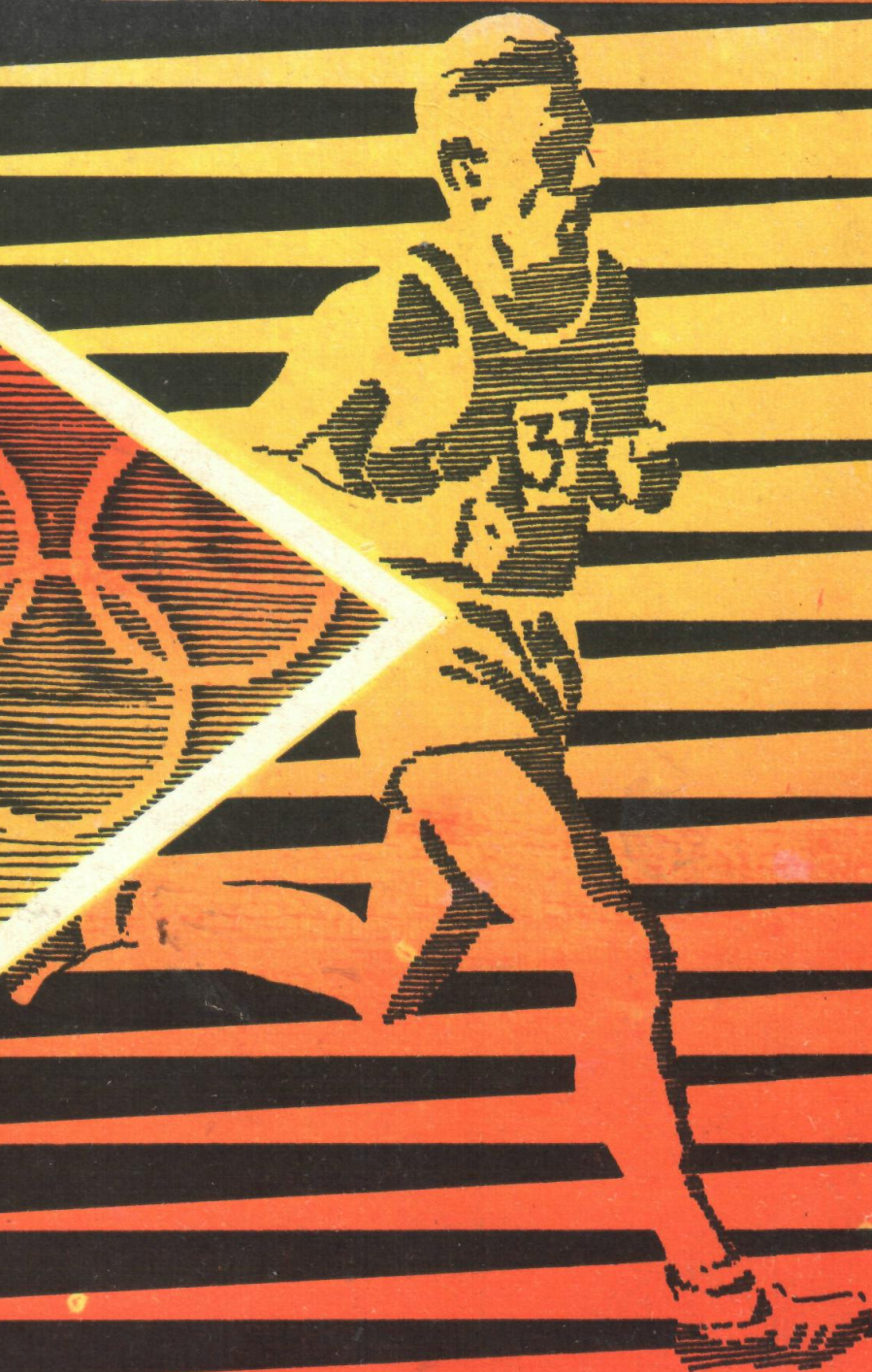


твой  
первый  
старт



В. П. Куц

# БУДЬ ПЕРВЫМ





твой  
первый  
старт



В. П. Куц

# БУДЬ ПЕРВЫМ

Слома  
голову  
за победой

С открытым  
забралом

Что нужно  
знать о беге

Мы приходим  
на стадион

На первом  
соревновании



Москва  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1976



Литературная запись В. П. Теннова

**Куц В. П.**

**К95      Будь первым. М., «Физкультура и спорт», 1975.**

56 с. с ил. (Твой первый старт)

На обороте тит. л.: лит. запись В. П. Теннова

Автор, популярный советский бегун, чемпион олимпийских игр и неоднократный рекордсмен мира, показывает читателям романтику, увлекательность, необходимость занятий спортом. Автор рассказывает о технике, тактике, тренировке в беге.

**60902—009**

**К — 34—76**

**009(01)—76**

**7А21**

**Владимир Петрович Куц**

**БУДЬ ПЕРВЫМ**

Литературная запись  
Владимира Павловича Теннова

Заведующая редакцией З. В. Дворцевая. Редактор Т. А. Нечистик. Художник А. В. Семенов. Художественный редактор Б. Л. Резников. Технический редактор Н. Н. Бурова. Корректор Л. В. Чернова. А 08449. Сдано в производство 15 VIII 1975 г. Подписано к печати 23 III 1976 г. Бумага офсетн. № 2. Формат 70 × 90/16. Печ. л. 3,5. Усл. п. л. 4,1. Уч.-изд. л. 4,77. Бум. л. 1,75. Тираж 50 000 экз. Издат. № 4963. Цена 38 коп. Заказ. 593. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1976 г.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Написать предисловие к книге заслуженного мастера спорта, чемпиона олимпийских игр, прославленного советского бегуна Владимира Куца — большая честь, тем более для меня, многому научившегося у своего старшего товарища по беговой дорожке. Когда я делал свои первые шаги в легкой атлетике, Куц уже был известным спортсменом, на которого равнялись молодые бегуны моего поколения.

Есть в советском спорте такой закон — старшие передают свой опыт младшим, ветераны — начинающим спортсменам. Владимир Куц был одним из тех, кто охотно делился своим опытом, заботливо относился к молодежи.

Мы, начинающие бегуны, многому научились у Куца. Примером для нас всегда были его умение готовиться к соревнованиям, бороться за победу, отдавая этой борьбе все свои силы, честная, прямолинейная тактика.

Владимир Куц — рыцарь беговой дорожки, воплотивший в себе лучшие качества, присущие советским спортсменам: трудолюбие и упорство в достижении намеченной цели, скромность и горячий патриотизм.

Примечателен спортивный путь прославленного бегуна. Моряк с Балтики, он сравнительно поздно начал заниматься бегом и за несколько лет тренировок благодаря своему упорству и настойчивости прошел путь от новичка до олимпийского чемпиона.

Девять раз он побеждал в первенствах Советского Союза, одиннадцать раз улучшал рекорды страны в беге на 5 и 10 тысяч метров, пять раз ему покорялись мировые рекорды на этих дистанциях. Но подлинным спортивным подвигом стали его победы на обеих стайерских дистанциях на XVI Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне.

В жизни каждого бегуна неизбежно наступает момент, когда он вынужден покинуть дорожку. Наступил этот момент и для Владимира Куца. Но олимпийский чемпион не расстался со спортом, он стал передавать свой опыт молодежи уже в качестве тренера.

За годы тренерской работы Куц подготовил немало известных бегунов — призеров и победителей первенств страны. Много сил и времени он отдавал воспитанию юных спортсменов.

Вот почему так ценны его советы детям, подросткам и юношам, решившим заниматься бегом. Книга Владимира Куца будет полезна и тем, кто, не собираясь выступать на соревнованиях, захочет использовать бег как средство воспитания выносливости, укрепления здоровья.

Пусть же будет плодотворным ваше знакомство с этой книгой, юные читатели!

**Петр Болотников,  
заслуженный мастер спорта,  
чемпион олимпийских игр**







# Сломаю голову за победой

## Пухтя и бочка с водой

Когда я стал известным бегуном и олимпийским чемпионом, установил несколько мировых рекордов в беге на длинные дистанции, то писавшие обо мне журналисты старались подчеркнуть исключительность моей спортивной карьеры. «Куц начал заниматься спортом необычайно поздно, во время службы в Военно-Морском Флоте. Только великолепные физические данные и природная выносливость позволили ему стать всемирно известным бегуном», — писали они.

Сейчас, когда позади остались многие годы тренировок и соревнований, когда я приобрел опыт не только спортсмена, но и тренера и могу критически оценить свое прошлое, для меня стало ясно, что спортивные журналисты были не правы.

Моя подготовка к стайерскому бегу, к большому спорту началась еще в детстве. А позднее она продолжалась во время службы в Советской Армии. Мой спортивный путь служит подтверждением того, что фундамент физического развития, основа будущих спортивных успехов, закладывается в детские и юношеские годы.

В детстве я не отличался ни быстротой, ни ловкостью. Даже наоборот, прозвучал среди сверстников увальнем, за что и получил от них прозвище Пухтя.

Нелегко было завоевать среди ребят уважение и авторитет. Лучший мой друг Борис был крепким, сильным мальчиком, и мне никак не хотелось отставать от него в играх и на занятиях физкультурой в школе. Не хотелось уступать и своим однофамильцам — Куцу № 1 и Куцу № 2. Надо сказать, что в нашем селе фамилия Куц была очень распространенной. В классе, в котором я учился, например, было три Куца. Для удобства учительница прибавляла к нашей фамилии порядковые номера. Так мы писали и в тетрадках, так нас вызывали отвечать урок: «Куц третий, к доске!»





Начиная с ранней весны и кончая поздней осенью, мы купались и ныряли в речке и в ставках. А когда вода там становилась холодной, наливали воду в большую бочку и состязались в нырянии — кто кого пересидит под водой.

В первое время ребята меня в расчет не принимали. И в самом деле, просидев в воде всего лишь несколько секунд, я вылетал оттуда как пробка. Чтобы доказать, что могу быть ныряльщиком не хуже других, я стал тренироваться тайком от всех. И в один прекрасный день наступил момент моего торжества.

Однажды, когда наши очередные соревнования уже заканчивались, к бочке с водой подошел я.

— Ну куда ты, Пухтя, — загалдели ребята, — вот Борис уже всех пересидел. А что ты против него?

— А вы считайте, — спокойно сказал я и, сделав глубокий вдох, погрузился в воду.

Вода в бочке была холодной. Время тянулось медленно. Я старался выпускать воздух потихонечку и, хотя уже скоро у меня в голове застучало, продолжал сидеть под водой и пускать пузыри. Для тех, кто за мной наблюдал, это было признаком того, что я еще жив и здоров.

Из бочки я выскочил посиневший, но это не имело никакого значения. Главное, что рекордсмена Борьку я пересидел почти на полминуты!

Не меньших трудов стоило мне завоевать славу сильнейшего и в ходьбе на лыжах. Я самостоятельно соорудил лыжи из разошедшейся бочки, и когда впервые решил пройти на них по деревне, то ничего, кроме смеха, это не вызвало. При каждом моем падении мальчишки потешались вовсю. А падал я достаточно часто, однако делал вид, что это меня ничуть не трогает, и, отряхнувшись после очередного падения, продолжал путь.

День за днем я упрямо осваивал новый для себя вид спорта. Наступило время,

когда я стал уже уверенно держаться на своих самоделках, отваживался съезжать с небольших, а потом уже более высоких гор. Путь к этим успехам был для меня далеко не легким. Однажды умудрился так шлепнуться, съезжая с высокой горы, что серьезно повредил спину и недели две пролежал в постели. Поправившись, своих лыж я не нашел. Мать сожгла их в печке, и мне пришлось снова превращаться в столяра.

Так или иначе, но вскоре я научился обгонять на лыжах многих своих сверстников. Да и путь в школу стал для меня теперь вдвое короче. Вместо часа на дорогу уходило не более тридцати минут. Впервые свое умение ходить на лыжах я проверил, участвуя в 20-километровом походе для учащихся старших классов. Учился я тогда только в 6-м классе и с трудом получил разрешение стартовать вместе со старшеклассниками. Конечно, для них я не был серьезным конкурентом, к тому же по незнанию, чтобы не замерзнуть, я навьючил на себя все теплое, что нашел дома, натянув поверх всего еще и полушубок.

Уже после первых километров пути я стал изнемогать от жары. В конце концов, догадался сбросить полушубок и помчался догонять ушедших вперед и, хотя пришел одним из последних, все же с честью выдержал свое первое серьезное испытание на выносливость.

Село Алексино, где я родился, находится в 120 километрах от Харькова. К селу подступают хвойные и лиственные леса, которые тянутся на многие километры.

В селе была только начальная школа, и с 5-го класса приходилось ходить за несколько километров в Билчанскую среднюю школу. Когда весной разливалась река, в школу добирались в обход, отмеривая ежедневно добрых 15 километров. Далеко было и до районного центра — городка Тростянец.

Попав в городок, мы, сельские маль-



чишки, галопом мчались в кино и проводили там целый день. Домой возвращались лишь поздно вечером.

Летом мы отправлялись в дальние походы за грушами и яблоками в лесные, заброшенные сады. Купались в реке, ловили рыбу, раков, в озере промышляли вьюнами. Все без исключения хорошо плавали и ныряли.

Зимы в наших краях бывали снежными, но без сильных морозов. Поэтому все свободное время мы катались на санках, коньках и лыжах. Одно время увлекались изготовлением самодельных буеров. Прикрепив к широким санкам коньки и самодельный парус, во весь дух мчались по льду замерзшей речки.

Дома мне приходилось присматривать за младшими, колоть дрова, топить печь. Во время каникул с другими ребятами-школьниками помогал взрослым в поле.

Нелегко было шагать по вспаханной земле и вести лошадь точно по борозде. Еще сложнее было управляться с тремя лошадьми, тащившими за собой жатку.

...Война пришла к нам в погожий летний день. Мы, ребята, плескались в пруду. Парни и девчата, собравшись в холодке, пели веселые песни, когда запыхавшаяся от бега тетка Поля каким-то пронзительным, не своим голосом запричитала: «Ой, лышечко! Война!»

И потянулись на призывной пункт мужчины, сопровождаемые плачем жен и матерей.

Теперь рабочих рук не хватало. На поле трудились женщины и подростки. Вот когда мне особенно пригодились и привычка к труду, и физическая закалка.

В один из ненастных осенних дней в село пришли немцы. Многие односельчане ушли в партизаны. Однажды неподалеку от села на железной дороге был взорван немецкий эшелон с боеприпасами; в лесу нашли убитого старосту, слишком рьяно выполнявшего приказание оккупантов.

В 1943 году, когда село освобождали наши войска, по примеру своих старших товарищей я решил идти защищать Родину. В свои 16 лет я вполне мог сойти за 18-летнего. Кроме того, у меня было все необходимое для солдата: старая отцовская гимнастерка, солдатские штаны, простреленные и тщательно залатанные, подаренные мне старшиной стоявшей в селе части, и, наконец, самый настоящий немецкий автомат, который я нашел в лесу после отступления гитлеровцев.

В военкомате, узнав о моем возрасте, меня без церемонии выпроводили, но я не оставил своей затеи и увязался за батальоном, который был расквартирован в нашем селе. В запасном полку мне пришлось пройти азы военной науки: стрелять из пулемета, перебегать под огнем «противника», ползать по глубокому снегу.

На фронт я попал в качестве связного штаба полка. Помню свой первый «забег» на 10 километров из штаба на передовую. Срочное донесение надо было доставить во что бы то ни стало. Первые километры достались мне сравнительно легко, но потом бежать становилось все труднее и труднее. Только огромным усилием воли мне удалось заставить себя продолжать путь и вовремя доставить донесение. Позднее мне не раз приходилось бегом под вражеским обстрелом выполнять задания штаба.

## Старшина Военно-Морского Флота

*Нередко подросток или юноша, увлекаясь футболом, гимнастикой, легкой атлетикой или каким-либо другим видом спорта, прекращает тренировки, ссылаясь на всевозможные причины. То он перегружен уроками и общественными заданиями, то ему мешает неблагоприятный климат местности, где он живет, то не подходят усло-*



вия. Между тем время на занятия и место для этого всегда можно найти. Было бы только желание.

Я начал свои спортивные занятия в тяжелые годы Великой Отечественной войны, сдавал нормы на значок ГТО, готовясь к отправке на фронт, а потом проводил тренировки, совмещая их с далеко не легкой службой на флоте. Я убедился, что спорт не только не мешает, а, наоборот, помогает. Он помогает преодолевать трудности, закаляет морально и физически. Именно спорт стал моим другом и помощником во время службы в Советской Армии.

В 1944 году меня направили на курсы снайперов. Еще шла война, и курсантов готовили к срочной отправке на фронт. В программу боевой подготовки входила и физическая культура. Прежде всего сдача норм комплекса ГТО. Летом мы занимались легкой атлетикой, зимой лыжами. Выполнить нормативы ГТО в беге на километровой дистанции мне было трудновато.

Чтобы не отстать от других, я, помня о своем опыте ныряния, стал дополнительно тренироваться в беге. Наметив себе ориентир — одинокую березу, стал ежедневно бегать от казармы до березы, стараясь постепенно увеличивать скорость бега. Тренировки принесли успех. Я сдал все нормативы ГТО и с гордостью прикрепил значок к гимнастерке.

Стать боевым снайпером мне так и не пришлось. Война окончилась, и для дальнейшего прохождения военной службы меня направили на Балтику, на военноморскую базу. Так я надел форму моряка.

Наша база находилась у входа в Финский залив. У причала стояли боевые корабли. Врага всегда готова была встретить мощная береговая батарея 12-дюймовых орудий. В составе расчета одного из таких орудий и проходил я службу.

Жизнь военного моряка оказалась не легкой. Нужно было уметь хорошо плавать, отлично грести, в стужу, в бурю,

на холодном, пронизывающем ветру выполнять тяжелые работы.

Островок, на котором была расположена база, имел в ширину 200 и в длину 300 метров. Мох и редкие кустики — вот и вся растительность. Два каменных строения — это и казармы, и клуб, и столовая.

От острова до материка было около 20 километров. Когда зимой море замерзало, мы добирались на Большую землю пешком по льду. Но море коварно. Нередко на ледяной его поверхности появлялись полыньи. Поэтому походы на берег приходилось совершать группами по несколько человек, связавшись крепкой веревкой, как это делают альпинисты. Если проваливался один, остальные вытягивали его. Нередко, возвратившись на базу из такого похода, мы не могли снять с себя одежду, покрытую хрустящей ледяной коркой.

Однажды, уже ближе к весне, над островком разыгралась пурга. Трещал и ломался в заливе лед. Всякая связь с материком была прервана. Так продолжалось день, два, три. На исходе были продукты питания. А главное, мы давно не получали писем, которые так дороги каждому моряку.

Когда ветер стих и трещины между льдинами затянуло, положение не улучшилось. Идти по льду на базу было опасно. Лед в любую минуту мог снова прийти в движение. С трудом мы, четверо моряков, получили разрешение командира отправиться на материк по льду, покрытому снегом, на лыжах. Старшим группы назначили меня.

— Идите, ребята! Только будьте осторожнее.

Добраться до места удалось к вечеру без особых происшествий. Мы так устали, что, наскоро поужинав, завалились спать. Проснулся я ночью и тут же побежал к заливу. Лед был еще крепким, но ветер с моря налетал порывами и вот-вот мог преподнести какой-нибудь сюрприз.



Как я мог столько проспать? Забыть о товарищах, оставшихся на базе? Ведь все с нетерпением ждали нашего возвращения. Рисковать группой я не имел права. Накинув на плечи мешок с почтой, я взял лыжи и направился к заливу один.

И вот тут-то я, пожалуй впервые, стал нарушителем воинской дисциплины. Внезапно за мной в небе вспыхнула ракета, раздался стрекот крупнокалиберного пулемета. Это был сигнал, что идти нельзя и нужно возвращаться назад. Но я был уже далеко.

Погода портилась. Дул сильный встречный ветер. Буря разыгрывалась все сильнее и сильнее, бросая в лицо хлопья мокрого снега. Ветер достиг такой силы, что несколько раз сбивал с ног. Мокрый, полузамерзший, я сел на лед, почувствовал приятную теплоту и желание хоть немного поспать. Это могло бы стать концом моего путешествия, если бы не мысль об ответственности, о письмах, которые я нес своим товарищам.

Собрав последние силы, я продолжал путь. И вот вдали мелькнули огни. Это были прожекторы на нашей базе. Казалось, что все испытания позади. Я прибавил шаг и, не заметив широкой трещины, свалился в холодную воду. С трудом вынырнув, я ухватился за край льдины...

Вот в таких суровых условиях проходила моя служба на флоте. Большим подспорьем в нашей флотской жизни были физическая культура и спорт. День всегда начинался с утренней зарядки. В свободное время каждый занимался любимым ему видом спорта.

В то время при росте 172 сантиметра я весил 85 килограммов. Этот лишний вес нередко вызывал насмешки товарищей. Но когда мы разгружали двухсоткилограммовые бочки и огромные ящики, надо мной никто уже не смеялся. Матросы пытались браться за тяжелый груз вдвоем-втроем. Я же взваливал на себя бочку и один тащил ее на причал.

За время службы на Балтике я перепробовал многие виды спорта. Занимался штангой, боксом, плаванием, греблей, лыжами, легкой атлетикой, выступал в соревнованиях по этим видам. К моменту окончания службы на флоте я был разрядником по десяти видам спорта! Однако дальше второго разряда в беге и первого по лыжам я не пошел. Чтобы добиться большего, мне надо было остановиться на каком-нибудь одном виде спорта и начать в этом виде совершенствоваться.

В первое время мне казалось, что этим единственным видом спорта должны стать лыжи. Но судьба распорядилась по-другому. И, как это нередко бывает в спорте, все произошло случайно.

В мае сорок восьмого года я должен был участвовать в весеннем кроссе, посвященном Дню Победы. Я — единственный из моряков — попал в забег с пехотинцами. Ну как тут проиграть, если за тобой с надеждой следят твои товарищи и ты должен поддержать честь флота?

По условиям кросса бежать надо было в полной повседневной форме.

— Куда это ты со своими клешами по пересеченной местности драпать собрался? — громко рассмеялся молодой веснушчатый солдат, когда мы выстроились на стартовой линии.

Дистанция проходила по необычной трассе: земля была покрыта камнями вдоль и поперек и перерезана канавами и ямами с водой. Мои широкие флотские брюки быстро намокли и прилипли к ногам. Пришлось остановиться, разорвать носовой платок, закатать брюки, подвязать их выше коленей и только потом броситься догонять остальных. И тут меня охватил азарт. Он подхлестывал, придавал силы. Меня злило, что солдаты, бежавшие впереди, сравнительно легко преодолевают препятствия, а я по-прежнему плетусь где-то в хвосте. Представив себе, как они будут поте-



шаться над моряком, застрявшим в яме, я собрал все силы и ринулся вперед.

Когда показался финиш, я настиг лидера и закончил бег первым. Мое время оказалось самым лучшим...

Прошло несколько месяцев, и случай снова привел меня на беговую дорожку. В один из летних воскресных дней мы с друзьями пришли на стадион поболеть за своих товарищей-легкоатлетов (я все еще считался лыжником). В забеге на 5 тысяч метров участвовали сильнейшие стайеры — пехотинцы, и мы боялись, как бы наши моряки им не проиграли.

Вдруг узнаем, что заболел наш основной зачетник. Раздумывать долго времени не было. Решили, что нужно бежать мне. Не получать же команде «баранку».

— Беги как можешь, только не сходи с дистанции, — сказал мне командир, когда я обратился к нему за разрешением.

Едва успел перемахнуть через барьер, отделявший беговую дорожку от трибун, и присоединиться к группе бегунов, как грянул стартовый выстрел и все бросились вперед.

— Давай, давай, Володька, жми! — слышал я знакомые голоса с трибун. Это товарищи подбадривали меня.

Первый круг был позади. Вдруг на повороте кто-то схватил меня за руку и что-то сунул в нее.

— Куц, сыночек, скорей глотай, а то не добежишь! — узнал я голос командира.

Я разжал кулак и увидел на ладони кусочек сахара. Как только я заканчивал очередной круг, порция сахара вновь оказывалась у меня в руке.

Между тем расстояние, отделявшее меня от лидеров, сокращалось. Мне удалось обойти одного из них, затем другого. Была уже пройдена половина дистанции, а впереди все еще оставалась чья-то спина. «Ну почему я должен все время видеть впереди себя эту спину? — подумал я. — Почему нельзя стать первым?»

Спортивный азарт снова захватил меня. «Только вперед!» — приказал я себе. В конце восьмого круга мне удалось обойти своего соперника. И тут раздался голос диктора: «Бегуны пошли девятый круг. Впереди идет...» — голос смолк на полуслове. Было ясно, что моя фамилия диктору неизвестна. И вдруг раздраженный голос диктора снова пронесся по стадиону (он забыл выключить микрофон): «Вечно списки составляют так, что не разберешь ничего. Как фамилия этого белобрысого толстяка, который всех обогнал?» Эти слова были встречены дружным смехом зрителей.

Я сразу даже не принял этот «лестный» отзыв на свой счет. В этот момент меня волновало совсем другое. Я никак не мог сообразить, сколько же кругов осталось бежать до финиша. Наконец, я услышал радостный голос командира, передававшего мне очередную порцию сахара:

— Куц, это последний кусочек!

Вот теперь ясно, что впереди единственный круг. Ближайший ко мне бегун отставал метров на двадцать, я первым коснулся финишной ленточки. На финише я попал в объятия своих товарищей-моряков.

Победа досталась трудно, но зато она помогла мне сделать окончательный выбор: я решил, что стану бегуном на длинные дистанции.

## Слома голову за победой

*Как бы талантлив ни был спортсмен, он должен систематически тренироваться по крайней мере в течение нескольких лет, чтобы войти в шеренгу сильнейших. Так высок ныне уровень результатов в любом из современных видов спорта. А для этого нужны воля, упорство, настойчивость.*

*И все же спорт — это не только труд, это прежде всего вера и мечта. Мне никогда не приходилось встречать хорошего*



*спортсмена, который не мечтал бы показать выдающийся результат, стать чемпионом, победителем и не верил бы в это.*

Как я уже говорил, нелегкие условия жизни, служба на флоте научили меня трудиться, закалили физически. Первые выступления на соревнованиях убедили, что я смогу стать настоящим бегуном. А что касается мечты, то уже в то время я видел себя не только лучшим бегуном флота, но и одним из сильнейших стайеров страны.

С кем же предстояло мне бороться? Каков был в то время уровень результатов в беге на длинные дистанции?

В стайерском беге советские легкоатлеты имели давние и славные традиции. В 1928 году на I Всесоюзной спартакиаде ленинградский бегун Алексей Максун дал бой будущему олимпийскому чемпиону, одному из сильнейших стайеров Финляндии Вольмари Исо-Холло, выиграв у него бег на 10 тысяч метров.

Новую эру в беге на длинные дистанции открыли великолепные советские бегуны братья Серафим и Георгий Знаменские, обладавшие поистине выдающимися физическими данными. Серафим и Георгий умели трудиться, были настойчивы, не падали духом и никому не уступали первенства на беговой дорожке.

Братьям Знаменским принадлежали всесоюзные рекорды на дистанциях 1500, 5 тысяч, 10 тысяч метров. С 1933 года по 1940-й Серафим Знаменский 21 раз улучшал рекорды страны. Своими победами на всесоюзных и международных соревнованиях Серафим и Георгий привлекли всеобщее внимание к бегу, к легкой атлетике. В нашей стране ежегодно проводится Мемориал братьев Знаменских, на который съезжаются спортсмены из многих стран мира.

Среди бегунов, пришедших на смену Знаменским, особенно известен Феодосий Ванин. Долгое время Ванин был сильнейшим на дистанции 10 тысяч метров.

Среди лучших стайеров всегда было много армейских спортсменов. Я считаю, что служба в армии особенно способствует выявлению спортивных талантов. В предвоенные и послевоенные годы в стране широко были известны имена таких одаренных армейских бегунов, как лейтенант Военно-Морского Флота Никифор Попов, офицер Советской Армии Станислав Пржевальский, рядовой Иван Семенов.

После войны рекорды Знаменских штурмовали Владимир Казанцев (в 1952 году он завоевал серебряную медаль в беге на 3 тысячи метров с препятствиями на Олимпийских играх в Хельсинки), Иван Пожидаев, Александр Ануфриев. Словом, к тому моменту, когда я твердо решил специализироваться в стайерском беге и мечтал попасть в число сильнейших, на стадионах страны выступала большая группа отличных спортсменов, которые обладали высокой скоростью и выносливостью, имели опыт участия не только во всесоюзных, но и в международных соревнованиях.

Мне предстояло пройти курс беговой тренировки. Правда, до известной степени я был подготовлен к ней. Помогли занятия лыжным спортом: Готовясь к зимнему лыжному сезону, я 3—4 раза в неделю бегал кроссы, чередовал бег с ходьбой и медленный бег с более быстрым. Привычной стала утренняя зарядка, которая включала не только гимнастические и специальные упражнения, но и бег.

Теперь, когда выбор был сделан и моя спортивная судьба решена, нужно было начинать тренироваться по-новому. Но как? Я перечитал массу литературы по легкой атлетике. Узнал кое-что о тренировке Ванина, Казанцева. Особенно помогла мне статья полковника Зимина о том, как тренировался Никифор Попов.

Я понял, что тренироваться в беге нужно значительно больше, чем делал это до сих пор. А бегал я от силы 5—



8 километров в день. Тренировочные же нагрузки лучших бегунов того времени составляли несколько десятков километров в день и в достаточно высоком темпе. Первые мои попытки тренироваться по планам мастеров окончились плачевно. Не пробежав и половины намеченной дистанции, я чувствовал, что задыхаюсь, что никаких сил продолжать бег у меня нет.

Лишь спустя некоторое время я понял: во всем нужна постепенность, нельзя одним прыжком преодолеть расстояние, отделяющее бегуна-новичка от мастера спорта, увеличивать километраж и скорость бега нужно постепенно.

Тренироваться было не легко. Как правило, я отправлялся на стадион отстояв вахту, а закончив тренировку, торопился на базу, чтобы не опоздать на поверку.

Дело у меня как будто бы шло на лад. Результаты в беге стали улучшаться.

У меня хранятся грамоты за третье место в беге на 5 тысяч метров с результатом 16.48,0 и за первое место на этой же дистанции на спартакиаде военно-морской базы «Порккала-удд». 1950 год принес мне успех на трех дистанциях: 800, 1500 и 5 тысяч метров. Причем результат на пятикилометровой дистанции равнялся уже 15.44,8! В том же году я впервые стал чемпионом флота в часовом беге и беге на 3 тысячи метров с препятствиями.

В следующем году я занял второе место на первенстве Военно-Морских Сил СССР в беге на 5 тысяч метров. Это был первый мой старт в больших всесоюзных соревнованиях. Соперниками были мастера спорта, и среди них один из сильнейших стайеров страны, не раз устанавливавший рекорды, Никифор Попов.

Мне очень хотелось победить, и, так же как это не раз бывало на соревнованиях в своей части, я сломя голову бросился вперед, не думая о том, что

бежать придется более двенадцати кругов.

Три, пять, восемь, десять кругов я мчался впереди всех. Дышалось легко, радость близкой победы придавала силы. Но за 200 метров до финиша наступила неизбежная расплата. Скорость вдруг погасла. Прежней легкости не было и в помине. Я с трудом передвигал ноги и... с огорчением смотрел, как Попов обгоняет меня и финиширует первым. Я занял второе место с результатом 15.31,0.

Первое мое участие во всесоюзных соревнованиях показало, что одного желания победить мало, что недостаточно пройти курс общей физической подготовки, нужно работать и работать над тактикой бега, быстротой, общей и скоростной выносливостью.

Лишь одно увеличение объема тренировочного бега не могло привести к успеху. Ну что толку часами трусцой бегать в лесу, а потом на соревнованиях задохнуться после первого же ускорения, сделанного противником! Бегуну нужна выносливость, помноженная на скорость.

Конечно, я был не в силах решить все эти внезапно возникшие вопросы. Обычно их вместе со спортсменом решает тренер. Но у меня не было тренера, и я обратился за помощью к известному специалисту по легкой атлетике Леониду Сергеевичу Хоменкову. Он помог мне составить план тренировок.

Вскоре у меня появился и постоянный тренер — Александр Александрович Чикин из таллинского спортивного общества «Калев». В прошлом бегун, человек фанатически преданный легкой атлетике и умеющий передать свое увлечение другим, Александр Александрович преподавал мне начальный курс тренировки бегуна и привел к первым победам на Спартакиаде Прибалтийских республик.

Надо сказать, что с тренерами мне повезло. От такого великолепного педагога, каким был Чикин, после переезда в Ленинград я попал к одному из лучших



в стране знатоков бега Григорию Исаевичу Никифорову. Именно этим двум людям я обязан своими успехами на беговой дорожке.

В 1952 году я впервые начал тренироваться круглогодично. До этого же зиму я посвящал лыжам. Мой вес снизился до 79 килограммов, пульс стал 58 ударов в минуту, показатели спирометрии превысили 5 тысяч кубических сантиметров. Все это свидетельствовало о хорошей физической и специальной подготовке.

Этот год фактически стал началом моей жизни в большом спорте. Потом в течение восьми лет я тренировался и выступал на соревнованиях. За эти годы не пропустил ни одной тренировки. Ни холод, ни дождь, ни снег не могли помешать мне выполнить намеченный план. 25, 30, а если нужно, и больше километров бега стали моей ежедневной нормой.

Поддерживать высокий уровень общей выносливости мне помогали длительные кроссы. Чтобы повысить скорость, я тренировался в спринтерском беге на отрезках 100 и 200 метров. Специальную выносливость я совершенствовал путем переменного бега на 400, 600, 800, 1200 метров.

Оказалось, что моя техника бега далека от совершенства. Прежде всего нужно было научиться ставить ногу на грунт не с пятки, а с передней части стопы. Это было равносильно тому, что человека заставляют изменить походку. В первое время бег потерял свою легкость, движения стали скованными и неестественными.

Много времени пришлось затратить на то, чтобы приобрести чувство темпа бега. Если изобразить графически темп моего бега в первые годы, то получится кривая с многочисленными спадами и подъемами. Короче говоря, я не умел поддерживать на дистанции одинаковую скорость, а без этого нельзя было думать о достижении стабильно высоких результатов на соревнованиях. Словом, прошло



*Многому я научился у своих старших товарищей. Одним из них был серебряный призер Олимпийских игр в Хельсинки Владимир Казанцев*

немало времени, пока я научился бегать технично. Мне предстояло овладеть тактическим мастерством, научиться бегать по заранее составленному графику и уметь трезво оценивать свои возможности и возможности противника.

Так постепенно с помощью тренеров я понял, что такое методически правильно построенная тренировка, когда объем и скорость бега увеличиваются от месяца к месяцу, когда перед каждым тренировочным периодом ставятся определенные задачи и определяются главные соревнования сезона, к которым нужно прийти в состоянии высшей спортивной формы.



Мой путь к победам не был гладким. Победы на соревнованиях чередовались с поражениями. Но эти поражения всякий раз учили меня чему-нибудь новому.

В 1952 году я впервые выполнил норматив мастера спорта, пробежав 5 тысяч метров за 14.34,2 (впервые в нашей стране результат лучше 15 минут на дистанции 5 тысяч метров был показан Сарафимом Знаменским в 1934 году). В том же году я стал победителем первенства Военно-Морских Сил в беге на 10 тысяч метров. На первенстве же страны 1952 года по легкой атлетике меня подвела тактическая безграмотность. Не сумев рассчитать своих сил, я оказался на финише одним из последних.

В 1953 году я впервые стал чемпионом СССР в беге на 5 и 10 тысяч метров и завоевал право выступать на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Бухаресте. Там в соревновании с сильнейшими стайерами мира я занял второе место. Для меня серебряная медаль была большой радостью. Значит, я могу побеждать не только своих товарищей по команде, но и лучших зарубежных бегунов.

### **«Рыжая лиса» и «мистер Пуф-Пуф»**

Жизнь спортсмена, добившегося высоких результатов и защищающего на соревнованиях честь своего спортивного коллектива, общества, а тем более своей страны, — это непрерывное совершенствование физических качеств, техники, тактического мастерства.

Остановка в спорте — это уже регресс, отставание. Возможности человека в спорте беспредельны. Составлявшие в разные годы прогнозы предельных результатов в спорте, и в частности в легкой атлетике, давно уже опровергнуты. Давно ли результаты 10,0 в беге на 100 метров, 20,0 на 200 метров, 13.35,0 на 5 тысяч

метров и 28.30,0 на 10 тысяч метров казались пределом возможного! А сейчас эти результаты превзошли многие спортсмены и никто не может сказать, какой же результат будет предельным.

Вот почему годы моего участия в соревнованиях по бегу были годами непрерывного труда, поисков и открытий. Вот почему каждый юноша и каждая девушка, желающие посвятить себя спорту, должны помнить о том, что только систематическая тренировка в течение многих лет позволит им успешно выступать на многих соревнованиях, быть в спорте не бабочкой-однодневкой, а спортсменом, способным длительное время показывать высокие и стабильные результаты.

Кто же были они, эти прославленные зарубежные бегуны, с которыми мне предстояло встретиться на международных соревнованиях? Здесь мне придется начать издалека.

Бег на средние и длинные дистанции приобрел популярность в зарубежных странах еще в давние времена. Уже в XVII—XVIII веках в Англии тысячи людей собирались по праздничным дням вдоль дорог, где проходили соревнования по бегу между населенными пунктами.

Дистанции бега были самыми различными — от мили (1609,3 метра) до нескольких десятков, а то и сотен километров. Известно, что в 1764 году некий Фостер Пауэлл пробежал расстояние от Лондона до Бристоля, равное 50 милям (80 километров 467 метров), менее чем за 7 часов.

Вскоре бег на длинные дистанции завоевал популярность и в других странах, и в первую очередь в США, где особенно широкое распространение приобрели многодневные марафонские пробеги.

Интересом любителей спорта к бегу объясняется и появление многочисленных профессиональных бегунов, которые



соребновались как между собой, так и с желающими из публики. В конце прошлого века некоторые из этих профессионалов побывали и в России. «Человек-лошадь» француз Делятуш, «человек-локомотив» итальянец Баргосси, англичанин Кинг и даже профессиональная бегунья из Англии госпожа Обре-Форд — все они выступали в летних садах Петербурга, Киева, Нижнего Новгорода. В Москве эти выступления проходили в саду «Эрмитаж».

Вот как описывал этот бег А. П. Чехов, в ту пору начинающий журналист, в одном из своих фельетонов, публиковавшихся в журнале «Осколки московской жизни»:

«Центр и средоточение всех бегов находится в «Эрмитаже». Там ежедневно можно видеть следующую картину. В кругу в продолжении целого часа бежит не останавливаясь какой-нибудь иностранный человек, одетый в паяческие одежды с ямщицкими бубенчиками... Гремят вперемешку два оркестра. А недавно г. Лентовский (известный в Москве организатор всевозможных зрелищ. — В. К.) выцарапал откуда-то иностранку и устроил женские бега...»

Иронический тон чеховского фельетона понятен. Профессиональный бег имел очень мало общего со спортом и порой принимал уродливые формы. Интересно, что в России именитые иностранцы нередко проигрывали «желающим из публики».

Этот кратковременный период расцвета профессионального бега вскоре сменился соревнованиями по бегу спортсменов-любителей. Бег стал основой легкоатлетических соревнований. В программу олимпийских игр сначала были включены средние дистанции, а затем с 1912 года и бег на 5 и 10 тысяч метров, который привлек особое внимание любителей спорта. Это было вполне естественно.

В противоположность скоротечному

спринтерскому стайерский бег был более зрелищным, он позволял зрителям длительное время наблюдать за борьбой спортсменов, разных по своему стилю бега, характеру, с различной тактикой. Вот почему наиболее яркие страницы истории олимпийских игр связаны именно с бегом на длинные дистанции.

Легендарный финский стайер Пааво Нурми был обладателем 9 олимпийских медалей. Бегал он всякий раз с секундомером в руке, стараясь придерживаться намеченного графика. В конце дистанции секундомер летел в траву, и Нурми под гром аплодисментов устремлялся к финишу.

Еще при жизни Нурми был поставлен памятник на Олимпийском стадионе в Хельсинки.

В истории легкой атлетики известны имена и других великолепных финских бегунов, в том числе Ханнеса Колехмайнена, Вилли Ритола.

Среди победителей международных соревнований из других стран наибольшую известность приобрели французы Жан Буэн и Жюль Лядумег, швед Гундер Хегг, поляк Януш Кусочинский. Усилиями этих бегунов за период с 1912 (год начала официальной регистрации мировых рекордов) по 1952 год рекорд в беге на 5 тысяч метров был улучшен с 14.36,6 до 13.58,2 и на 10 тысяч метров — с 30.58,8 до 29.01,6.

Что касается тех зарубежных спортсменов, которые могли стать моими главными противниками, то об этом я мог судить по только что закончившимся XV Олимпийским играм. Чемпионом Игр на обеих стайерских дистанциях стал чехословацкий спортсмен Затопек.

Моими соперниками могли стать и английские спортсмены Гордон Пири, Кристофер Чатауэй, Дерек Ибботсон. Англия дала спорту немало великолепных бегунов. В основе английской школы бега лежала интенсивная кроссовая подготовка. Английские бегуны владели





«Мистер Пуф-Пуф»  
упорно держится у меня «на пятках»

своеобразным тактическим мастерством, позволявшим им побеждать на финише, используя малейшую ошибку противника.

Гордон Пири, или «мистер Пуф-Пуф», как его прозвали за манеру громогласно отдуваться во время бега, отличался удивительным спортивным долголетием. Он начал выступать в соревнованиях по кроссу чуть ли не с десяти лет. Специалисты не раз предсказывали быстрый закат его спортивной карьеры, но Пири год за годом продолжал улучшать свои результаты и к «моему времени» превратился в выдающегося стайера, который умело готовился к соревнованиям и не терялся в любой ситуации, возникавшей на беговой дорожке.

Высокий, худощавый, обладающий легким, широким шагом, Пири не отличался скромностью, и его хвастливые заявления перед соревнованиями обычно вызывали насмешки знатоков легкой атлетики.

Под стать Пири был второй английский стайер — Кристофер Чатауэй — «рыжая лиса», как его прозвали за хитрость. Он умел сидеть у противника, что называется, на пятках и выигрывать на финише из-за спины. Кристофер Чатауэй

обладал зрелым тактическим мышлением и высоким уровнем специальной выносливости.

Не менее серьезными противниками в то время были венгры Шандор Ихарош, Йожеф Ковач и поляк Здислав Кшишко-вяк. Они не раз побеждали на международных соревнованиях и устанавливали рекорды на средних и длинных дистанциях.

Что нужно было сделать, чтобы выйти победителем из спора с этими спортсменами? Превзойти объем их тренировочных нагрузок? Пробегать на тренировках больше, чем они? Казалось бы, что это самый простой и верный путь. Но тренировочные нагрузки лучших стайеров были и так баснословно велики. И сейчас, в 70-е годы, редко кто из стайеров бежит больше, чем бегали они.

Но, может быть, есть другой путь? Они бегали много, но интенсивность их бега, скорость пробегающих отрезков, была невелика. Кроме того, они делали сравнительно большие паузы отдыха между пробежками. А что если пробегать те же 200 и 400 метров, но быстрее и с меньшими интервалами отдыха? Именно так я и начал тренироваться, обсудив этот метод подготовки с тренером. И что же? Оказалось, что более интенсивный интервальный бег вполне подходил для меня и позволил сократить общий объем беговой тренировки.

Кроме того, я расширил диапазон дистанций тренировочного бега. Почему только 200 и 400 метров? Я включил в план тренировки бег на 600, 800, 1000 и даже 1200 метров. Помимо этого, я постоянно бегал кроссы, правда в более медленном темпе. Тренировка за городом, в лесу помогала мне отвлечься от однообразия беговой дорожки, поддерживать на высоком уровне общую выносливость. Скорость тренировочного бега я увеличивал постепенно, доводя ее до значительной к периоду соревнований, которые



в то время проводились преимущественно летом.

Когда сейчас я знакомился с системой подготовки современных сильнейших стайеров мира — англичанина Дэвида Бэдфорда, бельгийца Эмиля Путеманса, финна Лассе Вирена, то увидел, что она строится на тех же основах. Может быть, они лишь больше применяют, чем в свое время я, так называемую марафонскую тренировку, то есть длительный, сравнительно медленный бег. Во всяком случае, система подготовки, которая была разработана нами, соответствовала моим индивидуальным особенностям, была достаточно эффективной и позволила мне хорошо подготовиться к первенству Европы, которое состоялось в 1954 году в швейцарском городе Берне.

Оценивая возможности каждого спортсмена перед этими соревнованиями, тренерский совет решил, что я достаточно подготовлен для того, чтобы не только выиграть бег на 5 тысяч метров, но и попытаться установить мировой рекорд. Именно в расчете на это и был составлен график бега.

До 1954 года мировой рекорд в беге на 5 тысяч метров принадлежал шведскому спортсмену Гундеру Хеггу. Он был установлен еще в 1942 году и равнялся 13.58,2. Хегг был первым в мире спортсменом, сумевшим «выбежать» на этой дистанции из 14 минут. Многие лучшие бегуны мира пытались штурмовать достижения шведа. Так, в 1953 году мой товарищ по команде Александр Ануфриев «не дотянул» до рекорда лишь шесть десятых секунды.

Но в 1954 году, когда я готовился к первенству Европы, ориентируясь на рекорд Хегга, мировым рекордсменом стал Затопек.

...В небольшой швейцарский городок Берн съехались любители легкой атлетики из многих стран Европы. На стоянках для автомашин можно было увидеть

автомобили любых европейских и американских марок. С раннего утра в погоне за автографами известных спортсменов болельщики штурмовали подъезд гостиницы «Савой», где была размещена наша команда.

Швейцарская пресса отводила много места предстоящим соревнованиям, но шансы советской команды оценивала невысоко. В газетных прогнозах моя фамилия не упоминалась вовсе, я был никому не известен. Спортивные обозреватели сосредоточили внимание на моих именитых конкурентах.

На этот раз мне предстояло бежать по графику. Но график графиком, а как сложится бег, неизвестно. Любой из его участников может преподнести какой-нибудь сюрприз.

На старте плечом к плечу выстроились четырнадцать сильнейших бегунов континента. Как это всегда бывает перед выстрелом стартера, стадион замер. Я уже привык к той своеобразной симфонии звуков, которая обычно сопровождает забеги на длинные дистанции. Сперва это сосредоточенное ожидание и тишина, затем легкий шум и подбадривающие крики, наконец, с приближением бегунов к финишу буря звуков, среди которых можно различить имена фаворитов, слова торжества или возгласы разочарования.

Первые два круга не вызвали особых эмоций у зрителей. Затопек, Ковач, Шаде и я идем рядом. Никто не хочет брать на себя лидерство. Зная мою особенность сразу бросаться вперед, перед соревнованиями тренеры провели со мной необходимую «воспитательную» работу и ряд бесед на тему о значении графика и вреде темперамента.

Эффекта от этой воспитательной работы хватило мне ровно на два с половиной круга. После этого я становлюсь лидером. Огромный секундомер, который я вижу каждый раз, когда выхожу на прямую, предупреждает, что я опе-



режаю график. Разрыв между мной и другими бегунами достигает 60—70 метров.

Я несколько замедляю темп, однако стараюсь, чтобы разрыв между мною и остальными бегунами не уменьшался. Но где же приветственные крики, к которым я так привык? Трибуны, мимо которых я пробегаю, молчат. Они не верят в меня.

К четвертому километру я все еще бежал впереди, но хуже графика на 3 секунды. Казалось бы, что могут значить 3 секунды? Но в беге это не мало, если учесть, что победа на финише зависит порой от какой-нибудь десятой, а то и сотой доли секунды. И я ускоряю бег. Это не проходит незамеченным на трибунах. Заканчивается четвертый, предпоследний километр, и вдруг робко, а затем все увереннее на стадионе начинают раздаваться возгласы: «Куц! Куц!» Это, конечно, кричат наши парни, свободные от соревнований, и советские туристы. Но вот эти возгласы подхватывают и зрители на трибунах.

Секундомер показывает, что четвертый километр я пробежал на полторы секунды лучше рекорда мира. Мои противники ведут борьбу между собой где-то в 80—100 метрах сзади. Последний километр я бегу уже не глядя на секундомер. «Быстрее, быстрее! Отдать все силы для победы!»

Когда я финишировал, меня приветствовал весь стадион «Нейфельд». Во всех странах зрители любят, когда побеждают новички. Ведь это как-никак сенсация! Результаты диктор объявляет на французском языке. 13.56,6 — это новый мировой рекорд!

Советская команда уезжала из Берна, завоевав симпатии швейцарских зрителей. Изменилось отношение к нам и спортивных обозревателей, местной прессы. Заговор молчания и неверие в советских спортсменов сменились их признанием.

Победа над сильнейшими бегунами мира на первенстве Европы и мировой рекорд могли вскружить голову кому угодно. Я не могу сказать, что это произошло со мной, но до какой-то степени я потерял бдительность, и когда через два месяца приехал в Лондон с командой советских спортсменов для участия в матче СССР—Великобритания, то не сомневался, что смогу опередить английских стайеров.

Но на этот раз я получил жестокий урок. В забеге на 5 тысяч метров английский спортсмен Чатауэй, занявший на первенстве Европы второе место, приложил все силы, чтобы взять у меня реванш.

Со старта бег повел я. Чатауэй избрал тактику преследования. Ни быстрый темп, ни попытки оторваться от шедшего по пятам англичанина мне не помогли. Чатауэй упорно и настойчиво следовал за мной.

За несколько десятков метров до финиша Чатауэй сделал рывок и на полгруды впереди меня коснулся финишной ленточки. Оба мы показали одинаковое время, превышавшее мировой рекорд. Но, согласно существовавшим правилам, мировой рекорд засчитывался лишь победителю. Когда Чатауэя поздравляли с новым рекордом мира, он сказал: «Я благодарю советского спортсмена Куца. В первую очередь ему я обязан установлением рекорда. Мне бежать за Куцем было, конечно, значительно легче».

Что же случилось? Я затратил слишком много сил, лидируя на всей дистанции. Именно поэтому я не сумел вовремя ответить Чатауэю, когда, отсидевшись у меня за спиной, он внезапно бросился вперед и на какую-то долю секунды раньше пересек линию финиша. Но значит ли это, что моя тактика была порочна, что вести бег, быть все время впереди — это тактическая ошибка? На этот вопрос я не находил определенного ответа.



Через десять дней в Праге на Строговском стадионе в холодный ветреный день в присутствии 50 тысяч зрителей мне удалось побить рекорд англичанина. 13 минут 51,2 секунды — таким стал новый мировой рекорд.

В мою задачу не входит рассказ о судьбе мирового рекорда в беге на 5 тысяч метров, хотя о борьбе за этот рекорд, которая развернулась в период 1954—1957 годов между мною, Ихарошем, Чатауэйем и Пири, можно было бы написать увлекательную книгу. Достаточно сказать, что до 1957 года эта борьба шла с переменным успехом. В 1955 году обладателем рекорда стал Шандор Ихарош, затем я, затем снова он. 1956 год принес успех Гордону Пири. Наконец в 1957 году, на этот раз надолго, рекорд перешел в мое владение.

Здесь я хочу рассказать с другом. О том, как снова был наказан за свою прямолинейную тактику и снова представителем английской школы бега — Гордоном Пири. На этот раз встреча состоялась в 1956 году в норвежском городе Бергене. Еще до начала соревнований англичанин получил значительное преимущество. Он спокойно отдыхал у себя в номере, а я в течение шести часов сидел в лифте, застрявшем между этажами отеля «Розенкранц».

Для успокоения я исполнил весь свой «репертуар», включая «Катюшу», и тут мне охотно стали подпевать рабочие, чинившие лифт. После «Катюши», узнав, что я русский, они на ремнях спустили лифт и выпустили меня. Было уже около шести, а в семь начинались соревнования. Я проглотил стакан крепкого кофе и отправился на стадион.

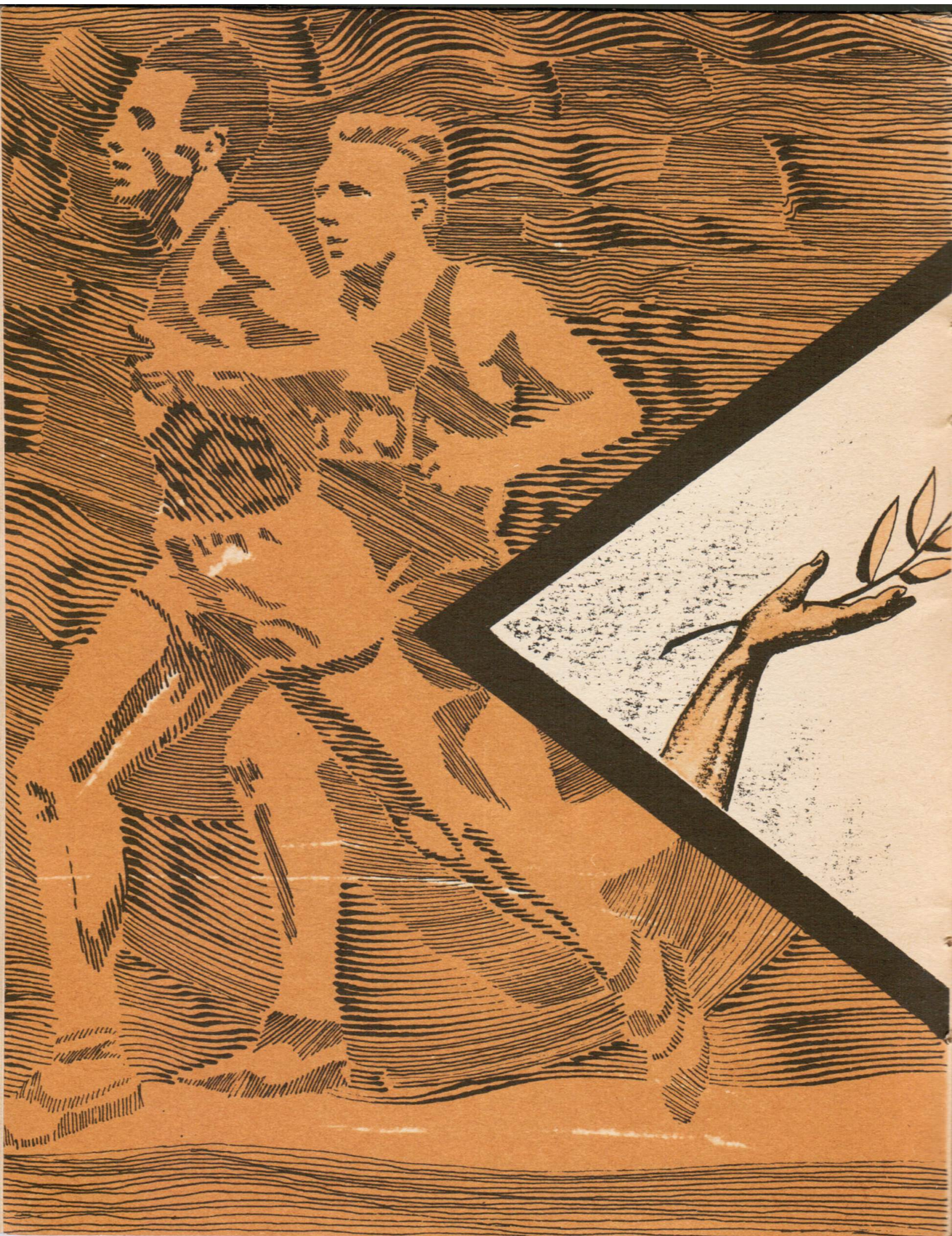
И здесь снова повторилась лондонская история. До конца Пири преследовал меня, а на финишной прямой «из-за спины» выиграл бег, установив новый мировой рекорд — 13.36,8.

Казалось бы, спор окончательно решен в пользу английских бегунов и моя

тактика ошибочна. Об этом так и писали некоторые спортивные обозреватели, для которых я был своего рода роботом, умеющим только мчаться вперед и не способным осуществлять какие-либо тактические замыслы. «Будущее за мыслящими, тактически грамотными бегунами», — писали они.

Так ли это, показали XVI Олимпийские игры, состоявшиеся на далеком «зеленом континенте» в австралийском городе Мельбурне.







# С открытым забралом



28 мин.  
30,4 сек.

Победы и рекорды в беге — это не только скорость и выносливость, крепкие мускулы и мощные легкие. Это и тактика, умение вести бег, оценивать возникшую на беговой дорожке обстановку, возможности свои и противников. Встреча равных по силам бегунов обычно кончается в пользу тех, кто умнее и расчетливее построит бег. Нередки случаи, когда сильнейший проигрывает из-за несовершенства своей тактики.

Эти, казалось бы общеизвестные, истины я познал далеко не сразу. После нескольких обидных поражений вопросы тактики приобрели для меня первостепенное значение. Я не хотел отказываться от своей манеры выходить вперед и вести бег. Не в моем характере было отсиживаться за спинами других, применять тактические уловки. Большинство специалистов не одобряли мою тактику.

В самом деле, эта тактика приносила мне не только победы. Два обидных проигрыша — Чатауэйю и Пири, которых я фактически привел к мировым рекордам, вообще поставили под сомнение мою тактику, укрепили позиции тех спортсменов, которые бегут только на выигрыш — преследуют лидера, а затем успешно финишируют.

Но ведь история легкой атлетики знает немало спортсменов, которые, придерживаясь тактики подобной моей, умели вести бег и побеждать. Одним из них был неутомимый финский стайер Пааво Нурми. Значит, виновата не моя тактика, а я сам. Потому что я не изучал возможностей своих соперников, не составлял рационального плана бега.

Я не обладал высокой абсолютной скоростью. Бегать на короткие дистанции я не особенно любил, а для того, чтобы победить таких противников, как Пири и Чатауэй, мне нужно было предложить на дистанции такой темп, который измотал бы их и позволил мне к финишной прямой быть впереди по крайней



мере на несколько десятков метров. В своих неудачных встречах с Чатауэем и Пири я давал им возможность держаться за мной, а затем воспользоваться преимуществом в скорости и победить «из-за спины» на финише.

Значит, моя скорость на дистанции должна быть более высокой. Это первый вывод, к которому я пришел. Но какое другое оружие, кроме высокого темпа, можно было применить против таких «прилипчивых» соперников, какими являлись англичане? Ну, конечно же, ускорения — рывки, смену темпа на дистанции, то есть то, что впоследствии журналисты назовут «рваным бегом». Это самое острое оружие, которое безошибочно действует на противника, правда только в том случае, если ты сам подготовлен для таких ускорений, а он нет.

У каждого спортсмена когда-нибудь наступает «пик» его спортивной формы, год, когда он показывает наиболее высокие результаты, одерживает самые значительные свои победы. Таким годом стал для меня 1956, олимпийский год.

Нет для спортсмена выше чести, чем победа на олимпийских играх. Поэтому понятно, с какой ответственностью и напряжением сил я готовился к поездке на XVI Олимпийские игры в Мельбурн.

Весной 1956 года я стал победителем традиционного кросса на приз газеты французских коммунистов «Юманите». Осенью установил мировой рекорд в беге на 10 тысяч метров, улучшив предыдущее достижение Шандора Ихароша более чем на 12 секунд (28.30,4).

К моменту отъезда на Олимпийские игры я приобрел боевую форму: весил 67—68 килограммов, был способен на тренировках неоднократно пробегать 400-метровый круг быстрее 60 секунд и, не сбивая дыхания, выполнять на дистанции рывки, ускоряя и замедляя бег.

В многочисленных прогнозах, которые всегда предшествуют таким значительным соревнованиям, как олимпий-

ские игры, спортивной прессой мне отводилось весьма скромное место. Одна из мельбурнских газет в статье, озаглавленной «Сможет ли робот победить спортсменов-мыслителей?», ответила на этот вопрос достаточно определенно: «Нет! В хитроумной тактической борьбе такие спортсмены, как Куц, победить не могут!»

Даже такой квалифицированный спортивный обозреватель, как известный в прошлом английский бегун Роже Баннистер, первым в истории спорта пробежавший милью быстрее 4 минут, заявил о том, что он «в Куце не видит ничего, кроме безжалостной беговой машины».

...Двухдневное воздушное путешествие окончилось благополучно, и мы приземлились в аэропорту Мельбурна. Мне понравился этот зеленый, в основном одноэтажный, город с многочисленными скверами и парками, где нет высоких каменных домов, закрывающих от человека небо, а воздух не отравлен смогом. Но когда мы покидали Москву, термометр показывал 10 градусов мороза, а здесь, за 20 тысяч километров от нашей Родины, царил лето.

Как я перенесу этот переход от одного климата к другому? Удастся ли быстро восстановить спортивную форму или, как это нередко бывает со спортсменами, я стану жертвой неудачной акклиматизации? К счастью для меня, все окончилось благополучно. Через неделю я почувствовал прилив новых сил и желание тренироваться.

Бег на 10 тысяч метров состоялся уже на следующий день после открытия Олимпийских игр и как бы задавал тон всей Олимпиаде. Главным моим соперником снова был долговязый «мистер Пуф-Пуф» — Гордон Пири, и, как это показало начало бега, он снова рассчитывал победить, отсидевшись у меня за спиной.

После первого круга (61,4 секунды) я возглавил группу бегунов и очередные



круги, как и было задумано, бежал в высоком, но равномерном темпе — 68,6; 68,8; 68,7.

Длинная тень Пири скользила по зеленой траве рядом с моей. Я слышал за спиной его дыхание. Высокий темп бега, который оказался не под силу остальным участникам, вполне устраивал англичанина, решившего, по-видимому, что эта тактика принесет ему успех, как это произошло в Бергене.

Но если Пири был верен своей прежней тактике, то я не собирался на этот раз приносить себя в жертву и решил воспользоваться новым оружием. Первый рывок я сделал на пятом круге — 65,4! Тень Пири на траве ненадолго исчезла, но затем появилась снова.

И вот тут я применил «рванный бег» — замедлял темп, а затем снова взвинчивал его до высоких скоростей. Однако англичанин продолжал держаться за моей спиной. Несколько раз я недвусмысленно предлагал своему сопернику выйти вперед, отходил на вторую дорожку, затем на третью, четвертую. Кивком головы указывал на освободившуюся дорожку. Но Пири как привязанный оставался за моей спиной. В его расчеты не входило вести бег.

Темп бега нарастает снова — 67,6; 66,6, наконец, 65 секунд. Пири продолжает дышать мне в спину. Теперь несколько рывков. Девятнадцатый круг я пробегаю за 73,1 секунды и снова уступаю Пири дорожку. Бег настолько замедляется, что Пири не остается ничего другого, как выйти вперед. Теперь я понимаю, чего ему стоило столько времени держаться за мной. Я вижу, что он еле передвигает ногами. «Да ведь он уже проиграл», — думаю я.

Позволяю Пири лидировать метров сто, а затем ускоряю бег. Новый затяжной рывок. Тень Пири исчезает, его дыхания не слышно. Я свободен. Это ощущение придает мне новые силы. Темп бега возрастает. На повороте я вижу,

как далеко позади Пири обходят Ковач, Кшишковяк, Лоуренс, Пауэр. Я пробегаю последний круг за 66,6 и финиширую.

Когда через несколько дней я снова вышел на старт — на этот раз бега на 5 тысяч метров, — против меня была уже целая компания английских стайеров — Гордон Пири, Кристофер Чатауэй и Дерек Ибботсон, составивших план, как победить Куца. Казалось бы, несомненное преимущество перед всеми имел Чатауэй, который не участвовал в забеге на «десятке». Я избрал для себя на этот раз тактику высокого равномерного темпа бега. Англичане же подготовились к рывкам, а я бежал равномерно, но на предельной скорости. А скорость эта была столь велика, что с дистанции сошли американец Делингер и югослав Мугоша. Сделав на восьмом круге рывок, чтобы догнать меня, не выдержал и Чатауэй, пришедший к финишу лишь одиннадцатым.

Мне хочется привести отрывок из описания этого забега, который сделал один из его участников — Дерек Ибботсон: «Куц, как мы и ожидали, через полкруга был впереди. Пири следовал по пятам. Я был глубоко уверен в способностях Пири и решил держаться за ним. Итак, я бежал третьим. Первые несколько кругов все бегуны держались вместе, но скоро яростный темп Куца стал сказываться, и к половине пути группа разорвалась на части. Пири был вторым, я третьим, Чатауэй четвертым. Отстав яров на пятьдесят, венгр Табори вел вторую группу.

Я сознавал, что дать оторваться Куцу — это фатально, и поэтому поддерживал заданный яростный темп. Прошло еще некоторое время, и мы стали свидетелями страшного зрелища — убегающего от нас Куца. Чатауэй не смог держаться за ним, а Пири в течение трех роковых секунд находился в растерянности. Когда же он решил догонять русского, было уже слишком поздно, Куц убежал...



Почти целый круг я и Пири напрасно боролись, стараясь достать Куца, в то время как Чатауэй отвалился назад... Когда колокол возвестил о том, что Куцу осталось бежать последний круг, он возглавлял бег с отрывом в пятьдесят ярдов. Это означало, что только случай мог помешать ему одержать победу.

К этому времени я был вторым и боролся с Пири за серебряную медаль. Догонять Куца было бессмысленно, и, поскольку другие были далеко позади, мы особенно не спешили. На последнюю прямую мы вышли, когда Куц поднял руку в знак триумфа, опередив нас на девяносто ярдов. В этот момент Пири рывком обошел меня, и я, к сожалению, не смог на это ответить».

Так написал обо мне мой соперник. Трудно передать, как я был счастлив, одержав победу на двух дистанциях. Австралийские зрители — большие любители легкой атлетики, и прежде всего бега на длинные дистанции. Вот почему я стал одним из самых популярных участников Олимпийских игр.

Во время Олимпиады мельбурнские газеты не скупилась на такие, например, заголовки: «Триумф Владимира Куца!», «Русский моряк — кумир мельбурнцев!» Появлялось в газетах и такое: «Все любят моряков, потому что Куц — офицер Военно-Морского Флота!» А однажды в театре Мельбурна, где делегация советских спортсменов слушала оперу, на нашу ложу специально направили луч прожектора. Режиссер, вышедший на сцену, приветствовал советских спортсменов. В зале скандировали: «Куц, давай!» Мне пришлось выйти на сцену и раскланяться, как заправскому артисту. Я понимал, что в моем лице зрители, собравшиеся в театре, приветствовали всех советских спортсменов и Советскую страну.

После окончания Игр мы получили много приглашений из различных австралийских городов. Некоторые из них нам удалось посетить. Тепло встретили со-

ветских спортсменов докеры Сиднея, одного из крупнейших портовых городов страны.

Самое дружеское отношение к советским людям мы встречали со стороны простых людей и в других странах. Я никогда не забуду встреч с бастующими английскими транспортниками, жителями Сан-Пауло, вышедшими на улицы во время новогоднего пробега, с аборигенами Австралии и Новой Зеландии, любознательными итальянскими мальчишками, норвежскими школьниками.

Особенно приятные воспоминания остались у меня от встреч с участниками и зрителями традиционного весеннего кросса французской коммунистической газеты «Юманите». Этот кросс проводится ежегодно ранней весной на окраине Парижа в Венсенском лесу. В кроссе «Юманите» участвуют тысячи людей от детей до стариков, он очень популярен у французских любителей спорта.

Советские легкоатлеты много раз были победителями кросса. Французы хорошо помнят бег знаменитых братьев Серафима и Георгия Знаменских, Нины Откаленко.

Впервые я принял участие в кроссе «Юманите» в 1953 году и потом выступал в этом соревновании еще 6 раз, причем трижды мне удавалось стать победителем.

Естественно, что в Париже я приобрел много хороших друзей. Большим моим другом стала маленькая девочка Люси, дочь одного из рабочих стадиона. Как только начинался забег сильнейших, раздавался ее звонкий голосок. Она знала по-русски только одну фразу: «Куц, давай!» В один из приездов Люси со своим отцом пригласили меня к себе в рабочий пригород Парижа Сен-Дени. Семья, состоявшая из восьми человек, занимала одну небольшую комнату. В таких условиях жили многие французские рабочие.

Много друзей было у меня и среди спортсменов, с которыми мне пришлось





*Надолго остался у меня в памяти новогодний пробег по улицам бразильского города Сан-Пауло*

выступать за рубежом. С талантливым бегуном и удивительно простым и приятным человеком из Австралии Дейвом Стивенсом я впервые познакомился в 1953 году на Всемирном фестивале молодежи и студентов. Мы переписывались, и Дейв не раз писал о том, что с успехом заимствовал многое из моих методов тренировки.

Во время Олимпийских игр в Мельбурне Стивенс стал моим постоянным гидом. Он же нашел для меня на окраине Мельбурна небольшой ипподром, на котором можно было тренироваться.

Конечно, не все зарубежные спортсмены были такими преданными друзьями советских легкоатлетов, как Дейв

Стивенс. Не установилось у меня хороших отношений с моими постоянными соперниками Гордоном Пири и Кристофером Чатауэем. Мир бизнеса и наживы, в котором они жили, наложил определенный отпечаток на их спортивный облик. Победа любой ценой! Этому было подчинено все поведение англичан на беговой дорожке. Вместо честной, открытой борьбы Чатауэй, например, всегда старался схитрить, воспользоваться для победы любым подвернувшимся случаем...

Итак, я одержал победу на Олимпийских играх. О чем еще можно было мечтать? Правда, мировой рекорд на 5 тысяч метров все еще принадлежал Пири. Но через год в Риме я лишил Гордона Пири и этого рекорда. 13.35,0 — этот мой рекорд только через восемь лет сумеет побить австралийский стайер Рональд Кларк.



## Наша школа бега

*Трудно бывает вовремя уйти из большого спорта, признать, что ты исчерпал свои возможности и уже не имеешь необходимых сил, выносливости, нервной энергии для того, чтобы вести борьбу и побеждать на беговой дорожке. Поражения от молодых бегунов нередко кажутся случайными... «Ну еще одно соревнование. Еще годик выступлений», — думает спортсмен, не желающий примириться с неизбежным уходом из спорта.*

Такое время наступило и для меня. Я стал бегуном сравнительно поздно и добился в любимом виде спорта успехов, когда мне исполнилось уже 25 лет. В 1959 году, когда мне пошел 33-й год, я выиграл кросс Ленинградского военного округа. Но я знал, что мои выступления подходят к концу. Тем более что давали чувствовать себя ноги, сказала простуда во время службы на флоте. Когда много лет назад я принял ледяную ванну, возвращаясь в непогоду на базу, то обследовавшие меня врачи решили, что едва ли я снова смогу начать тренироваться, а тем более участвовать в соревнованиях по бегу.

Тогда я сделал все возможное, чтобы эти предсказания не сбылись. Болезнь была побеждена, и я стал олимпийским чемпионом. Но всему приходит конец. Бегать становилось все труднее и труднее. Кроме того, я хорошо понимал, что любители спорта привыкли видеть меня впереди и не простят поражений.

В 1957 году я в последний раз стал чемпионом страны, в последний раз побил мировой рекорд.

Но мог ли я совсем уйти из спорта, которому отдал столько лет своей жизни? Конечно, нет! На смену опытным ветеранам беговой дорожки приходит молодежь. Ей нужно помочь. Передать свой опыт. Когда-то таким начинающим бе-

гуном был и я. Мне помог опыт моих предшественников — братьев Знаменских, Ванина, Попова, Ануфриева.

Я поступил в Ленинградский институт физической культуры, после многолетнего перерыва снова сев за учебники и тетрадки. Окончив институт, переехал в Москву, где начал работать тренером по бегу в Центральном спортивном клубе Армии.

С тех пор прошло более десяти лет. Тренерская работа позволила мне продолжить жизнь в спорте. Я, так же как и раньше, прихожу на соревнования, волнуясь перед стартом, слежу за темпом бега, отдаю все свои силы на финише. Но делаю я все это уже в роли не спортсмена, а тренера, который ведет к победам своих учеников.

Мне довелось работать со многими советскими стайерами. Один из них — В. Байков — в 1963 году стал чемпионом III Спартакиады народов СССР в марафонском беге, призерами Спартакиады были Э. Осипов и Л. Народицкий. Победу на III Спартакиаде Вооруженных Сил одержал мой ученик С. Байдюк, а звание чемпиона РСФСР в беге на 3 тысячи метров с препятствиями завоевал С. Скрипка.

Участвовал я и в подготовке бегунов сборной команды страны, одержавших победу в матче СССР—США, и армейской команды, выступавшей в эстафете «Вечерняя Москва».

В 1965 году два спортсмена улучшили мой всесоюзный рекорд в беге на 5 тысяч метров. Приятно, что один из них, Владимир Афонин, — мой ученик.

В числе моих воспитанников не только взрослые спортсмены — перворазрядники и мастера спорта. Большую радость и удовлетворение приносит мне педагогическая работа с юными бегунами. Я давно мечтал о создании школы бега, где бы занимались ребята в возрасте 12—14 лет. Эту идею поддержали мои товарищи по работе в Спортивном клубе Армии Феодосий Ванин и Никифор Попов.



Но с чего начать? Как выбрать способных ребят? Наконец, захотят ли они заниматься бегом на выносливость? Ведь в этом возрасте более заманчивыми кажутся такие виды спорта, как футбол и хоккей. Все эти вопросы не могли не волновать нас, организаторов будущей школы. В газетах «Вечерняя Москва» и «Спортивная неделя» мы дали объявление о наборе в школу.

Трудно передать, с каким волнением ждали мы назначенного дня. Сколько ребят откликнется на наш призыв? Десять, двадцать? А может быть, и сто? А если не придет никто?

В тот день к нам пришло около тысячи школьников! Из этой тысячи и были отобраны 125 мальчишек, которые стали первыми воспитанниками нашей школы бега.

Самым главным мы считали не перегружать ребят бегом, не форсировать их подготовку, а подводить к большим беговым нагрузкам постепенно, исподволь, уделяя до поры до времени главное внимание укреплению организма, общефизической подготовке.

Уже через год самые способные ребята смогли выполнить нормативы третьего, а некоторые и второго разряда. Коллектив наших юношей по своей возрастной группе стал победителем общемосковского кросса. Через два года у нас уже появились перворазрядники, которые составили резерв для Спортивного клуба Армии. Наступило время, когда вторая и третья команды ЦСКА, участвовавшие в соревнованиях на приз газеты «Вечерняя Москва», стали почти полностью комплектоваться из учеников нашей школы.

Если и вы, мои читатели, мечтаете заняться легкой атлетикой и специализироваться в беге на средние и длинные дистанции, советую вам не откладывать дела в долгий ящик. Помните, что каждый из вас может стать олимпийцем. И может быть, среди тех, кто через не-

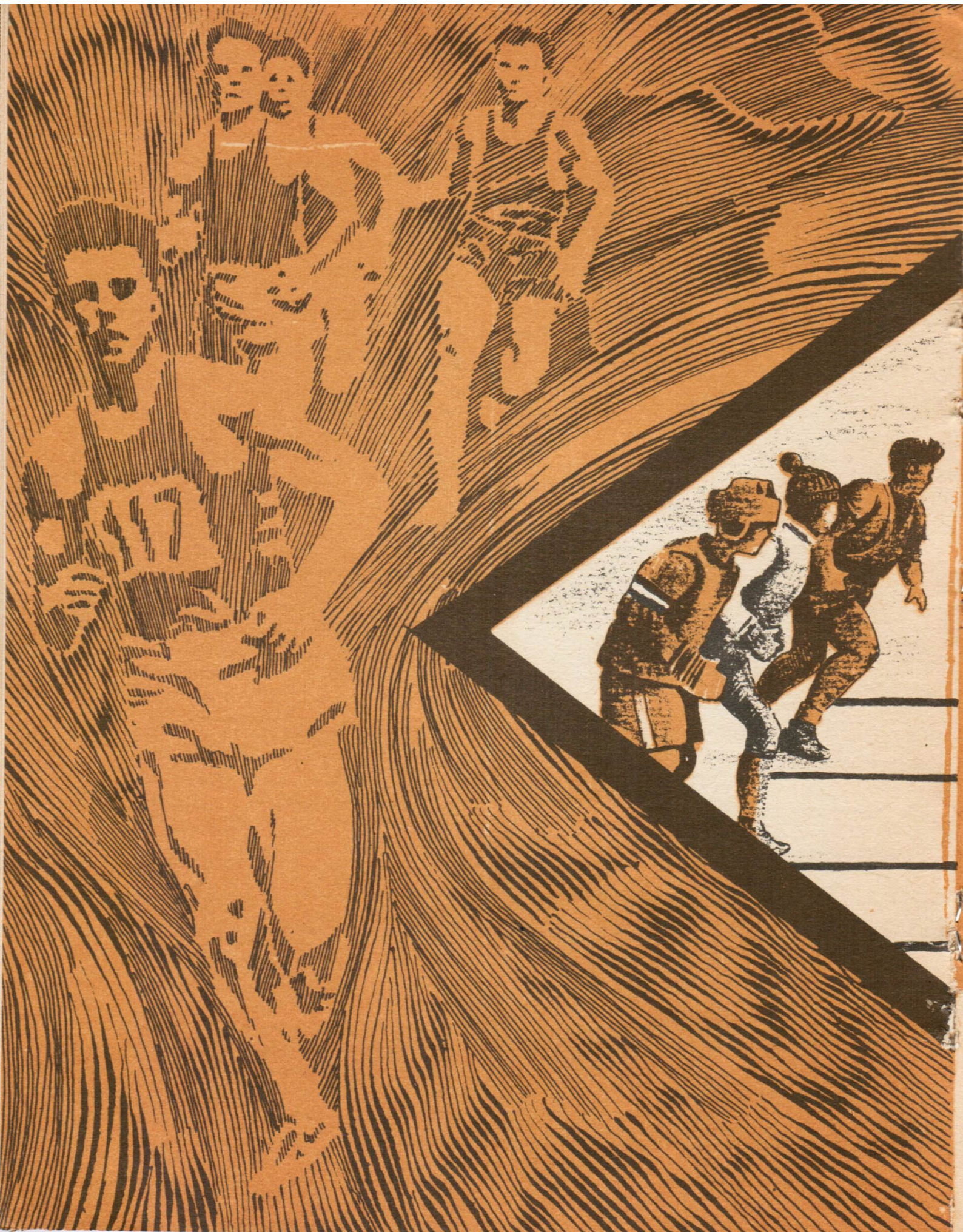


*Мои победы на беговых дорожках страны и мира были отмечены многочисленными наградами*

сколько лет будет защищать спортивную честь нашей Родины на беговых дорожках стадионов мира, окажется и вы.

А для этого нужно сделать первый шаг. Идите в спортивные секции, детские спортивные школы. Если в вашем городе или селе таких школ нет, то начинайте заниматься самостоятельно, пользуясь советами школьного учителя физической культуры. А как тренироваться на первых порах и что нужно знать о технике и тактике бега, я постараюсь вам рассказать.







# Что нужно знать о беге

Итак, вы решили заняться бегом. Но, прежде чем выйти на беговую дорожку стадиона или на лесную трассу кросса, давайте познакомимся с самим бегом и некоторыми правилами тренировки. Обычно именно с такой беседы я начинаю свои занятия с ребятами, которые приходят в нашу спортивную школу.

Что же такое бег на средние и длинные дистанции? Можете ли вы встретиться с ним в школе, при сдаче нормативов на значок ГТО, на школьных спортивных соревнованиях?

Легкая атлетика включает гладкий бег, бег с препятствиями (в том числе бег с барьерами), бег по пересеченной местности (в поле, в лесу, в парке). В гладком беге различаются короткие, средние и длинные дистанции. Именно эти два последних вида бега и интересуют нас особенно.

К бегу на средние дистанции относится бег от 800 до 2 тысяч метров, а на длинные дистанции — от 3 до 10 тысяч. Для юношей 15—16 лет средними считаются дистанции от 400 до 1500 метров, а для девушек этого возраста — от 300 до 800 метров. Мальчики и девочки 13—14 лет уже могут принимать участие в соревнованиях. Мальчики — на дистанции до 800 метров, а девочки — до 600. В кроссе мальчики младшей возрастной группы соревнуются на дистанциях до 1000 метров и девочки — до 800.

В беге существуют так называемые классические дистанции, которые обычно включаются в программу любых соревнований. Это 800 и 1500 на средних и 5 тысяч и 10 тысяч метров на длинных дистанциях.

Бег на выносливость в различных его формах представлен в школьной программе физического воспитания. Это прежде всего бег без учета времени: для учеников 4-го класса на 300 метров (девочки) и 500 метров (мальчики), 5-го класса соответственно на 500 и 800 метров





и для 6-го класса — на 500 и 1000 метров.

Школьная программа предусматривает и выполнение определенных нормативов в беге на средние дистанции. Так, в 7-м классе мальчикам нужно пробежать 500 метров за 1.50,0, девочкам — 300 метров за 1.05,0, в 8-м классе мальчики должны показать на дистанции 500 метров результат не хуже 1.45,0, а девочки на дистанции 300 метров — 1.00,0. В 9-м классе в кроссовом беге на 1000 метров юношам нужно иметь результат 3.35,0, а девушкам в кроссе на дистанции 500 метров — 2.05,0. Еще выше требования к учащимся 10-х классов. На дистанции 1000 метров юноши должны показать результат 3.30,0, а девушки на дистанции 500 метров — 2.00,0.

Включен бег на средние дистанции и в нормативы нового комплекса ГТО. Для ступени «Смелые и ловкие» — это бег без учета времени: для мальчиков 10—11 лет — на 500 метров (серебряный значок) или 1000 метров (золотой значок); для девочек этого возраста — на 300 метров (серебряный значок) или 500 метров (золотой значок). Для детей 12—13 лет дистанции бега соответственно увеличиваются: у мальчиков до 1000—1500 метров и у девочек до 500—1000 метров.

Нормативы по бегу комплекса ГТО для II ступени — «Спортивная смена» —

более сложные. Подросткам 14—15 лет нужно показать в кроссе уже определенное время: мальчикам на 500 метров — 1.45,0 или 1.30,0 девочкам на 300 метров — 60,0 или 55,0. В III ступени — «Сила и мужество» — нормативы для юношей — 1000 метров за 3.30,0 или 3.20,0, а для девушек — 500 метров за 2.00,0 или 1.50,0.

Полезен ли бег на средние и длинные дистанции ребятам? Можно ли в юношеском возрасте добиться хороших результатов?

Известно, что длительный бег в рав-

номерном темпе укрепляет сердце и легкие, увеличивает их работоспособность, улучшает работу всех систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной. Бег воспитывает такое важное для человека качество, как выносливость. Ведь выносливость — это не только способность длительное время выполнять какую-либо физическую работу. Выносливость необходима для любого вида человеческой деятельности. Начните заниматься бегом, приобретите выносливость, и вы почувствуете, что стали меньше уставать в школе, легче справляться с домашними заданиями.

Как и всякое средство физического воспитания, бег должен применяться разумно. Конечно, если вы начнете бегать через силу, без предварительной подготовки, то принесете своему организму только вред. Вот почему, как мы убедимся в дальнейшем, начиная занятия бегом, нужно обязательно соблюдать постепенность, умеренность, научиться прислушиваться к состоянию своего организма и не перегружать его.

В юношеском возрасте ребята могут справляться на первый взгляд с фантастическими нагрузками. Разве вам не приходилось в течение многих и многих часов гонять на школьном стадионе, а то и просто на пустыре за домом футбольный мяч или сражаться в волейбол, играть в лапту? Приспособляемость организма к длительным нагрузкам у детей в ряде случаев лучше, чем у взрослых, а умелое применение этих нагрузок, и в частности бега в умеренном темпе, помогает укреплению организма и воспитанию выносливости. Кстати, вы помните, что именно занятия в детстве лыжами, игры, ходьба и бег по лесным тропинкам, по пашне помогли мне приобрести выносливость и укрепить ноги, а это часто избавляло меня от травм, нередко появляющихся при занятиях бегом. Все это подтверждается и практикой легкоатлетического спорта. Многие бегуны показывают вы-



дающиеся результаты в юношеском возрасте.

Вот совсем недавний пример. В 1973 году в Минск на матч СССР—США по легкой атлетике приехала четырнадцатилетняя школьница М. Деккер. Никто не принимал всерьез эту худенькую девочку, тем более что обычно бегуны США не отличались высокими результатами на средних дистанциях.

Деккер приняла участие в беге на 800 метров. Зрители с удивлением увидели, как легко и непринужденно американская школьница начала бег. Все ждали, что ее хватит максимум на первый круг, а на финише она неизбежно окажется последней. Каково же было общее удивление, когда девочка не только не отстала от своих соперниц, но, ускорив бег на финишной прямой, стала победительницей матча!

Бегом на средние и длинные дистанции занимаются дети во многих странах мира. В Германской Демократической Республике, например, в соревнованиях по бегу участвуют дети с 7,5 лет. Для подростков в возрасте 13,5—15,5 лет бег проводится на дистанции от 800 до 3000 метров, а кросс на расстояние до 7,5 километра.

Когда же лучше начинать заниматься бегом и каких правил нужно придерживаться юному бегуну?

Я думаю, что начинать обучаться бегу нужно уже в школе. Именно в эти годы хорошо усваиваются различные физические навыки, техника тех или иных движений.

Существует мнение, что маленькие дети от природы бегают правильно. Это не совсем так. Большинство детей ставят ногу на грунт с пятки, а не с передней части стопы, что более целесообразно. Во время бега они широко разбрасывают в стороны руки, не полностью разгибают ногу при отталкивании. Нередко у младших школьников можно наблюдать перекрестную работу ног, когда ноги

заходят за среднюю линию бега (правая нога влево, а левая вправо).

Длительный равномерный бег в этом возрасте помогает не только получить правильные технические навыки в беге, но и приобрести выносливость, укрепить суставы и связки ног.

Если вы начали заниматься бегом, помните — увеличивать число и продолжительность занятий нужно постепенно. В первое время достаточно заниматься 3 раза в неделю по 1—1,5 часа. Потом можно будет увеличить число занятий до четырех, а их продолжительность до двух часов. Начинать надо с небольших дистанций, наблюдая за тем, чтобы не нарушалось дыхание. При необходимости можно переходить на ходьбу.

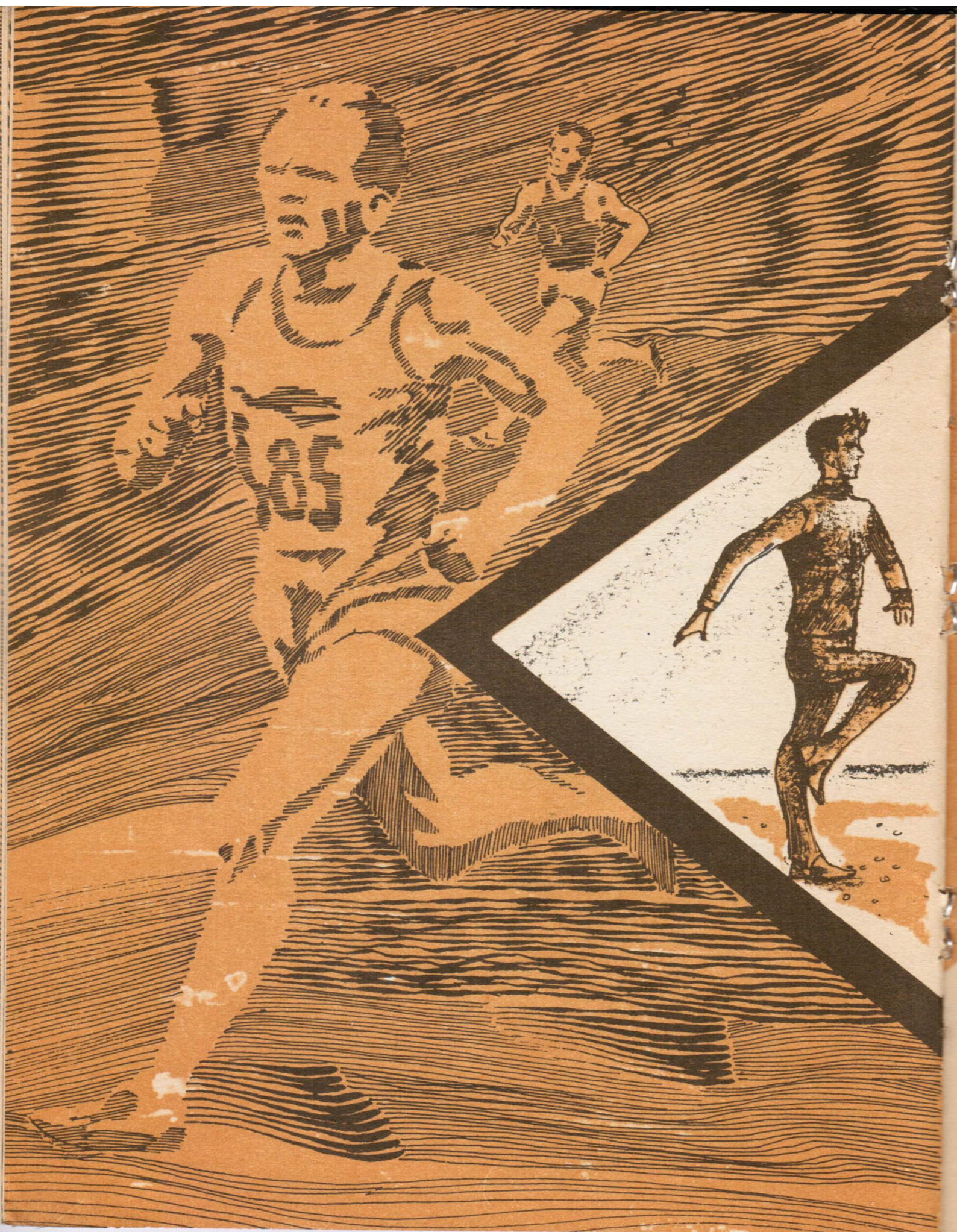
Помните, что бег — это не самоцель, а лишь средство, помогающее заложить фундамент для будущих спортивных успехов. Спортивный результат, рекорд для вас не должен играть какой-либо роли. Напряженная или форсированная тренировка может принести только вред.

Даже если вы не сделаете бег своим избранным видом спорта, он во всяком случае поможет добиться успехов в любом другом виде. Ну, а если все-таки бег, то специальная тренировка — дело будущего, о котором не поздно позаботиться и в 16—17 лет.

И еще одно правило. Не думайте, что бег может стать единственным средством физического воспитания. Помимо бега вам нужно заниматься спортивными играми, плаванием, зимой кататься на коньках, ходить на лыжах. Нельзя забывать и о таких полезных для физического развития видах спорта, как гимнастика и акробатика.

Только так, сочетая бег с разнообразными физическими упражнениями, можно приобрести силу, ловкость и выносливость, которые в более старшем возрасте пригодятся для специализации в любом виде спорта.







# Мы приходим на стадион

*Если вы поступили в школьную легкоатлетическую секцию или приняты в подготовительную группу детской спортивной школы или если решили заняться бегом самостоятельно, то в любом случае вы придете на стадион, которому отныне будете посвящать значительную часть своего досуга.*

Вы пришли на стадион. Сама обстановка здесь располагает к занятиям физическими упражнениями. Радует глаз ярко-зеленый ковер футбольного поля, окаймленный черной гаревой или красноватой синтетической беговой дорожкой. На поворотах, между беговой дорожкой и полем, расположены секторы для прыжков и метаний. Здесь можно прыгать в длину, высоту и с шестом, толкать ядро, метать диск и копье.

Наш современный стадион имеет очень древних предков. За много веков до нашей эры стадионы сооружались в Древней Греции. Олимпийские игры тех времен проходили именно на таких стадионах. Да и само их название «стадион» происходит от слова «стадий», которое в Греции означало меру длины и дистанцию спортивных соревнований. Древний стадион имел много общего с современным спортивным сооружением. Его основу составляло поле с беговыми дорожками. Четко было обозначено место старта и финиша. Вокруг стадиона были расположены трибуны с местами для зрителей.

Для проведения I Олимпийских игр нашего времени в 1896 году в Греции был восстановлен древний стадион. Именно здесь состоялись I Игры, инициатором которых стал французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертэн.

Сейчас трудно найти у нас город, поселок, населенный пункт, в котором не было бы стадиона. На стадионах проходят и футбольные игры, и соревнования по легкой атлетике, и занятия различными видами спорта. Зимой стадионы





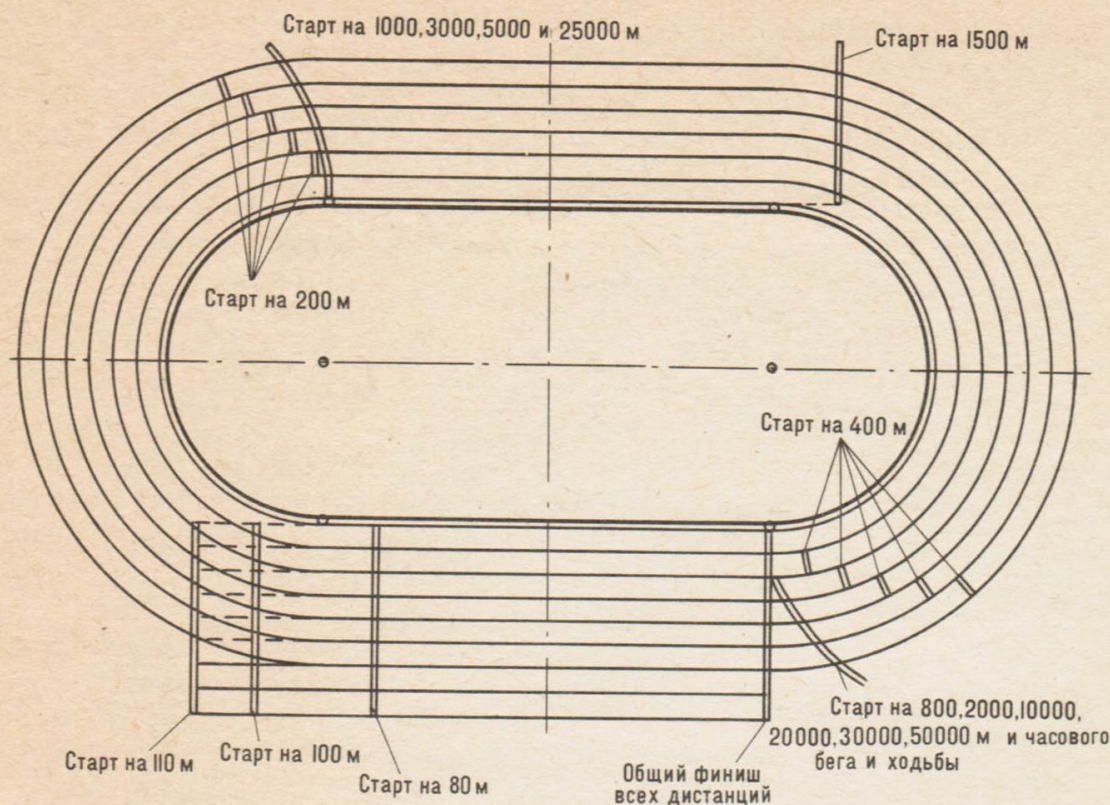


Рис. 1

обычно превращаются в катки, где на блестящей ледяной поверхности скользят сотни любителей конькобежного спорта, выписывают сложные фигуры фигуристы, сражаются хоккейные команды.

Давайте поближе познакомимся с устройством легкоатлетической арены стадиона, на которой вам придется заниматься бегом и соревноваться.

Длина беговой дорожки — 400 метров, а ширина — 7,5—10 метров (рис. 1). Беговая дорожка имеет две прямых, одна из которых, более широкая, размечена белыми линиями.

На более широкой и удлиненной, как принято говорить финишной, прямой проводятся соревнования по бегу на дистанциях 100 и 110 метров с барьерами. Финиш всех дистанций бега всегда в конце финишной прямой.

Бег на дистанциях от 100 до 400 метров проводится по отдельным дорожкам, которые размечаются белыми линиями не только по прямой, но и по всему кругу.

На остальных дистанциях спортсмены бегут по общей дорожке, занимая место у бровки. Исключение составляют дистанции 600, 800 и 1000 метров. На республиканских и всесоюзных соревнованиях участники забега на этих дистанциях пробегают первый поворот по отдельным дорожкам.

Во время тренировки вам не раз придется пробегать различные дистанции. Как найти их на беговой дорожке? Для этого служит специальная разметка. Присмотритесь внимательно к чертежу стадиона. Если вам будет дано задание несколько раз пробежать 100 метров, то стартовать вы будете в начале финишной прямой, где четко отмечено место старта на эту дистанцию. На этой же прямой (обычно на внешней ее бровке) есть разметка и двух других, более коротких, дистанций — 30 и 60 метров.

Старт на 200 метров расположен в начале поворота, непосредственно примыкающего к финишной прямой, на 300



метров — в начале другой, противоположной, прямой. И, наконец, дистанция 400 метров начинается у места финиша. В этом случае придется пробежать целый круг. Зная это, уже не сложно определить место старта на любую нужную дистанцию, например на 500, 600, 800 метров. Кроме того, на дорожке отмечены места старта на такие «классические дистанции», как 1500, 3, 5 и 10 тысяч метров.

Теперь, когда вы имеете представление о беговой дорожке, можно приступать к практическим занятиям. Первое занятие посвятим изучению техники бега.

Для того чтобы начать бег на любую среднюю или длинную дистанцию или дистанцию кросса, необходимо научиться правильно стартовать. Старт в беге на эти дистанции не такой сложный, как старт на коротких дистанциях. Там необходимо развить со старта максимальную скорость, так как потеря на старте стометровки хотя бы одной десятой секунды может привести к проигрышу на финише. На средних и особенно на длинных дистанциях старт не должен быть таким стремительным. Но и здесь важно поскорее вырваться из общей группы вперед и постараться занять удобное место у бровки.

Старт спринтера — низкий старт — берется с колодок, в которые спортсмен ставит ступни, опускаясь на колени и опираясь руками о грунт. Старт средневика или стайера принято называть высоким. Этот старт выполняется из положения стоя, не опускаясь на колени.

Давайте попробуем принять положение высокого старта (рис. 2). Подойдите к стартовой линии и, поставив вплотную к ней сильнейшую ногу, отставьте другую ногу на полторы-две ступни назад, упираясь носком в грунт. Туловище должно быть прямым, руки свободно опущены вдоль тела. Это положение принимается по команде «На старт!». Когда будет подана команда «Внимание!», не-

обходимо наклониться вперед и отвести левую руку назад (если впереди стоит левая нога), а правую поставить вперед.

По команде «Марш!» нужно сделать энергичный взмах руками вперед-назад и начать бег, быстро вынеся вперед правую ногу. На первых шагах надо сохранять наклон туловища, а затем постепенно выпрямиться и принять нормальное беговое положение.

Теперь примите положение старта и начните бег. Прodelайте это несколько раз. На первых порах постарайтесь выполнять все движения свободно и непринужденно. При разучивании старта нужно чаще применять так называемый старт падением. Поставьте вместе обе ноги, наклонитесь вперед и, теряя равновесие, одновременно вынесите вперед правую ногу и начинайте бег. Практиковаться в старте нужно не только на прямой, но и на повороте. Уменьшить количество тренировочных стартов можно будет лишь тогда, когда вы хорошо освоите все движения.

Однако овладение техникой старта — это еще полдела. С первых дней занятий нужно позаботиться о правильной технике бега.

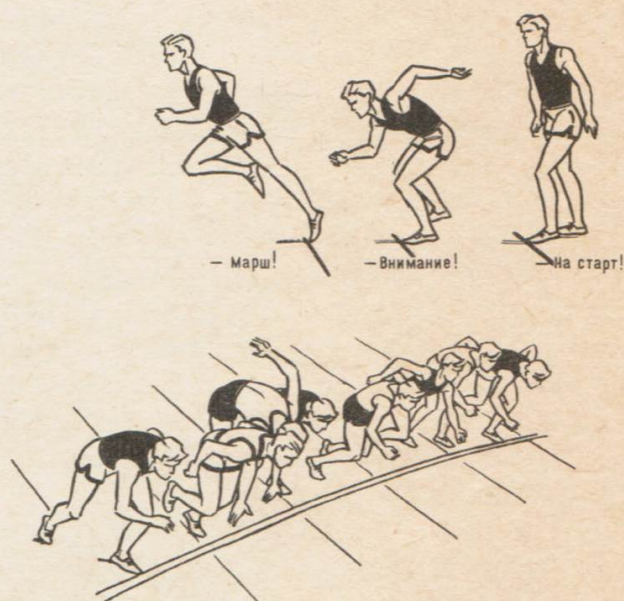


Рис. 2



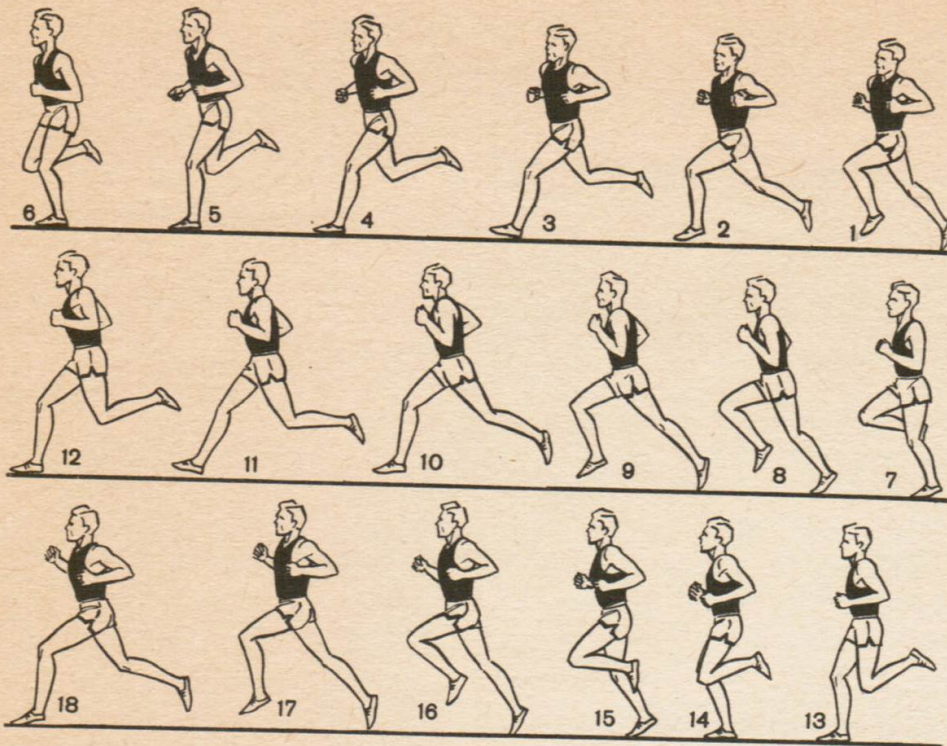


Рис. 3

Давайте познакомимся с кинограммой моего бега на 5 тысяч метров, которая была сделана на одном из соревнований (рис. 3).

Обратите внимание на то, что бег представляет собой последовательную смену фаз отталкивания, полета и приземления. Очень важно, чтобы отталкивание было энергичным, направленным вперед-вверх. Как видите, нога, выполняющая отталкивание, разгибается полностью во всех суставах (кадры 1, 9, 16). После отталкивания нога сгибается в коленном суставе. Голень отбрасывается назад, и пятка толчковой ноги приближается к ягодице (кадры 5, 6, 13, 14). Одновременно с отталкиванием другая нога выносится коленом вперед-вверх и мягко с передней части стопы ставится на грунт. При этом движении излишний вынос голени вперед не рекомендуется.

Правильное движение ног — главное в беге. Но важны и положение туловища и работа рук.

Давайте попробуем разучить основ-

ные элементы бега. Примите положение основной стойки (ноги вместе, туловище прямое, руки вниз). Теперь, не сгибаясь в тазобедренных суставах, переносите тяжесть тела вперед. Наступит момент, когда вы начнете терять равновесие и будете вынуждены сделать шаг вперед. Это положение как раз и необходимо для бега. Голову держите прямо, чтобы она была продолжением линии туловища. Подбородок слегка опустите. Мышцы лица и шеи не напрягайте.

Обычно наклон тела при беге не превышает 85 градусов. Большой

наклон приведет к уменьшению шага, а меньший будет затруднять продвижение вперед. Таз должен быть подан несколько вперед, поясница слегка прогнута, особенно в момент отталкивания.

Руки при беге держите согнутыми в локтях примерно под прямым углом. Кисти должны быть полусогнуты и обращены внутрь. Движение правой руки вперед происходит вместе с движением вперед левой ноги и левой руки с движением правой ноги. Такая перекрестная работа рук и ног помогает уменьшить вращательные движения туловища (кадры 4, 16, 18).

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево и правая рука работает более энергично, локтем наружу. На финише нужно ускорить бег и увеличить наклон туловища вперед.

Несколько слов о длине шага. У хорошего средневика или стайера беговой шаг равен примерно двум шагам при ходьбе (около 2 метров). Однако не старайтесь во что бы то ни стало растяги-



вать шаги. Длина шага увеличивается постепенно в процессе тренировки. Внимательно разглядывая кинограмму, вы заметите, что при беге центр тяжести перемещается вверх и вниз, то есть происходят вертикальные колебания. В то же время в движениях наблюдаются и боковые горизонтальные колебания, связанные с тем, что ноги ставятся не на одной линии, а в нескольких сантиметрах одна от другой. Важно научиться избегать чрезмерных как вертикальных, так и горизонтальных колебаний.

Мягкость и свобода всех движений во время бега — признак хорошей техники. При правильной технике можно добиться максимальной экономии сил и высокой скорости передвижения. Вот почему с первых же дней занятий бегом нужно обращать внимание на умение расслаблять неработающие мышцы, на свободу и непринужденность движений.

При знакомстве с техникой бега нельзя обойти и такой важный вопрос, как дыхание. Дело в том, что во время бега потребность организма в кислороде резко возрастает. Если в покое через легкие проходит не более 5—10 литров воздуха в минуту, то при беге это количество воздуха возрастает в 10—15 раз и может достичь 100—150 литров в минуту.

С какой частотой нужно дышать? При медленном беге частота дыхания сравнительно невелика. Однако при ускорении она увеличивается, и это естественно. Поэтому не нужно стараться дышать в одном ритме и редко. При беге частое дыхание бывает более выгодным и экономичным. Однако при всех условиях оно должно быть ритмичным. Нельзя менять ритм дыхания каждые 100 метров. Один дыхательный цикл (вдох и выдох) можно выполнять как на 4 шага (2 шага — вдох и 2 шага — выдох), так и на 3 шага (1,5 шага — вдох и 1,5 шага — выдох) и на 2 шага (1 шаг — вдох и 1 шаг — выдох).

Многие во время бега дышат только

через нос. Действительно, дыхание через нос естественно для человека. Проходя через носовые ходы, воздух согревается (что особенно важно в зимнее время), увлажняется и очищается. Но при беге, когда организму требуется большое количество кислорода, дыхание только через нос не может обеспечить возросшие потребности в кислороде. Поэтому нужно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот. Можно дышать и только ртом.

Постарайтесь найти свой, наиболее подходящий ритм дыхания. Однако поддерживать этот ритм постоянно нельзя. Конечно, при увеличении скорости бега дыхание станет более частым и поверхностным. Этого бояться не следует. Опытные бегуны, как правило, дышат чаще, чем начинающие спортсмены.

Ну а теперь, получив представление о технике бега, можно выходить на беговую дорожку. Первые пробежки выполняйте свободно и легко. Достаточно пробегать каждый раз по 60—100 метров. Попросите кого-нибудь из старших товарищей или преподавателей физической культуры понаблюдать за вами и отметить самые характерные ошибки в технике. Чтобы научиться правильно бегать, важно сразу предусмотреть возможные ошибки.

Какие же основные ошибки в технике бега вас подстерегают? Начнем с ошибок в движениях ног. Прежде всего это недостаточное распрямление ноги при отталкивании, или, как говорят, бег на полусогнутых ногах (правильно выполненный, законченный толчок происходит с полным распрямлением ноги во всех суставах). Обычно эта ошибка объясняется или слабостью мышц, или малой подвижностью ног в коленном и тазобедренном суставах. Иногда юные спортсмены не умеют включить в работу мышцы бедра или мелкие мышцы стопы.

Как же исправить этот недостаток? Прежде всего надо укрепить мышцы ног.



Помогут в этом самые разнообразные прыжковые упражнения: выпрыгивания, прыжки с места, тройные и пятерные прыжки, бег прыжками (рис. 4). В последнем упражнении прыжки нужно выполнять с ноги на ногу. Толчковая нога должна выпрямляться полностью, а бедро маховой ноги подниматься до образования прямого угла с туловищем. Руки, согнутые в локтях, должны двигаться как при беге. Полезным упражнением будет и бег в гору.



Рис. 4

Другая типичная ошибка начинающего бегуна — это недостаточный подъем бедра свободной (маховой) ноги. Она может объясняться слабостью мышц, поднимающих бедро, или излишним наклоном тела во время бега. Естественно, что главным средством исправления этого недостатка будут упражнения для развития мышц передней поверхности бедра, и прежде всего — бег с высоким подниманием бедра (рис. 5). Руки должны работать свободно и широко, колено нужно поднимать повыше к груди. Это же упражнение можно выполнять и в ходьбе.

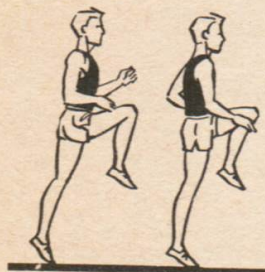


Рис. 5

Нужно избегать чрезмерного выбрасывания голени вперед при приземлении. Эта ошибка тормозит бег, нарушает его плавность и экономичность. Для исправ-

ления можно рекомендовать так называемый семенящий бег, который нужно начинать мелкими частыми шагами при расслабленных мышцах рук и туловища. Постепенно длина шагов увеличивается и семенящий бег сменяется обычным ускоренным свободным бегом (рис. 6). Семенящий бег помогает избавиться и от общей закрепощенности движений.

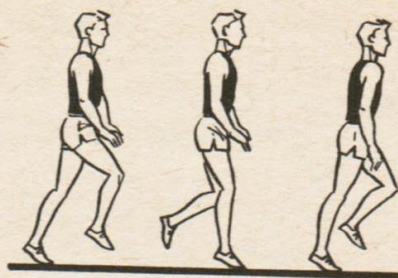


Рис. 6

Часто можно наблюдать ошибки в положении туловища и в работе рук. Новички излишне наклоняют туловище или вперед, или назад. В этих случаях шаг укорачивается. При наклоне вперед бедро маховой ноги поднимается слишком низко. При вертикальном положении туловища или при его наклоне назад бедро маховой ноги поднимается излишне высоко, а толчок направлен не столько вперед, сколько вверх. Для исправления этого недостатка необходимо укрепить мышцы живота и спины, внимательно следить за положением туловища во время бега.

Неприятной и достаточно часто встречающейся ошибкой является нарушение прямолинейности в беге, боковое раскачивание тела. Ноги ставятся слишком широко, стопы разворачиваются наружу. Чтобы избежать этого, я советую вам на тренировках начертить на дорожке прямую линию и бегать, стараясь ставить ноги на эту линию, не разворачивая носков наружу. Полезно бегать, перепрыгивая через мячи или другие предметы, которые положены по одной линии.

Нередко новички работают руками перед собой, не отводя их назад, излишне сгибают или разгибают руки, держат их



## Первые тренировки

Итак, вы познакомились со стадионом, получили представление о технике бега. Можно начинать тренироваться. Допустим, у вас нет тренера и вы не имеете возможности поступить в спортивную школу. Тем не менее положение это совсем не безвыходное. Вы можете начать тренироваться самостоятельно. Советую организовать для занятий бегом группу из знакомых мальчиков и девочек. Заниматься в коллективе будет гораздо интереснее. Кроме того, вы сможете наблюдать друг за другом, замечать и исправлять ошибки.



Рис. 7

Помимо специальных упражнений, которые помогают исправлению недостатков в технике бега, на каждой тренировке (особенно в первое время) выполняйте легкие пробежки на 80—100 метров «на технику». Едва ли у вас что-нибудь получится, если вы попытаетесь выполнить сразу все требования к технике бега, о которых я вам рассказывал. Поэтому в каждой тренировке ставьте перед собой лишь одну, максимум две задачи. Например, пробежать 100 метров, обращая внимание на постановку ног с передней части стопы и на полное отталкивание. Или выполнить пробежку, следя за правильным положением туловища и работой рук, и т. д.

Советую вам на первых порах посвящать работе на технику больше времени. Лишь когда правильные беговые движения войдут в привычку, устраивать пробежки на технику можно реже.

Запомните еще одно правило. При беге в быстром темпе трудно контролировать свои движения. Поэтому, для того чтобы не закреплять ошибок, переходите к ускоренному бегу лишь тогда, когда освоите технику бегового шага, научитесь правильно держать туловище, бегать легко и свободно.

Тренироваться можно не только на стадионе, но и в лесу, в поле, городском парке.

Подыщите подходящую трассу кроссового бега для постоянных тренировок. Грунт на этой трассе должен быть как можно мягче. Нужно избегать чрезмерно жесткого грунта и уж, конечно, тренировок на дорогах с бетонным покрытием. Хорошо, если ваша лесная «беговая дорожка» будет проложена по пересеченной местности.

Постарайтесь измерить трассу кроссового бега. Это нужно для того, чтобы можно было учесть пройденное расстояние. Лучше всего, если вы разметите трассу через каждые 200 метров.

Позаботьтесь о костюме для бега. Если вы тренируетесь на стадионе, достаточно спортивных трусов и майки, а на ногах — легких тапочек или туфель с шипами. В лесу во время кросса лучше надевать тренировочный костюм.

Заниматься бегом можно в любое время дня. Однако лучше начинать тренировку, отдохнув после занятий в школе. Если вы занимаетесь во вторую смену, можно проводить тренировки в утренние часы. Не нужно бегать сразу после завтрака или обеда. После приема пищи должно пройти по крайней мере часа два.

Первые тренировки нужно проводить



в равномерном, сравнительно медленном беге, темп которого вы определите сами по своему самочувствию. Начинать тренировку лучше с легкой пробежки на 300—400 метров. Затем нужно выполнить несколько гимнастических упражнений для рук, ног и туловища. После этого начните бежать в равномерном темпе. Если вы сможете на первых тренировках бежать в невысоком темпе в течение 5—8 минут — хорошо, 10—15 минут — отлично. Если бежать станет трудно, переходите на ходьбу, а когда дыхание успокоится, начните бег снова.

Пройдет несколько недель, и вы почувствуете, что начинаете привыкать к бегу. Дышать будет легче, исчезнет ощущение тяжести в ногах.

Сколько раз в неделю нужно заниматься бегом? В течение первого года не более трех. Не забывайте, что для юных спортсменов бег не может быть единственным средством тренировки. Кроме бега, нужно заниматься спортивными играми, гимнастикой, акробатикой, ходить на лыжах, кататься на коньках.

Продолжительность бега и его километраж должны увеличиваться постепенно. Опыт показал, что мальчики 11—12 лет к концу первого месяца занятий свободно пробегают в равномерном темпе до 3 километров, а к концу первого года — 5—6. Подростки 13—14 лет после первого года занятий могут без труда пробежать в равномерном темпе (при средней скорости примерно 3,5 м/сек) 8—10 километров, а юноши 14—15 лет — и до 15. Продолжительность же кроссового бега в конце первого года занятий может быть доведена у младших школьников до 30—40 минут, а у старших — до одного часа и более. При такой системе занятий годовой объем бега для подростков превысит тысячу километров.

Фактически километраж вашего бега будет значительно большим. Ведь кроме бега нужно включать в тренировки футбол, ручной мяч, баскетбол.

Какова должна быть скорость тренировочного бега? В первое время лучше всего контролировать эту скорость по самочувствию. Нужно поддерживать такой темп бега, при котором дыхание не было бы затруднено и бег не представлял больших трудностей. При чрезмерной скорости вам будет трудно дышать, появится одышка. Это значит, что дыхательные органы не могут удовлетворить возросшую потребность организма в кислороде.

Практика и исследования ученых показали, что для воспитания выносливости в детском и юношеском возрасте бежать нужно в таком темпе, который не представлял бы больших трудностей и не вызывал образования кислородного долга. Такому темпу бега соответствует пульс не выше 140—160 ударов в минуту. Критической будет частота пульса около 200 ударов в минуту.

Исходя из этих данных вы можете контролировать скорость своего бега не только по самочувствию, но и по показаниям пульса. Подсчитать частоту пульса можно, нащупав артерию на шее. Подсчет пульса нужно вести в течение 6 секунд, а затем умножить полученное число на 10.

Для лучшего контроля подсчитывать пульс нужно не только в конце, но и в середине бега. Очень важно вести наблюдение за временем восстановления пульса. Если непосредственно после тренировки частота пульса достигает 180 ударов в минуту, то через 3 минуты она должна снизиться до 120 ударов, а возвращение к исходным данным должно произойти не позднее чем через 30—60 минут после тренировки.

Необходимо знать и частоту своего пульса в покое. У детей пульс чаще, чем у взрослых. С возрастом он несколько замедляется. В среднем он равен 60—70 ударам в минуту, но в процессе тренировки, если она проводится правильно, частота пульса должна несколько умень-



шиться. Обычно бегуны, особенно стайеры и марафонцы, имеют замедленный пульс.

До сих пор мы говорили только о равномерном, сравнительно медленном беге на большие расстояния. Этот бег является главным, но не единственным средством воспитания выносливости. Кроме равномерного бега в тренировку постепенно можно будет включать и переменный бег в различном темпе. Это будет первый шаг к воспитанию специальной выносливости, необходимой для поддержания более высокого темпа бега.

Я хочу рассказать вам лишь об одной из форм переменного бега, которая широко применяется спортсменами в кроссовой тренировке. Это так называемый фартлек — бег в лесу, парке в различном темпе и с различными заданиями. Вот пример одной из таких тренировок: бег трусцой — 10—15 минут; равномерный бег в умеренном темпе — 2 километра; быстрая ходьба — 5 минут; медленный бег — 5—10 минут; ускоренный бег — 150—200 метров; медленный бег — 10—15 минут, ходьба и упражнения для расслабления и восстановления дыхания.

Можно применять в тренировке и игровые методы. Например, фартлек со сменой лидера. В этой игре нужно время от времени по определенному сигналу менять лидера бега, с тем чтобы на какое-то время каждый участник тренировки возглавлял бег. Уславливаются, что лидером становится замыкающий колонну бегун, а прежний лидер занимает его место.

В фартлеке применительно к условиям местности спортсмены заранее уславливаются, что на ровной местности они будут бежать в равномерном темпе, в гору применят быструю ходьбу, а на пологих склонах — ускоренный бег.

В фартлеке типа игры «Собаки и лиса» один из участников занятий — «лиса» убегает на 10—15 секунд раньше остальных, а вся группа догоняет его. Затем вперед убегает следующая «лиса». Выигравшим считается тот, кто дольше всех продержится непойманным.

Во время бега в лесу или парке помните, что на жесткой трассе нужно бежать обязательно с носка, ставя ногу на грунт возможно мягче, сгибая ее для амортизации. При беге по мягкому грунту уменьшайте шаги, ногу ставьте на всю стопу. При подъемах туловище наклоняйте вперед, а при спусках — несколько назад. Невысокие препятствия преодолевайте прыжками или наступайте на них. Неширокие ямы, канавы можно перепрыгивать широким шагом, стараясь не замедлять бег (рис. 8).

Пройдет несколько месяцев, а может быть год-два, прежде чем вы поймете, является ли бег на средние и длинные дистанции «вашей стихией». Возможно, вы из-

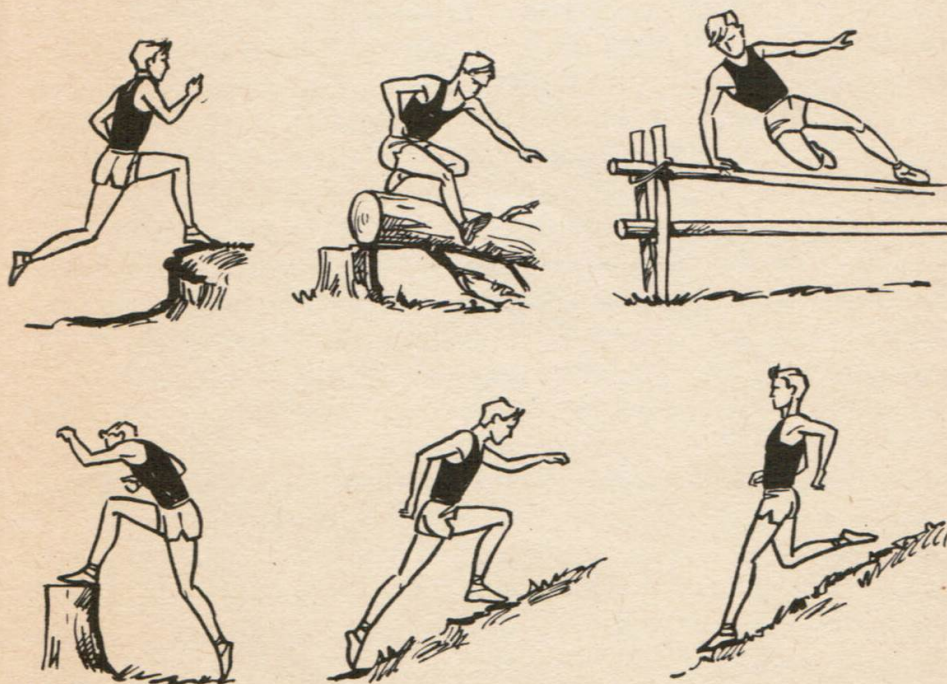


Рис. 8



берете другой вид спорта, а бег оставите на своем вооружении как одно из тренировочных средств. В первом случае в возрасте 15—16 лет необходимо будет начать уже специальную подготовку в беге, с тем чтобы на основе приобретенной общей выносливости развить специальную выносливость, необходимую для бега на более высоких скоростях.

К этому времени нужно увеличить число тренировочных занятий до 4—5 в неделю, а их продолжительность довести до 2,5—3 часов. Не исключая из тренировок продолжительный равномерный бег, необходимо будет чаще прибегать к переменному и повторному бегу на отрезках. Для юных бегунов, специализирующихся в беге на средние дистанции (800 и 1500 метров), такими отрезками будут преимущественно 300, 400, 500 метров. Для избравших длинные дистанции (3 тысячи, 5 тысяч, 10 тысяч метров) — отрезки до 800, 1000 метров. Между этими отрезками нужно отдыхать до восстановления пульса (120—130 ударов в минуту). Во время отдыха можно походить, побегать трусцой.

Так, увеличивая год за годом объем тренировочных нагрузок — километраж бега и его скорость, вы будете постепенно овладевать спортивным мастерством, улучшать свои результаты. Одаренный юный бегун обычно после двух-трех лет занятий выполняет нормативы второго разряда взрослых в беге на средние дистанции (юноши — 2.04,0 в беге на 800 метров и 4.20,0 на 1500 метров; девушки — 2.24,0 и 4.57,0). В возрасте 17—18 лет доступными становятся нормативы первого разряда на этих дистанциях (юноши — 1.57,0 и 4.03,0; девушки — 2.15,0 и 4.39,0).

Мастерство юных бегунов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, формируется несколько позже. Однако и они к моменту перехода в группу юниоров после 18 лет приближаются к первому разряду в беге на 3 тысячи и 5 тысяч метров (8.30,0 и 14.55,0).

Есть ли какие-нибудь различия в занятиях бегом у мальчиков и девочек? Есть, но в младшем школьном возрасте эти различия незначительны. По сути дела, девочки могут пробегать почти те же дистанции, что и мальчики.

С возрастом различия в тренировке мальчиков и девочек увеличиваются. Девушки должны пробегать на тренировках меньшие расстояния и с меньшей скоростью. Соревнования для них устраиваются на более коротких дистанциях.

## Как тренироваться зимой

*Как построить свою тренировку зимой? Да и нужно ли заниматься легкой атлетикой, и в частности бегом, в зимнее время? Может быть, достаточно коньков и лыж?*

Конечно, бег на коньках и ходьба на лыжах — один из лучших способов тренировки юных легкоатлетов зимой. И все же зимой нельзя прекращать занятия легкой атлетикой.

Тренировку легкоатлета принято подразделять на зимний, подготовительный, период и летний, соревновательный. Такая периодизация для начинающих юных спортсменов не нужна, потому что все первые годы тренировок это непрерывная подготовка, посвященная совершенствованию физического развития, приобретению физических качеств, которые понадобятся в период специальной подготовки и участия в соревнованиях.

Зимой, когда возможности чисто беговой подготовки ограничены, больше времени нужно уделять своему общему физическому развитию и наряду с воспитанием выносливости совершенствовать силу, быстроту, гибкость, координацию.

Где и как заниматься зимой? Вопрос решается просто, если в вашем распоряжении спортивный зал, а еще лучше — легкоатлетический манеж. А что если



там, где вы живете, нет зала или манежа? И это не беда. Заниматься легкой атлетикой зимой можно и на свежем воздухе.

Даже если у вас есть возможность зимой тренироваться в зале, постарайтесь сочетать эти тренировки с занятиями на воздухе. Тренировки в зале вы можете посвятить совершенствованию техники, развитию силы, быстроты, гибкости и ловкости, а на воздухе продолжите работу по воспитанию выносливости.

С наступлением зимы нужно позаботиться о дорожке для тренировки в беге. В южных районах страны этот вопрос решается просто. Снег выпадает сравнительно редко, и его не трудно убрать с дорожки стадиона или с трассы кроссового бега. В северных снежных районах иногда приходится устраивать специальную снеговую дорожку. Сделать это не сложно. Нужно разровнять лопатами снег на дорожке, а затем уплотнить его каким-либо широким щитом. Для удобства смажьте щит лыжной мазью и на его поверхность положите какой-нибудь груз. Привязав к такому щиту веревку, повозите его некоторое время по засыпанной снегом дорожке. Потом вам останется только убрать выпавший снег с уплотненного слоя. По такой дорожке можно будет бегать даже в туфлях с шипами.

Не трудно соорудить и опилочную дорожку. Для этого можно вырыть неглубокую канавку в снегу, засыпать ее опилками. Сырые опилки, замерзнув, образуют ровную эластичную поверхность, по которой удобно бегать.

Но можно бегать и просто по снеговым дорожкам, протоптанным пешеходами, а то и просто по неглубокому снегу.

Одежда для тренировок зимой должна быть достаточно теплой и вместе с тем легкой, не стесняющей движений. Это могут быть теплый свитер, конькобежные рейтузы или лыжные брюки, шерстяная шапочка. Бегать зимой лучше в туфлях с короткими шипами (если тем-

пература сравнительно высокая и на воздухе оборудована жесткая беговая дорожка) или в обыкновенных кедах. Обувь должна быть свободной, на номер больше той, которую вы носите обычно. Не забудьте надеть шерстяные носки и проложить войлочную стельку.

Если вы занимаетесь в морозную погоду, то постарайтесь, чтобы в ваших занятиях не было «простоев». Все упражнения нужно выполнять в хорошем темпе, без пауз. Начинайте такую зимнюю тренировку с ускоренной ходьбы и медленного бега в течение 5—10 минут. Затем семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением в конце дистанции. Вторую часть тренировки можно посвятить равномерному бегу 20—30 минут или игре в футбол.

Через некоторое время вы сможете включить в тренировку на воздухе и более трудные упражнения. Это бег по глубокому снегу, который требует значительных усилий.

Занимаясь на гимнастических снарядах, выполняя акробатические упражнения и упражнения с отягощениями, вы должны позаботиться о развитии тех групп мышц, которые играют главную роль в беге. Это прежде всего мелкие мышцы стопы, мышцы передней и задней поверхности бедра, живота и спины, мышцы рук. Выполняя упражнения для этих групп мышц, постарайтесь, чтобы ваши движения были как можно шире и свободнее, напряжение чередовалось с расслаблением.

Вам, наверное, приходилось видеть молодых людей, которые в занятиях спортом видят лишь средство для развития мощной мускулатуры. Бегуну такие мышцы не нужны, таскать на себе лишний груз ой как тяжело! Вот почему, занимаясь зимой в зале общефизической подготовкой, нужно заботиться о приобретении не больших, а работоспособных мышц, которые смогут длительное время выполнять необходимую работу.



Таким образом, юным бегунам лучше заниматься не штангой, а акробатикой, гимнастикой, то есть упражнениями динамического характера. В акробатике это парные упражнения с поддержкой, различные акробатические прыжки, стойки на голове и руках. В гимнастике — упражнения в лазании по канату, висы и упоры на брусках и перекладине.

В упражнениях на гимнастических кольцах выполняйте движения по широкой амплитуде, переходите из висов в упоры, чередуя напряжение мышц с их расслаблением. Опорные прыжки помогут воспитать ловкость, приобрести умение координировать свои движения. Разнообразные упражнения, преимущественно для брюшного пресса, спины, туловища, можно выполнять на гимнастической стенке.

Юному легкоатлету не следует злоупотреблять упражнениями со штангой. Лучше пользоваться набивными мячами, мешками с песком. При всех условиях вес отягощения не должен превышать 20—40 процентов собственного веса. Что касается штанги, то это дело будущего, и оно никогда не уйдет от вас. Кроме упражнений на гимнастических снарядах и со снарядами нужно применять и упражнения без снарядов.

Надо иметь в виду, что у детей 12—13 лет обычно мышцы развиваются неравномерно. Отстают в своем развитии разгибатели рук, мышцы задней поверхности бедра, живота и косые мышцы туловища. Кроме того, в этом возрасте развитие мышц опережает формирование опорно-двигательного аппарата, что может помешать регулярным занятиям бегом. На эти «узкие места» и должно быть направлено ваше внимание. Предлагаю вам упражнения, которые будут особенно полезны и помогут в кратчайший срок укрепить отстающие мышцы.

Вот некоторые наиболее простые упражнения для укрепления мышц стопы.

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба перекатом с пятки на носок.
5. Прыжки на прямых ногах с отталкиванием стопой.

6. Многократные прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед преимущественно за счет разгибания стопы.

7. Опираясь пальцами ног на небольшое возвышение, подъем на носки. Можно выполнять с отягощением на плечах (рис. 9).

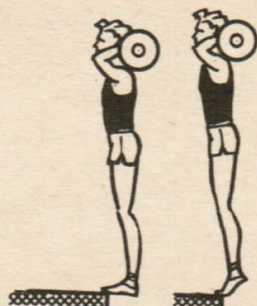


Рис. 9

8. Согнуть одну ногу и стать на третью или четвертую от пола рейку гимнастической стенки, держась за нее. Носок другой ноги продеть в ручку гири. Поднять носком гирю, разгибая ногу, опирающуюся на рейку (рис. 10).

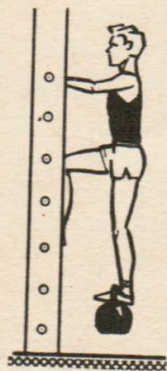


Рис. 10

Укреплению мышц стопы помогут также различные формы бега и прыжков, особенно бег по песку и бег в гору.

Мышцы задней поверхности бедра можно укрепить с помощью следующих упражнений:

1. Держась руками за опору, согнуть



ногу в колене назад-вверх с отягощением на голени.

2. Лечь на грудь. Преодолевая сопротивление партнера, согнуть ноги в коленях (рис. 11).



Рис. 11

3. Стоя на коленях, закрепить стопы за перекладину гимнастической стенки. Не сгибаясь в тазобедренных суставах, сделать наклон вперед и вернуться в исходное положение (рис. 12).



Рис. 12

4. Зажать набивной мяч между ступнями ног, подпрыгнуть и, сгибая ноги в коленях назад, постараться перебросить мяч через голову.

5. Поставить ногу на набивной мяч и движением ноги откатить мяч назад.

6. Стать лицом к гимнастической стенке. Движением ноги назад растянуть резиновый бинт (амортизатор), укрепленный на рейке (рис. 13).

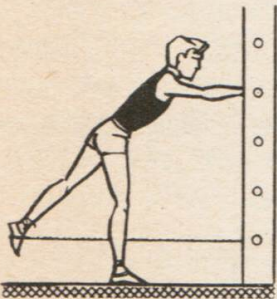


Рис. 13

Упражнения для развития мышц живота и туловища.

1. Лечь на спину. Закрепить ноги за гимнастическую стенку. Поднять и опу-

стить туловище. Упражнение можно выполнять с отягощением или меняя положение рук (на бедрах, у плеч, за головой) (рис. 14).

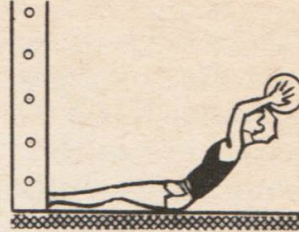


Рис. 14

2. Ноги на ширине плеч. В руках набивной мяч. Удерживая мяч за головой, вращать туловище.

3. Бросить и поймать мяч снизу, сбоку, из-за головы.

4. Сесть, руки в стороны. Поднять прямые ноги повыше под небольшим углом и переложить теннисный мяч под ногами из одной руки в другую (рис. 15).



Рис. 15

5. Зажать теннисный мяч между ступнями ног. Прыгнуть, перебросив мяч ногами через голову, и поймать его.

6. Удерживая палку за спиной в сгибах локтевых суставов, повороты туловища и наклоны в сторону. То же самое проделать, удерживая палку на лопатках, на плечах.

7. Сесть. Руки со сложенной вдвое скакалкой сзади. Сделать круг вперед натянутой скакалкой, продеть над ней ноги.

8. Лечь на живот. Удерживая сложенную вдвое скакалку, прогнуться, подняв ноги и туловище. Одновременно поднять руки вверх, растягивая скакалку (рис. 16).



Рис. 16



Разгибатели рук хорошо тренировать в отжиманиях в упоре от стены, от пола, на брусьях, жиме и выталкивании небольших тяжестей, толкании легкоатлетического ядра.

Бегун, на каких бы дистанциях он ни специализировался, должен быть не только сильным, но и быстрым. Конечно, быстрота для бегуна на средние и длинные дистанции не играет столь важной роли, как для спринтера. Однако при современном уровне результатов в беге успеха может добиться лишь тот спортсмен, который имеет достаточный запас скорости, чтобы в нужный момент сделать ускорение.

Как же заниматься развитием быстроты? Какие упражнения использовать? Я рекомендую семенящий и прыжковый бег, бег с высоким подниманием бедра. При семенящем беге нужно следить за тем, чтобы он выполнялся маленькими шагами, но с большой частотой. Дистанция семенящего бега для юного спортсмена не должна превышать 15—20 метров. Выполняя другие беговые упражнения на развитие быстроты, нужно также обращать внимание на частоту движений и мощное отталкивание.

Важным средством развития быстроты является и ускоренный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Начинать бег нужно медленно, постепенно ускоряя темп, и лишь на коротком отрезке доводить его до максимального. Очень важно сохранять при этом свободу и непринужденность движений. Воспитанию скорости будут способствовать и старты из различных положений (стоя, сидя, лежа).

При беге у спортсмена создается привычка к определенной скорости, так называемый скоростной барьер, преодолеть который бывает затруднительно. Для преодоления скоростного барьера нужно чаще применять бег под уклон, бег по ветру, бег со звуковым лидером, диктующим тебе высокий темп. Хорошо развивают быстроту и различные игры. Играя

в футбол, баскетбол, волейбол или ручной мяч, приходится постоянно выполнять рывки, повороты, наклоны и другие быстрые движения, немедленно реагировать на действия игроков, передвижение мяча.

Подчас, обладая отличными скоростными возможностями, юный спортсмен не может их проявить. Или у него нет для этого достаточной силы, или он не обладает удовлетворительной техникой бега, или не имеет необходимой гибкости и подвижности. Между тем все это является важными условиями для воспитания быстроты. Следовательно, развивая быстроту, вы должны позаботиться о совершенствовании других своих качеств.

О силовой подготовке мы говорили достаточно подробно. А как же развивать гибкость, подвижность в суставах, совершенствовать способность к расслаблению? Для этого служат такие, например, упражнения:

1. Стать правым боком к гимнастической стенке и опереться на нее рукой. Широкие движения левой ногой вперед и назад. То же правой ногой (рис. 17).



Рис. 17

2. Сделать выпад правой ногой, левая нога сзади на носке. Пружинистые покачивания. Смена ног (рис. 18).

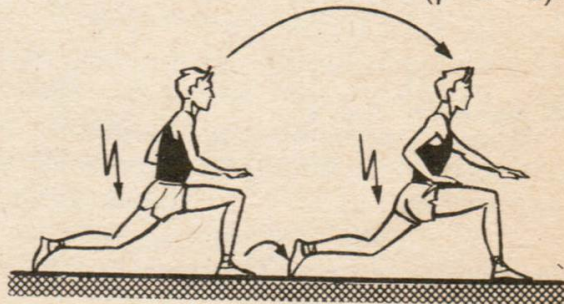


Рис. 18



3. Ноги на ширине плеч. Не сгибая ног в коленях, достать пол пальцами рук, ладонями, локтями.

4. Основная стойка. Не сгибая ног, наклониться и захватить ноги у голени. Подтянуть туловище к ногам до касания грудью.

5. Принять положение барьерного шага (одна нога вперед, другая коленом в сторону). Наклоны туловища вперед. Смена ног (рис. 19).



Рис. 19

6. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх. Широкие маховые движения ногами вперед-назад.

7. Сесть на пол в положение шпагата. Наклоны туловища вперед, доставая головой колено.

8. Стать на колени. Руки на бедрах. Наклониться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах, стараясь коснуться головой пола.

Выполняя упражнения на гибкость, необходимо особое внимание обратить на увеличение подвижности в суставах ног, особенно тазобедренном. Помните, что гибкость развивается успешно лишь при ежедневных занятиях этими упражнениями.

Все упражнения, о которых я вам рассказал, удобнее всего выполнять зимой в спортивном зале. Однако и летом их нужно включать в утреннюю зарядку, в разминку перед основной частью тренировки на стадионе или перед кроссом в лесу.

Рекомендую вам делать на тренировке не более 8—10 упражнений. Подбирать их следует так, чтобы они были направлены на совершенствование различных качеств. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на гиб-

кость, быстроту, расслабление. Это не исключает возможности посвящать отдельные тренировки, особенно зимой, силовой подготовке. Но и в этом случае кроме силовых упражнений нужно выполнять упражнения на гибкость и расслабление.

Количество повторений зависит от характера упражнения. В среднем каждое упражнение нужно повторять от 6 до 10 раз. Упражнения маховые, на гибкость, выполняемые в ускоренном темпе, должны повторяться большее число раз, чем силовые упражнения, требующие значительного напряжения.

Нужно чаще применять серийное выполнение упражнений. Это значит, что после 6—8 повторений одного упражнения нужно отдохнуть 1—2 минуты, а затем выполнить это упражнение снова. И так до двух-трех подходов.

В последние годы в общей физической подготовке легкоатлета чаще стал применяться метод так называемой круговой тренировки. Он заключается в том, что заранее намечается несколько упражнений, которые спортсмены должны выполнить без пауз одно за другим, как бы по кругу. Время выполнения таких упражнений можно ограничивать. В этом случае круговая тренировка, развивая различные качества, будет способствовать и воспитанию выносливости.

Подбирая упражнения для круговой тренировки, нужно позаботиться о том, чтобы они носили разнообразный характер, воздействовали на различные группы мышц, совершенствовали разные качества. Вот примерные упражнения для круговой тренировки юного бегуна: бег с высоким подниманием бедра; прыжки в длину и тройным с места; лазание по канату; упражнения на гимнастической стенке (преимущественно для мышц живота и туловища); приседание с партнером на плечах; сидя наклоны вперед к прямым ногам до касания ног грудью; отжимание от пола.







# На первом соревновании

Спорт не может существовать без соревнований. Соревнования — это лучшая проверка спортивной формы. Они помогают закалить характер, учат тактическому мастерству, дают возможность помериться силами со своими товарищами.

Соревнования по бегу проводятся как на стадионе, так и на местности на кроссовых трассах. Важно уметь готовиться к соревнованиям, знать, как вести себя на старте, каких правил придерживаться на дистанции.

Предположим, что вы участвуете в соревнованиях по бегу на километровой дистанции. Для того чтобы сдать нормативы ГТО III ступени на золотой значок, нужно пробежать эту дистанцию за 3 минуты 20 секунд. Как лучше подготовиться к этим соревнованиям? Предлагаю вам примерный план тренировок за неделю до старта.

1-й день. Медленный бег 10—15 минут. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Бег 2 раза на 200—300 метров в темпе бега на километр (соревновательный темп). Равномерный бег в медленном темпе на 1500—2000 метров.

2-й день. Разминка — общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Фартлек 25 минут: медленный бег 2—3 километра, бег на 400—500 метров в темпе бега на километр, медленный бег на 500—600 метров, 3—4 раза по 100 метров быстро, через 100 метров трусцой, медленный бег на километр.

3-й день. Медленный бег 10—12 минут. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Бег на 600 метров в темпе бега на километр. Медленный бег 3—4 километра.

За два дня до соревнований нужно прекратить тренировки, заменив их разминкой и равномерным медленным бегом в течение 10—15 минут.

На месте старта необходимо быть не позднее чем за час-полтора до начала





соревнований. Наденьте спортивную форму, а сверху тренировочный костюм. Выбрав свободное место, начните разминку. Задача разминки — подготовить организм к предстоящему бегу. Она должна быть обычной и состоять из привычных вам упражнений. Например: медленный бег 8—10 минут; общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, широкие маховые движения каждой ногой, подскоки на одной и обеих ногах; бег 2 раза по 200—250 метров в темпе бега на километр; бег трусцой 3—5 минут, отдых 10—15 минут.

Как вести себя на старте? Попытаться тут же обогнать всех или повременить, не торопиться? Обычно неопытные бегуны начинают бег слишком быстро, не рассчитав своих сил. Как правило, они быстро оказываются в конце колонны. Поэтому не надо увязываться за такими нерасчетливыми спортсменами.

Лучше всего, если план бега вы продумаете заранее и будете следовать ему на соревнованиях. Для этого накануне соревнований ознакомьтесь с трассой бега. Запомните, где есть подъемы, спуски, повороты. Мягкая, сырая дорожка дает некоторое преимущество бегунам небольшого веса. Участвуя в соревнованиях на такой дорожке, лучше надевать туфли с короткими шипами. На твердой, сухой дорожке удобнее бежать в туфлях или кроссовках с мягкой прокладкой.

Многое зависит и от состояния погоды. Сильный встречный ветер затрудняет бег. В этом случае лучше избежать лидирования. Чтобы бежать первым, особенно в начале дистанции, нужно быть хорошо подготовленным. Помните, как необдуманное лидирование в течение всей дистанции порой заканчивалось для меня проигрышем?

Однако засиживаться на старте тоже было бы неправильно. Нельзя отпускать далеко от себя спортсменов, ведущих бег. Поэтому стартовать нужно энергич-

но и, лишь пробежав быстро первые 30—50 метров, переходить на равномерный темп бега, который вам по силам. Ни в коем случае нельзя поддаваться тому ощущению легкости, которое испытывает каждый бегун на первых метрах дистанции.

Если вы чувствуете себя на дистанции хорошо, то можете обгонять замедлившихся бег спортсменов. Но нужно делать это решительным, энергичным броском на 15—20 метров, не снижая сразу после этого скорости и стараясь оторваться от противника. Только потом можно перейти к равномерному темпу.

К концу дистанции нужно ускорить бег (конечно, если сохранились силы). Многое тут зависит от характера, силы воли. Победителем на финише часто оказывается именно тот, у кого больше воли и настойчивости.

Но вот соревнования закончены. Не отчаивайтесь, если вам не удалось победить. Есть спортсмены, которые при первой же неудаче решают, что ничего из них не получится, и прекращают тренировки. Между тем причины неудачного выступления могут быть самые разные. Это и отсутствие достаточного опыта, и плохая физическая подготовленность, и ошибочная тактика.

После соревнований вместе с тренером разберите допущенные ошибки, составьте план дальнейшей подготовки. Отдохните день-два и снова продолжайте тренироваться. Успех приходит только к терпеливым и трудолюбивым.

В будущем вам не раз придется участвовать в соревнованиях. Это позволит приобрести необходимый опыт, усовершенствовать свое тактическое мастерство. Участвуя в своем первом соревновании, вы придерживались некоторых основных правил. Однако этих правил будет недостаточно впоследствии.

В этом случае необходимо заранее наметить тактику своего бега. При этом надо исходить из оценки состояния своей



тренированности, подготовленности противников, с которыми придется встретиться на соревновании. Нужно будет принять во внимание и условия проведения соревнований: время дня, погоду, состояние дорожки.

Исходя из этих данных можно наметить и результат, который надо показать, а также составить график бега.

Что должно быть положено в основу этого графика? Опыт показывает, что возможны несколько вариантов тактики, а следовательно, и графиков бега. Это и бег с равномерной скоростью по всей дистанции, и бег с увеличением скорости в конце, и бег с быстрым преодолением первой половины дистанции и снижением скорости на второй ее половине.

Еще не так давно обычным считался последний вариант, когда бегуны начинали бег с большой скоростью, а затем замедляли ее. Однако постепенно, с совершенствованием методов тренировки в беге, повышением у бегунов уровня специальной выносливости и скоростных качеств, мастера беговой дорожки стали пробегать вторую половину дистанции быстрее, чем первую, поражая зрителей стремительным финишем.

Однако такая тактика бега хороша лишь для опытных мастеров, которые отличаются высоким уровнем специальной выносливости. Для юных же бегунов целесообразнее равномерный бег с ускорением на старте и финише.

Предположим, вы ставите перед собой цель показать в беге на 800 метров результат, который дает право на получение второго разряда Единой всесоюзной спортивной классификации (2.04,0). В этом случае график бега (по двухсотметровым отрезкам) должен выглядеть следующим образом:

$$29,0 + 31,0 + 33,0 + 31,0 = 2.04,0.$$

Чтобы выполнить норматив второго разряда в беге на 800 метров (2.24,0), девушкам можно придерживаться следующего графика:

$$33,0 + 36,0 + 38,0 + 37,0 = 2.24,0.$$

А вот примерный график для юношей, которые хотят получить второй разряд в беге на 5 тысяч метров (по отрезкам 1000 метров):

$$3.07,0 + 3.12,0 + 3.12,0 + 3.17,0 + 3.12,0 = 16.00,0.$$

С совершенствованием мастерства в беге вторая половина дистанции должна преодолеваться быстрее. Однако нужно помнить, что чем равномернее бег, тем меньше резких изменений скорости на дистанции, тем более высокий результат вы сможете показать.

А пока, соревнуясь на беговой дорожке стадиона со своими сверстниками, постарайтесь соблюдать следующие правила.

После старта стремитесь попасть в ведущую группу и не отпускать далеко от себя своих противников.

Во время бега не допускайте разрыва между собой и лидером более 15—20 метров на средних дистанциях и 40—50 метров на длинных.

Обгоняйте впереди идущего спортсмена лишь после выхода на прямую. Начав рывок для обгона, продолжайте его до тех пор, пока этот маневр не увенчается успехом.

Бегите как можно ближе к бровке (но не ближе 25—30 сантиметров). Отходите от нее лишь в крайнем случае, но не на повороте, потому что это удлиняет дистанцию бега. (При беге на повороте на расстоянии метра от бровки спортсмен пробегает лишних 4—5 метров.)

Поддерживайте на дистанции такой темп бега, который позволит сохранить силы для финиша. В беге на средние дистанции нужно финишировать за 300—400 метров до линии финиша, а на длинные дистанции — за 400—800 метров. Но, поскольку успех часто решается на последних метрах дистанции, спортсмен должен быть готов к финишному ускорению и в самом конце бега.



## Для тех, кто хочет поступить в спортивную школу

Вы можете поступить в детско-юношескую спортивную школу. При спортивных школах существуют подготовительные группы для учеников 4—5-х классов, которые хотят заниматься тем или иным видом легкой атлетики. Здесь ребят знакомят с различными легкоатлетическими упражнениями, основами бега, прыжков и метаний, прививают привычку к регулярным занятиям спортом, помогают определить будущую спортивную специальность. В такую подготовительную группу можете поступить и вы.

Выбирая свой путь в спорте, нужно помнить, что одного желания для высоких спортивных достижений мало. Важно выбрать наиболее подходящий для себя вид спорта, учесть свои способности. Одному больше подойдет бег, другой сможет добиться успеха в прыжках, а третий найдет свое призвание в метаниях.

Выбор «своего» вида спорта далеко не так прост, как это может показаться на первый взгляд. Здесь нетрудно ошибиться.

Вспомните, как было со мной. Какими только видами спорта я не занимался! Некоторые «специалисты» предсказывали мне карьеру на тяжелоатлетическом помосте. Другие советовали заниматься боксом. Многие прочили успех в лыжном спорте. Только случайно в зрелом возрасте я понял, что мой вид спорта — это бег на выносливость, и начал регулярно заниматься этим видом. А ведь этого случая, этого соревнования, где проявились мои способности, могло и не быть.

Сейчас в современном спорте возможность таких ошибок почти исключена. Учеными и тренерами разработана система оценки данных каждого юного спортсмена, определения его способностей к тому или иному виду спорта, тому или иному виду легкой атлетики.

Как же определить, есть ли у тебя данные для того, чтобы стать хорошим бегуном? Одно из главных качеств, которым должен обладать бегун, — это выносливость. Существует ряд способов определения уровня выносливости. Самый простой — это длительный бег. Нужно в умеренном темпе пробежать по возможности большее расстояние. Хорошим показателем будет бег в течение 10—15 минут.

В качестве одного из испытаний в детско-юношеских спортивных школах применяется и бег на время на различных дистанциях, преимущественно от 300 до 800 метров, а также бег в заданном темпе. Например, для ученика 5-го класса отличным результатом в беге на 300 метров будет время 57 секунд (мальчики) и 59 секунд (девочки). Естественно, что к ребятам более старшего возраста предъявляются и более высокие требования. Так, ученик 6-го класса должен пробежать 300 метров уже за 50,0; 7-го — за 47,0 и 8-го — за 44,5.

Одним из общепринятых контрольных испытаний на выносливость является бег со скоростью, равной 60 процентам от максимальной. Новичок должен пробежать несколько раз с ходу 30 метров. Затем подсчитать свой средний результат на эту дистанцию. В этом испытании учитывается или время бега, или расстояние, которое юный спортсмен пробежал с этой скоростью. Обычно школьник, имеющий достаточно высокий уровень развития выносливости, может пробежать со скоростью, равной 60 процентам от максимальной, до 1000—1500 метров.

Однако судить о возможностях юного спортсмена только по результатам контрольных испытаний для определения выносливости было бы неверным. Ведь для бегуна необходимы и другие качества. Он должен быть достаточно быстрым, сильным и ловким. Вот еще какие нормы должны выполнить ребята 10—11 лет, поступающие в ДЮСШ.



Бег 30 метров с ходу: мальчики — 3,9—4,0 секунды; девочки — 4,0—4,2 секунды.

Бег 60 метров с высокого старта: мальчики — 8,4—8,7 секунды; девочки — 9,0—9,2 секунды.

Бег на 300 метров: мальчики — 54,0—57,0 секунды; девочки — 56,0—59,0 секунды.

Прыжки в длину с места: мальчики — 175—195 сантиметров; девочки — 170—185 сантиметров.

Поднимание ног в висе ( $90^\circ$ ): мальчики — 8 раз; девочки — 6 раз.

Подтягивание: мальчики — 2—3 раза.

Отжимание в упоре: мальчики — 5—8 раз, девочки — 2—3 раза.

Эти испытания позволяют определить уровень не только выносливости (бег на 300 метров), но и скорости (бег на 30 и 60 метров), а также силу (поднимание ног в висе, подтягивание и отжимание от пола).

А вот еще один из способов определить ваши скоростные возможности. Возьмите карандаш, сядьте и положите руку с карандашом на стол. В течение 10 секунд с максимальной быстротой ударяйте кончиком карандаша по бумаге, не отрывая от стола запястья. Количество точек, оставшихся на бумаге, и будет показателем вашей реакции. 65—70 точек — хорошо; 60—64 — удовлетворительно и 58 и меньше — плохо.

Представление о силовых возможностях дают такие испытания, как поднимание ног в висе, подтягивание и отжимание от пола. Показателем силы может быть и динамометрия. Сила правой кисти у детей 12—13 лет бывает в среднем равна 21—25 килограммам. У юношей 14—15 лет — 31—37 килограммам (у девушек — 27—31 килограмму).

Есть еще одно интересное контрольное упражнение, которое позволяет судить не только о скоростно-силовых качествах, но и о выносливости. Это выпрыгивания. Нужно подпрыгнуть как можно выше. Высоту отскока можно измерить или специальным прибором, или по те-

ни, которая проецируется на экране. (Юный спортсмен становится боком к источнику света. С другой стороны устанавливается экран, где нанесены поперечные деления в сантиметрах.) (Рис. 20).

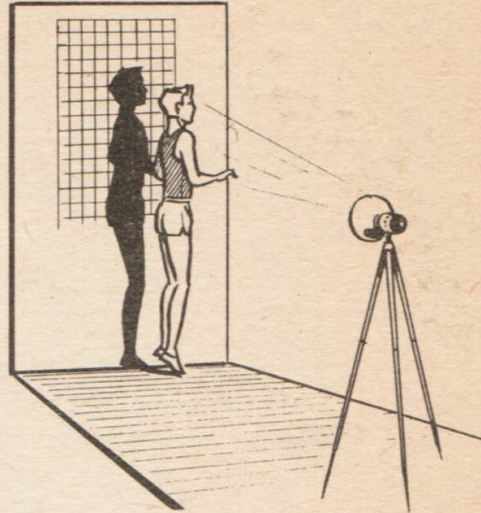


Рис. 20

Хорошим результатом для ребят 11—12 лет будет высота отскока 40—50 сантиметров (мальчики) и 35—45 сантиметров (девочки). Удовлетворительным результатом будет соответственно 38—42 и 30—34 сантиметра. Подскоки на высоту меньше 35 и 28 сантиметров можно считать плохим результатом.

Чтобы судить об уровне выносливости, нужно сосчитать количество подскоков, которое может сделать подросток на высоту не менее 80 процентов от максимальной. Хорошо подготовленные учащиеся могут выполнить от 80 до 100 таких подскоков, подготовленные удовлетворительно — от 40 до 60, а имеющие низкий уровень выносливости — менее 35.

При отборе в спортивную школу принимается во внимание и такое качество, важное для многих видов спорта, как гибкость. Наиболее распространенный способ определения гибкости — это наклоны вперед не сгибая ног и стараясь опустить руки возможно ниже. Для выполнения упражнения станьте на скамейку, к нижнему краю которой прикреплен лист бумаги с сантиметровыми делениями.



ниями, и наклонитесь вперед. Если вы сумеете опустить руки ниже опоры, отмечается положительный показатель (+). Если не дотянетесь до нее, — отрицательный (—).

Хорошим показателем гибкости будет 10—15 сантиметров, удовлетворительным — 3—10 сантиметров. Наклоняться нужно плавно, без рывков, и ни в коем случае не сгибать ноги в коленях. Перед испытанием надо обязательно размяться — сделать несколько увеличивающихся по амплитуде наклонов (рис. 21).



Рис. 21

Решая вопрос о том, сможете ли вы стать бегуном, нужно принимать во внимание не только результаты контрольных испытаний, но и свое телосложение, длину ног, подвижность в тазобедренных суставах, жизненную емкость легких. Высокий рост, столь важный для прыгунов в высоту и метателей, не играет существенной роли в беге на средние и длинные дистанции. Рост лучших бегунов мира колеблется в пределах до 176 сантиметров у мужчин и до 164 сантиметров у женщин. Бегуны, как правило, сухощавы, отличаются длинными ногами, небольшим весом и имеют отличные показатели жизненной емкости легких. Хороший показатель для мальчиков 12—13 лет — 2000—2300 кубических сантиметров, а для юношей 14—15 лет — не менее 3000.

Обычно при хорошем физическом развитии у детей, занимающихся легкой атлетикой, в 11 лет рост достигает 145 сантиметров и вес 38 килограммов. В 13 лет рост мальчиков увеличивается до 153 сантиметров, а вес до 43 килограммов. У девочек — до 154 сантиметров и

44 килограммов. В 15 лет эти данные достигают у юношей 168 сантиметров и 59 килограммов и у девушек 160 сантиметров и 53 килограммов.

О спортивной одаренности нельзя судить только по результатам контрольных испытаний и физическим данным. Настоящий спортсмен должен обладать и определенными психическими качествами. Его отличают воля, трудолюбие, упорство, умение «терпеть», что особенно важно для бегунов, испытывающих во время бега значительное кислородное голодание.

Теперь, когда вы знаете, что нужно для того, чтобы поступить в спортивную школу и стать бегуном, нетрудно будет оценить свои собственные возможности. Каждый может с помощью учителя физической культуры, а то и самостоятельно выполнить большинство из приведенных заданий, оценить уровень своего физического развития.

Конечно, не всем ребятам удастся стать мастерами спорта по бегу. Но я призываю каждого, независимо от его способностей, заниматься бегом.

Какими бы способностями к бегу вы ни обладали, добиться успеха на соревнованиях можно лишь тогда, когда вы воспитаете в себе волю, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Я уже рассказывал вам, в каких трудных условиях, совмещая тренировки со службой на флоте, мне приходилось готовиться к соревнованиям, овладевать основами техники бега, тактики, воспитывать быстроту и выносливость. За долгие годы тренировок и выступлений не было ни одного случая, когда я позволил бы себе пропустить занятия, нарушить режим.

С первых же дней занятий бегом у вас должна быть ясная цель — воспитать в себе качества, необходимые для спортсмена-бойца, готового до конца защищать на беговой дорожке честь своей школы, коллектива, общества.



Что нужно делать для этого? С чего начинать? Прежде всего с неукоснительного выполнения тренировочного режима. Нужно научиться трудиться в спорте, так же как вы делаете это дома, в школе.

В спорте есть определенные правила поведения, режима, которые нужно строго выполнять. Прежде всего не пропускайте никогда запланированных занятий, точно выполняйте намеченный план тренировок. Будут случаи, когда захочется сократить дистанцию тренировочного бега, уменьшить число повторений того или иного упражнения. Никогда не делайте этого. Одно послабление обязательно повлечет за собой другое.

На соревнованиях нередко бывает, что слабовольный спортсмен, почувствовав усталость, замедляет бег и сходит с дистанции. Я считаю, что лучше прийти последним, но не сойти с беговой дорожки. В связи с этим я всегда вспоминаю американского десятиборца Роберта Мэтиаса, победителя Лондонской олимпиады 1948 года. Это был человек удивительной воли и настойчивости. Одиннадцатилетним мальчиком он решил стать известным атлетом и на двери своей комнаты прибил дощечку, на которой выжиг такие слова: «Тот, кто сходит, никогда не победит. Тот, кто побеждает, никогда не сходит!»

В течение нескольких лет Мэтиас тяжело болел, а когда поправился, то после школы самостоятельно учился бегать, прыгать и метать легкоатлетические снаряды. В 14 лет он прыгнул в высоту на 1 метр 65 сантиметров и толкнул четырехкилограммовое ядро на 15 метров 10 сантиметров. Вскоре его знала уже вся Калифорния, так как на школьных соревнованиях во Фресно Боб стал победителем в барьерном беге, прыжках в высоту и в метании диска.

В 18 лет, окончив среднюю школу, Мэтиас выступил в Нью-Йорке на отборочных соревнованиях к Олимпийским играм и выиграл эти соревнования. На

Олимпийских играх в Лондоне юноша стал победителем в десятиборье, а в 1952 году повторил свой успех на Олимпийских играх в Хельсинки.

Итак, неукоснительно соблюдайте режим. Для спортсмена — это добрая половина успеха. Нормальный сон, рациональное питание, регулярные занятия в школе и дома, тренировки в одно и то же строго определенное время — все это должно стать заповедями юного бегуна.

Составьте распорядок своего дня. Вставать лучше в 7 часов утра, независимо от того, в какую смену вы учитесь. Обязательно делайте утреннюю зарядку. Она может продолжаться до 30 минут и включать в себя не только общеразвивающие упражнения, но и специальные, в том числе и беговые. Ежедневно утром выполняйте и упражнения для совершенствования гибкости, подвижности в суставах. После зарядки обязательно сделайте обтирание или примите душ. Постепенно температуру воды с 18—20 градусов можно снизить до 8—10 градусов и довести продолжительность душа до 30—40 секунд.

В 7 часов 30 минут позавтракайте. Если вы учитесь во вторую смену, то тренироваться можно с 11 до 13 часов. Затем обед и занятия в школе. После школы два-три часа хорошо поиграть или погулять на воздухе. Затем выполнить домашние задания. Для ребят, занимающихся в первую смену, тренировку лучше начинать после обеда, когда выполнены домашние задания, и заканчивать ее не позднее 20 часов.

Ложиться спать младшим школьникам лучше не позднее 21 часа, а старшим — 22 часов. Сон должен продолжаться не менее 9—10 часов. Во время подготовки к экзаменам нужно сохранить привычный режим. Однако лучше несколько снизить тренировочные нагрузки. Во время каникул больше времени посвящите закаливанию, играм на открытом воздухе, плаванию и гребле. И ста-



райтесь никогда не переутомляться, не выполнять непосильных нагрузок. Помните, что после соревнований и тренировок нужен основательный отдых, обеспечивающий полное восстановление сил. После больших нагрузок, ответственных соревнований на восстановление организма требуется не менее 48 часов, а порой и больше. Если вы простудились, заболели ангиной или гриппом, то начинать тренировку можно лишь после полного выздоровления. Нагрузка на первых занятиях должна быть небольшой.

Итак, первым шагом к воспитанию морально-волевых качеств, необходимых бегу, качеств, которые будут залогом успеха в спорте, является строгое соблюдение режима. Вторым шагом будет самоконтроль, постоянное наблюдение за состоянием своего организма, которое должно войти у вас в привычку, так же как регулярные тренировки.

Заведите дневник, где фиксируйте объем работы на тренировках, показатели своего самочувствия. Если вы чувствуете бодрость, желание тренироваться и у вас хорошее настроение, — значит, все в порядке, и в дневнике вы можете записать: «Самочувствие хорошее». Показателем плохого самочувствия будет вялость, сонливость, отсутствие желания тренироваться. Крепкий сон, хороший аппетит — также показатели хорошего состояния здоровья. Регулярно (1—2 раза в неделю) взвешиваясь, вы будете иметь еще один показатель своего физического состояния. Устойчивый вес даже после интенсивных тренировок говорит о том, что вы хорошо переносите тренировочные нагрузки.

В дневнике должны найти место и показатели жизненной емкости легких, пульса. Об этих показателях мы уже говорили. Замедленный ритмичный пульс (не выше 60—70 ударов в минуту) будет свидетельствовать о хорошей спортивной форме. В дневник нужно записывать и показатели очередных медицинских

осмотров, которые нужно проходить или у школьного врача, или во врачебно-физкультурном диспансере не менее 2—3 раз в год.

И, наконец, помните, что спорт никогда нельзя противопоставлять жизни, учебе. Спортивные успехи всегда должны идти в ногу с успехами в школе. Плох тот спортсмен, который показывает высокие результаты на беговой дорожке и имеет низкие оценки успеваемости в школьном дневнике. Давно уже прошло то время, когда говорили, что у «физкультурников» все уходит в ноги и в мускулы. В наше время все спортсмены учатся. Среди знаменитых футболистов, бегунов, хоккеистов, борцов мы видим врачей и инженеров, учителей и научных работников.

Современные спортсмены в большинстве случаев хорошо учатся, и это естественно. Воля, настойчивость, трудолюбие, приобретенные в спорте, помогают спортсмену преодолевать любые трудности не только на стадионе, в гимнастическом зале, но и за станком, за школьной партой, в студенческой аудитории. И снова я не могу не вспомнить здесь свою юность. Занятия бегом не только не мешали моей военной службе, но и помогли стать отличником боевой и политической подготовки, командиром орудия.

Хорошо, если бы эта книга помогла вам, ребята, начать занятия бегом, полюбить спорт. Станете ли вы впоследствии известными стайерами или просто с помощью бега укрепите свое здоровье — во всех случаях в выигрыше останетесь вы. Потому что перед вами откроется новый увлекательный мир — мир спорта, в котором одну из главных ролей играет великолепное физическое упражнение, имя которому — бег!



38 КОП.

