошедший со времени олимпийских игр.

В состав команды Советского Союза входили Р. Бреннер, Г. Удалов, М. Чачба, Т. Каракашьянц, Л. Жигалова, В. Чумичева.

Программа каждого из них обогатилась новыми сложными прыжками, разученными за последний год. В этот раз вся без исключения команда показала умение мобилизовать волю, выступала ровно и спокойно. Четыре золотые, две серебряные, одна бронзовая медали — таков был замечательный итог этих соревнований.

С особенным подъемом прыгал Роман Бреннер. Сложнейшие прыжки, которые он включил в программу, были выполнены им с большой точностью. Головокружительные обороты и «винты» он делал с легкостью и изяществом, вызывавшими бурный восторг многочисленных зрителей. Бреннеру, единственному из всех участников первенства, были вручены две золотые медали — за прыжки с вышки и с трамплина. Его по праву можно назвать абсолютным чемпионом Европы.

Советские спортсмены Удалов и Чачба заняли вторые места, первый в прыжках с трамплина, второй — с вышки.

Очень ровно, без единого срыва выполнила все прыжки с вышки Татьяна Каракашьянц и завоевала золотую медаль чемпионки Европы. Татьяна Каракашьянц отличается особым трудолюбием, упорством. Она не только настойчиво тренируется, но и изучает теорию прыжков в воду. Это способствует ее спортивному совершенствованию.

Высоким мастерством отличались прыжки Валентины Чумичевой. Она обновила свою программу и, несмотря на то, что прыжки были разучены в короткий срок, выполняла их очень хорошо.

Когда были подведены итоги соревнования участниц первенства Европы по первой части программы, Валентина Чумичева оказалась на пятом месте.

Перед началом произвольных прыжков она сидела на скамеечке, рядом с другими участницами финала, сосредоточенно смотрела на воду и с горечью думала о том, что

зрители да, пожалуй, и участницы уже не считают её претенденткой на победу. Ведь, по общему мнению, невозможно на международных соревнованиях, где собрались лучшие спортсменки Европы и каждая прилагает максимум усилий, чтобы добиться успеха, ликвидировать просвет почти в 10 баллов...

Но Валя не хотела мириться с поражением. Слишком много она готовилась к этим соревнованиям, чтобы вот так сразу признать себя побежденной...

«Пусть будет трудно, очень трудно, все равно буду бороться», — мысленно решает она. И, когда решение принято, сразу становится спокойнее и легче. Теперь хочется только одного: скорее ощутить под ногами пружинящую доску, скорее вступить в борьбу.

Одна за другой выходят на трамплин финалистки. Внимательно следит Валентина за их прыжками и, беззвучно шевеля губами, повторяет себе: «Не уступлю, не уступлю...»

Наконец, наступает ее очередь. Свисток судьи разрешает начать прыжок. Валя пробегает по кокосовому коврику, покрывающему трамплин, последним шагом сильно насккивает точно на самый край доски и, помогая себе взмахом рук, взлетает вверх-вперед. В воздухе резко складывается, делает оборот, не выпрямляясь еще пол-оборота... Вода совсем близко. Быстро выпрямляет тело и через сотую долю секунды уходит вглубь.

Судьи поднимают щитки с оценками, медленно поворачивают их, и все сидящие на трибунах видят, какой высокий балл получила Чумичева.

За следующий произвольный прыжок — полтора оборота вперед — Чумичева получила самую высокую оценку из всех участниц. Это сразу перевело ее с пятого места на третье. Следующий прыжок помог перейти на второе место.

«Третьим прыжком закрепить победу», — приказывает себе Валя.

Теперь к ней приковано внимание всех зрителей. Маленькая, несильная на вид советская спортсменка делает чудеса! Она выполняет такие виртуозные прыжки, которые редко встречаются в программе женщин, и делает это так, словно они не представляют никакого труда! Она совсем не волнуется, даже улыбается, поднимаясь на трамплин!

Откуда же знать зрителям, что Валя с трудом сдерживает дрожь, что только громадным усилием воли заставляет себя успокоиться в самую последнюю минуту перед прыжком, а улыбается она потому, что уж очень смешно произносит ее фамилию судья-иностранец: «Тшумитшева...» И это очень кстати: хорошо хоть на минутку отвлечься...

Очередной прыжок в программе Чумичевой — *полтора оборота назад из передней стойки с разбега*, один из самых трудных, редко выполняющийся женщинами, — был исполнен с настоящим блеском.

Разбежавшись, Валентина сильно оттолкнулась и начала вращение назад. Откинув голову и поднеся ноги к корпусу, она сделала оборот над доской трамплина, еще половину оборота в том же направлении и, разрезав вытянутыми до предела руками воду, почти не поднимая брызг, скрылась под водой. Аплодисменты, каких еще не слышал в этот день бассейн, загремели на трибунах.

Появившись на поверхности, Валя заторопилась к лесенке. Взглянув на судейские щитки, она облегченно вздохнула: оценка хорошая. У всех остальных финалисток третий прыжок меньшей трудности, и, даже если они получают более высокий балл за чистоту исполнения, им не удастся обогнать. Ее оценка, помноженная на коэффициент трудности совершенного прыжка, все равно даст больший балл. Это укрепляет шансы на победу.

Набросив на плечи халат, Валентина медленно прохаживается вдоль бортика бассейна. «Успокаиваться еще рано, еще не все сделано, — думает она. — Остался один прыжок, и, конечно, каждая из участниц сделает все, чтобы добиться победы».

Но как ни старались финалистки, никто из них не мог опередить Валентину Чумичеву.

В ночь после соревнований Валя долго не могла заснуть. Слишком много волнений было в прошедший день. Несколько раз она протягивала руку к тумбочке, нащупывала в темноте маленькую коробочку, в которой лежала золотая медаль чемпионки Европы. Она особенно дорога ей потому, что свидетельствует не только о ее личных достижениях, но и о достижениях всех советских прыгунов. Ведь два года назад с XV Олимпийских игр никто из них, в том числе и Валя, не привез на Родину ни одной медали.

Сколько было неудач и огорчений, сколько сил и тер-

пения пришлось приложить Валентине, пока она добилась права считаться сильнейшей из трамплинисток Европы! Ей вспомнилось, как 6 лет назад она пришла посмотреть, как тренируется в бассейне ее школьная подружка Рая Гороховская. Они вместе занимались акробатикой, и в акробатике Валя была сильнее Раи. А здесь, глядя, как смело прыгает подруга с головокружительной высоты, как ловко управляет в воздухе своим телом, Валя позавидовала ей.

«А что если и мне попробовать? Может быть, получится?» — подумала она.

Валя поделилась мыслями с подругой. Рая поддержала ее:

— Конечно, получится! Пойдем к тренеру, запишешься в секцию.

Валя начала заниматься в секции прыгунов в воду в обществе «Спартак» под руководством тренера Трефилия Яковлевича Есина. На первых порах все давалось ей очень легко: сказывалась отличная акробатическая подготовка. Но чем более усложнялись прыжки, тем становилось труднее. Особенно тяжело давались прыжки с разбега. Никак не удавалось рассчитать беговые шаги и точно попасть на место толчка. Сосредоточив внимание на разбеге, Валя забывала о других элементах прыжка, не следила за движениями тела в полете, и прыжки получались неудачными. Долго билась она над разбегом. Разбегалась, отталкивалась, но не посылала тело вперед, а только вверх и снова опускалась на место толчка. Было скучно десятки раз повторять одно и то же движение, но Валя знала: это необходимо, если хочешь стать мастером. Каждый штрих прыжка у мастера должен быть точным и совершенным.

Она добилась своего. Разбег был освоен, и сразу стало легче, появилась уверенность.

Через полгода после начала занятий Чумичева стала чемпионкой общества «Спартак». Успех очень обрадовал ее и вызвал желание добиться еще большего. С удвоенной энергией продолжала она тренировки. В программе Чумичевой появлялись все более и более сложные прыжки, она все точнее и красивее выполняла их.

В 1951 году молодую спортсменку включили в состав сборной команды СССР, выступавшей в спортивных играх Всемирного фестиваля молодежи. Третье место в

прыжках с трамплина заняла она, впервые участвуя в международных соревнованиях. Это был большой успех.

На спортивном пути Валентины Чумичевой были успехи, были и неудачи. Но ни то, ни другое не отражалось на ее тренировках. Она не успокаивалась на достигнутом, не опускала руки перед трудностями.

Став мастером, совершенствуясь под руководством опытного и требовательного тренера Евгении Богдановской, она, как и в первый год занятий, часами работает над каждой мелочью, пока не добивается абсолютной точности движения. В этой кропотливой работе большую помощь оказывает Валентине многолетний опыт ее тренера, в прошлом неоднократной чемпионки Союза Евгении Богдановской.

НАСТОЙЧИВО ИДТИ К ВЕРШИНЕ МАСТЕРСТВА!

Все большую и большую любовь завоевывают прыжки в воду среди молодежи нашей страны. Накануне I Всесоюзной спартакиады 1928 года по всему Советскому Союзу можно было насчитать всего несколько десятков спортсменов, занимающихся этим видом спорта. К участию в Спартакиаде народов СССР 1956 года готовятся многие сотни прыгунов. Только двенадцать лучших от каждой республики примут участие в финальных соревнованиях. Но до финальной встречи сильнейших во всех уголках Советского Союза в течение года пройдут соревнования на заводах, в колхозах, вузах и школах, затем в районах, городах и республиках. Таким образом, в Спартакиаде народов СССР примут участие все физкультурники страны — от значкистов ГТО до лучших мастеров спорта.

Мастерство прыгунов в воду за последние 3 года значительно двинулось вперед. Еще до недавнего времени сложные прыжки с несколькими оборотами и «винтами» были достоянием лишь небольшой группы прыгунов. Сейчас ими овладели очень многие. В соревнованиях на первенство страны 1955 года приняло участие около ста девяноста человек, и у большинства из них были в программе сложные прыжки.

Молодые прыгуны оказались очень опасными соперниками мастеров. Особенно ярко это проявилось в состязании мужчин-трамплинистов. В число двенадцати финали-

стов вошли совсем юные спортсмены, впервые участвовавшие в первенстве страны. Мастерам пришлось приложить немало усилий, чтобы сохранить свое преимущество.

Никогда раньше борьба за звание чемпиона страны по прыжкам с трамплина не проходила так остро и напряженно, как в этот раз.

Пять лет подряд Роман Бреннер уверенно выигрывал это звание. На этот раз соперники его были гораздо лучше подготовлены. Очень хорошо прыгали украинец Пинчук, москвич Казаков, представитель Грузии Полулях и другие. С особенным подъемом в этот раз выступал и постоянный соперник Бреннера Геннадий Удалов.

Он очень хорошо выполнил все произвольные прыжки и, набрав на 7,25 балла больше Бреннера, стал чемпионом страны.

Эта победа Геннадия Удалова была тем более значительна и тем более подтверждала рост мастерства спортсмена, что Бреннер прыгал с присущим ему искусством и красотой. Но в точности и легкости Удалову удалось превзойти его.

В большом соревновании всегда виднее не только достижения, но и недостатки. Немало недостатков в развитии прыжков в воду обнаружило и первенство 1955 года.

Выросло по сравнению с прошлыми годами число участников, но их могло быть еще больше, если бы во всех республиках относились к этому виду спорта с должным вниманием. К сожалению, в Узбекистане, Таджикистане, Армении, Киргизии, Туркменистане, Молдавии прыжки в воду все еще остаются достоянием немногих. Естественно, что эти республики или совсем не выставили команд, или были представлены неполными командами, недостаточно хорошо подготовленными.

Выявилось в ходе первенства и немало недостатков в технике исполнения прыжков. Далеко не все участники, даже из числа сильнейших, правильно заканчивают прыжок: не успевают выпрямить тело и войти в воду под прямым углом, не поднимая лишних брызг. Недостаточный толчок от края вышки или трамплина лишает красоты начальную фазу прыжка, сокращает время полета, затрудняет выполнение движений в воздухе. У некоторых прыгунов заметно физическое напряжение, сразу портящее впечатление даже от безукоризненно точного прыжка. Только легкий, свободный прыжок, в котором глаз зри-

теля не может уловить никакого усилия, можно считать красивым.

Привлекать больше молодежи к занятиям прыжками в воду, упорно работать над повышением мастерства, над искоренением недостатков в технике, искать пути к быстрейшему движению вперед — вот задача, которая стоит сейчас перед нашими прыгунами и их тренерами.

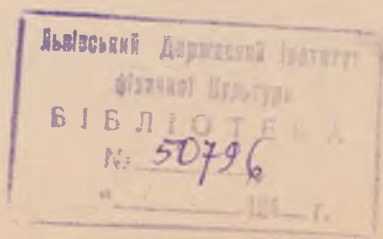
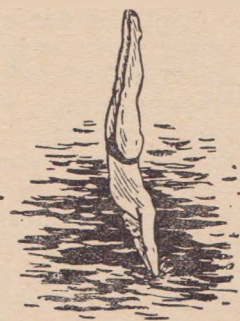
Все спортсмены советской страны готовятся встретить Спартакиаду народов СССР новыми высокими достижениями. Новых успехов должны добиться и прыгуны в воду.

* *
*

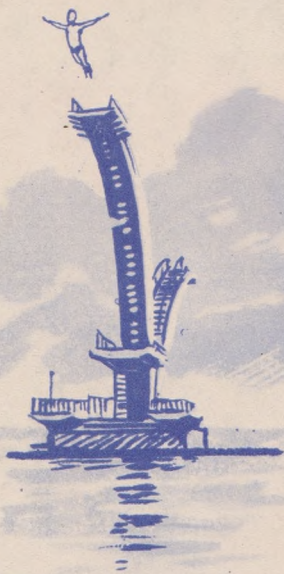
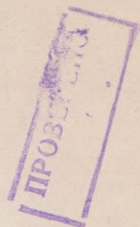
Все условия созданы в нашей стране для занятий физкультурой и спортом, для укрепления здоровья трудящихся, для достижения высоких спортивных результатов.

Каждый советский юноша, каждая советская девушка должны стать сильными, ловкими, смелыми, чтобы быть полезными своей Родине.

Занятия прыжками в воду — прекрасный путь к достижению этой цели.



Цена 60 коп.



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1956