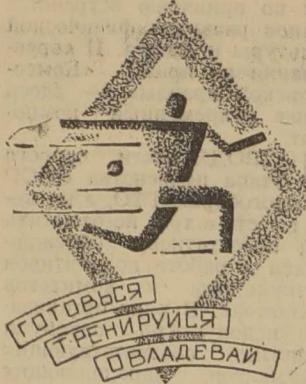


ОДИННАДЦАТОЕ
ЗАНЯТИЕ

ДЛЯ РЕБЯТ
10—15 ЛЕТ,
ИХ ПЕДАГОГОВ
И РОДИТЕЛЕЙ



УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ТЕБЕ,
(дающий)
НОРМЫ
ГТО

«Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, — разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно!»

Из беседы В. И. Ленина с Кларой Цеткин.



Ваш тренер —
служенный мастер
спорта, чемпион
XVII Олимпийских
игр П. Г. БОЛОТНИ-
КОВ.

СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ

ДЕТИ — это самое дорогое, что есть у каждого из нас, у семьи, у всей нашей страны. Дети — наша радость, надежда, наше будущее. Коммунистическая партия, Советское правительство, весь наш народ делают все возможное, чтобы дети росли крепкими, мужественными, жизнерадостными, чтобы во всю ширь расцветали их способности и дарования. «Обеспечить счастливое детство каждому ребенку», — четко и ясно указано в Программе Коммунистической партии Советского Союза, — одна из наиболее важных и благородных задач строительства коммунистического общества.

Эта высокогуманная задача конкретно решается с первых дней Советской власти. Рожденная Великим Октябрем Республика Советов заботу о детях традиционно провозгласила задачей первостепенной государственной важности и положила начало огромному, невиданному в истории человечества работе по охране здоровья и воспитанию подрастающего поколения. В. И. Ленин говорил, что все, что мы делали до сих пор, делаем сейчас, — революция, пролития крови, — ведь все это, в конце концов, для них, для наших детей.

Здоровые дети — счастье народа, счастье страны, взаимствующих их. С гордостью мы можем сегодня сказать, что и этот ленинский национальный наказ свято выполняется. За годы Советской власти детская смертность снизилась у нас более чем в десять раз! В то же время в странах капитала из тысячи рождающихся детей двести умирают, не дожив до года, а шестьдесят из оставшихся не имеют доступа к современному медицинскому обслуживанию, страдают от неадекватного, подвергаются расовой дискриминации в области образования.

Великий русский гуманист, родоначальник советской литературы Алексей Максимович Горький с гордостью говорил, что мудрая рабоче-крестьянская власть заботится о духовном здоровье трудового народа, а особенно о здоровье детей и юношества. «Так же усердно и умело, — далее подчеркнул А. М. Горький, — заботится она о физическом воспитании, об охране физического здоровья...».

Новое проявление огромного и постоянного внимания и заботы Советского государства о нравственной и физической закалке подрастающего поколения — недавно принятые ЦК КПСС постановление «О мерах по дальнейшему улучшению организации отдыха пионеров и школьников». Центральный Комитет партии предложил улучшить организацию оздоровительной работы и отдыха школьников, более активно использовать летние каникулы в целях трудового и идеально-политического воспитания подрастающего поколения, шире развернуть разностороннюю физкультурно-спортивную, экскурсионно-туристическую и оздоровительную работу среди детей и подростков.

Пусть наши дети растут сильными, ловкими, смелыми! В этом им помогут физическая культура, спорт и, прежде всего, комплекс ГТО, первый его ступени — «Смелые и ловкие» и «Спортивная смена».

У комплекса ГТО, как известно, высокие цели — помочь человеку обрести и сохранить на долгие годы крепкое здоровье, бодрость духа, творческую активность. И очень важно, чтобы поход в Страну здоровья, к физическому совершенству, к вершинам спортивного мастерства начинился с юных лет. Чтобы, стремясь получить значок ГТО — символ силы и мужества, наши мальчики и девочки привыкали к систематическим тренировкам, к соблюдению гигиенического образа жизни, изо дня в день неуклонно повышали свою физическую подготовку.

В это важное дело наш Университет физической культуры намерен внести свою посильную лепту. Для преподавателей, пионеровожатых, физруков, а также для родителей, которые больше всего заинтересованы в здоровье своих детей, мы открываем звучный факультет, который позволит слушателям получить в соответствии с Положением о Всеобщем физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» определенный объем знаний и сведений, необходимых для организации работы по комплексу ГТО с детьми.

В лекциях, семинарах, практикумах УФК будет рассказано о целях, задачах и содержании первой и второй ступеней комплекса ГТО. Опытные специалисты физической культуры, известные тренеры, прославленные спортсмены вооружают слушающих знаниями, конкретными методическими рекомендациями, познакомят с методикой и организацией тренировок в различных видах спорта, посоветуют как пройти соревнования, дадут необходимый запас сведений по разделу требований комплекса ГТО.

Одним словом, мы постараемся вооружить вас всем необходимым для того, чтобы вы стали добрыми наставниками юной смены, помогли ей выработать такие жизненно важные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость.

Подготовленный курс составлен с таким расчетом, чтобы пионеры и школьники в возрасте от 10 до 15 лет смогли под руководством своих старших наставников именно сейчас, в благодатную летнюю пору, активно включиться в сдачу норм ГТО, чтобы полностью завершить экзамен на физкультурную закалку в будущие зимние каникулы, то есть, в январе 1975 года, когда останется сдать лишь лыжные нормы.

РЕКТОРАТ.

Ведет кандидат педагогических наук, мастер спорта В. М. СМОЛЕВСКИЙ.

скажем, умывание, чистка зубов, прием пищи...

Итак, утренняя гигиеническая гимнастика... Что же это такое? Для чего она нужна и почему в комплексе ГТО — основе советской системы физического воспитания — этой форме самостоятельных занятий уделено столько внимания?

Смысла зарядки — в систематическом воздействии дозированной физической нагрузкой на организм с целью стимулирования важнейших процессов его жизнедеятельности. Регулярная зарядка повышает общий тонус, работоспособность, упорядчивает режим дня. Система, регулярность, настойчивость, преодоление нежелания порой встать пораньше и погангаться — все это воспитывает волю, укрепляет в человеке веру в самого себя, что необходимо, как,

ГЛАВНОЕ — БЕЗ УСТУПКИ

в свои силы и возможности. Нельзя не вспомнить с этим слова В. И. Ленина, обращенные к сестре, Марии Ильиничне. В одном из своих писем Владимир Ильин советовал: «А главное — не забывай ежедневную, обязательную гимнастику, заставляй себя проделать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений. Это очень важно».

Да, главное — без уступки! Утренней зарядкой можно заниматься не только по ради. Каждый может и сам составить для себя комплекс. При этом придерживайтесь таких принципов: упражнения должны воздействовать на все основные мышечные группы, развивать силу и гибкость, тренировать органы кровообращения и дыхания. Подбирают их так, что-

1-2 — наклон вправо, руки вверх. Выдох. 3—4 — и. п. Выдох. 5—6 — то же, влево. Повторять 8 раз.

3-е упражнение. И. п. — стоя, ноги врозь, правую ногу назад на носок. Выдох. 3—4 — и. п. Выдох. 5—6 — то же, левую ногу назад на носок. Повторять 8 раз.

4-е упражнение. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вперед, грудью. 1—2 — два рывка в

зад согнутыми руками. 3—4 — повторять туловищем, направо руки назад, на носок. Выдох. 5—6 — то же в другую сторону. Повторять 8 раз.

5-е упражнение. И. п. — упор лежа на полу или с упором на лежа на бедрах. 1—2 —

выполнить отбивание или принять душ.

В заключение предлагаю юным физкультурникам применить комплекс упражнений. Ориентируясь на него, но уже других упражнений. Если в первом цикле участвовали преимущественно мышцы — разгибатели руки, ног, мышцы задней поверхности туловища, то в следующих циклах подбираются для других групп мышц — сгибатели рук, ног, для передней поверхности туловища.

Придерживайтесь и такими правилами: начинать зарядку лучше всего с ходьбы и легкого бега, а заканчивать также упражнениями общего воздействия — подскоками, бегом, ходьбой.

Зарядка окончена. Общая продолжительность — 15—20 минут. Теперь полезно

согнуть руки. 3—4 — выпрямить руки. Дышать произвольно, не задерживая дыхания. Повторить до утомления.

7-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Прыжки на месте. Дыхание произвольное. Повторить 30—40 раз.

8-е упражнение. Ходьба на ме-

сте — 30 сек.

ПОДРОБНОСТИ

Deporte DEPORTE
SPORT LE SPORT **DEPORTE** SPORT
LE SPORT

ПОЧЕТНЫЙ КРУГ ИРЕНЫ ШЕВИНЬСКОЙ

МИРОВАЯ РЕКОРДСМЕНКА ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ «СОВЕТСКОГО СПОРТА»

В последнем воскресенье номере нашей газеты был опубликован материал о «Пани Ирене», в котором его автор, известный польский журналист Анджей Юцевич писал: «...ее 22 секунды, затраченные на 200 м, позволяют надеяться, что у Ирены много счастливых спортивных мгновений не только в прошлом, но и в будущем». И в тот же воскресенья день на Мемориале Кусочинского польской легенды Бегуны Шевиньской установила феноменальный мировой рекорд на дистанции 400 м — 49! Тем самым она совершила самый почетный круг в истории женской легкой атлетики.

О таком результате до самого последнего времени женщины не смели и мечтать. И вот замечательная польская спортсменка на тартановой дорожке в Варшаве сумела обогнать мечту, превысив прежнее мировое достижение сразу на 1,1 сек.

В понедельник утром наш корреспондент соединился по телефону с Варшавой, поздравил мировую рекордсменку с выдающимся успехом и задал ей несколько вопросов.

— Пани Ирена, расскажите, как вы готовились к рекорду на 400 м и как это проходило?

Первый раз в жизни я пробежала 400 м в прошлом году и сразу же смогла установить рекорд Польши — 52,0. Регулярно выступая на 200 м, я все время чувствовала, что мне под силу пробегать на высокой скорости и вдвое большую дистанцию. После недавнего мирового рекорда (22,0) я укрепилась в этом мнении окончательно.

Целиком 400 м не бегаю даже на тренировках, хотя объем работы у меня достаточно велик: отдельные отрезки на 100, 200, 300 м преодолевая многократно с полной выкладкой. Когда я приняла решение о штурме мирового рекорда в беге на 400 м, то своей целью я считала результат 50,7—50,8. Мемориал Кусочинского проводился в один день, и потому в качестве разминки я использовала свой старт в эстафете 4×100 м. Разминка оказалась

более чем удачной: Эва Длуголецка, Данута Ендзек, Барбара Бакулин и я показали 43,4, что на 0,2 сек. лучше польского рекорда, установленного еще в 1964 году на Олимпиаде в Токио и принесшего нам тогда золотые олимпийские медали.

И вот забег на 400 м. Первые 200 м мне заметно помогал ветер, и я пробежала пол-круга за 23,0. На второй половине дистанции ветер из союзника превратился в противника, но я чувствовала, что иду на очень высокий результат, и боролась из всех сил. 300 м я прошла за 36,1, а о результате на 400 м вы уже знаете.

— В связи с рекордом на 400 м каковы ваши планы на чемпионат Европы в Риме?

Видимо, все-таки буду выступать лишь на 100 и 200 м. Дело в том, что расписание римского первенства не позволяет совмещать старты на 400 и 200 м. Значит, чем-то придется жертвовать. Пока

— Интервью провел Ю. ДАРДВЕЙДЗЕ.

На Мемориале Я. Кусочинского польские легкоатлеты установили еще две высокие национальные рекорды. Тереза Новак преодолела 100 м с/б под 12,5. Бронислав Малиновский обновил рекорд в беге на 3000 м с/пр. — 8,21,6.

НА СМОТР РЕЗЕРВОВ В ТЕХАС

В воскресенье в город Остин (штат Техас) на матч с американскими юниорами выдали молодые легкоатлеты Советского Союза. В составе нашей команды — самые юные резервисты олимпийской сборной: их возраст не превышает 19 лет. Матч в Техасе, входящий в программу традиционных спортивных связей между легкоатлетами СССР и США, преследует цель очной проверки резервов к Олимпиаде-76. Впрочем, как считают зарубежные специалисты, такие матчи экзамены и кандидатов на Олимпиаду-80.

Среди юношей выделяются бегуны Сергей Абрамов из Ленинграда — специалист на дистанции 800 м, поклонники длинного спринта

Анатолий Карапулов из Жданова и Владимир Ковалев из Краснодара, барьерист Владимир Буряков из Ростова-на-Дону, пробегающий круг с барьерами за 30,0. Прыгунов в высоту представляют Сергей Сенников из Черновцов с результатом 2 м 21 см и Николай Варламов из Ворошиловграда — 2 м 13 см. Владислав Бригадный из Ашхабада имеет в тройном прыжке 16 м 11 см, а метатель молота Юрий Седых из Киева в прошлом году возглавил дистанцию сильнейших сезона с броском на 69 м 04 см.

Матч в Остине состоится 28—29 июня.

Чемпионат ССР по легкой атлетике, на котором по традиции собирается состав к матчам с советскими легкоатлетами, собрал весь цвет американского спорта. Не удивительно, что этот турнир ознаменовался рядом высоких результатов. О некоторых из них рассказывалось в телеграмме ТАСС, опубликованной в предыдущем номере газеты. Вот другие результаты, несомненно, украсившие чемпионат.

Рик Уолхатер установил новый рекорд страны в беге на 800 м — 1,43,9, что

лишь на 0,2 сек. уступает мировому достижению итальянца Марчелло Фьесконари и на 0,4 сек. превосходит национальный рекорд, принадлежащий олимпийскому чемпиону Дэвиду Уоттлу.

Лучший результат сезона в мире на 400 м с барьерами показал Джим Болдинг — 48,9. Уверенную победу в беге на 400 м одержал Морис Пиппа — 45,2.

Две победы одержали на чемпионате гости из Новой Зеландии. Род Диксон был первым на 1500 м — 3,37,5, а Джек Фостер в марафоне — 2:18,24,8. В со-

ревнованиях прыгунов с шестом первенствовал Дейв Робертс — 5 м 23 см. Эл Фенербах с результатом 21 м 58 см сумел опередить в толкании ядра Джорджа Вудса — 21 м 40 см. В беге на 3000 м с/сп. успех сопутствовал Джиму Джонсону — 8,28,8. С таким же результатом вторым был Дуг Браун. На дистанции 200 м победу одержал Дон Квирри («Ямайка») — 20,5. Чемпион мюнхенской Олимпиады в марафоне Франк Шортер выиграл финал бега на 10 000 м — 28,16,0.

В тройном прыжке Джон Крафт показал 16 м 58 см. Это его пятая победа за последние шесть лет на чемпионатах страны.

(Соб. инф.).

Хозяева готовятся

и опять Светлана Гроздова!

Во французском городе Антибе закончился международный турнир с участием гимнастов Венгрии, ГДР, Румынии, Польши, Бельгии, Великобритании, США, Франции. Советский Союз представляла 15-летняя ростовчанка Светлана Гроздова.

Как мы уже сообщали, Гроздова первенствовала на крупных соревнованиях в Барне. И в Антибе эта спортивная гимнастка опередила

соперниц в многоборье (общательная и производственная программы) — 75,1 (37,4+37,7). Второе место заняла румынка Горяк, проигравшая самой победительнице 1,3 балла. На третьем месте — Медведева (Венгрия) — 73,75, на четвертом — Хане (ГДР) — 73,55, на пятом — Данбер (США) — 73,5.

Гроздова первенствовала также в упражнениях на бревне (19,15) и в вольных

упражнениях (18,925). Хане выиграла опорный прыжок — 18,85, Горяк лучшей была на брусьях — 18,775.

Хорошее впечатление на судей произвело выступление американских гимнасток Данбер и Пирс. Очень интересная спортсменка появилась в Бельгии — Лейзен показала сложную программу и довольно высокий класс исполнения.

(Соб. инф.).

ПРОТЕСТ ПРОТИВ ЗЛОДЕЯНИЙ ХУНТЫ

ЗАПАДНЫЙ БЕРЛИН, 23 июня. (ТАСС). Демонстрация солидарности с борьбой чилийского народа против режима военной хунты была устроена на западно-берлинском стадионе во время матча чемпионата мира по футболу между сборными Чили и Австралии. Вскоре после начала второй половины игры на футбольное поле выбежала группа молодежи с большим плакатом чилийского национального флага, на котором было написано: «За Чили —

социалистическую». Судья матча остановил игру, хотя в целях обеспечения «порядка» было сосредоточено полторы тысячи полицейских.

Участники манифестации на стадионе распространяли заявление, в котором, в частности, говорится: «Демонстрация против чилийской военной хунты во время матча, передававшегося по телевидению, дала возможность показать народу Чили, что мир не забыл о фашистском путче и терроре в этой стране».

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ

КИЕВ, 24 июня. (Наш корр.). До окончания первенства СССР по гандболу остается еще пять игровых дней, а москвичи уже были чемпионами в игре с однажды тренером А. Евтушенко, ровесник этих ребят, только что игравший с ними вместе. И, наоборот, когда наставник МАИ потерпел место в высшей лиге. Но таков уж характер МАИ — не падать духом при неудачах, идти вперед. И студенты стали настойчиво, настойчиво, тренироваться.

Это победа четвертого поколения игроков МАИ. Несколько хотелось бы вспомнить тех, с кого начиналась команда, — характеры противоречивые, сложные. Неутомимый балаган Василий Ильин в игре совсем не щадил себя и всегда сражался до последних сил. Молчаливый и спокойный в жизни, но трудуправляемый на площадке Альберт Оганесов. Всегда увереный в себе и дерзкий Володя Максимов. Спокойный вратарь Валентин Сычев. Принесший немало горечи команде, но по-прежнему любимый всеми за исключительное трудолюбие Виктор Махорин. И всегда мудрый, умеющий както правильно влиять на

судьбу команды. К этому времени у нас в стране стала играть в гандбол 7×7, а москвичи уже были чемпионами в игре с однажды тренером А. Евтушенко, ровесник этих ребят, только что игравший с ними вместе. И, наоборот, когда наставник МАИ потерпел место в высшей лиге. Но таков уж характер МАИ — не падать духом при неудачах, идти вперед. И студенты стали настойчиво, настойчиво, тренироваться.

Впрочем, сейчас это трудно назвать тренировками. Задавали только с десяти вечера и до полуночи. Мокрые после душа мчались на трамвай, чтобы успеть к последнему поезду метро. Но В. Кривцов, В. Мальков, А. Пустолов, А. Зуев, В. Зязин, В. Шалунов, В. Козлов,

Б. Сегал, К. Зимников были одержимыми. Они не пропустили ни одной тренировки. Работал с командой начинаящий тренер А. Евтушенко, ровесник этих ребят, только что игравший с ними вместе. И, наоборот, когда наставник МАИ потерпел место в высшей лиге. Но таков уж характер МАИ — не падать духом при неудачах, идти вперед. И студенты стали настойчиво, настойчиво, тренироваться.

Нынешний состав команды — характеры противоречивые, сложные. Неутомимый балаган Василий Ильин в игре совсем не щадил себя и всегда сражался до последних сил. Молчаливый и спокойный в жизни, но трудуправляемый на площадке Альберт Оганесов. Всегда увереный в себе и дерзкий Володя Максимов. Спокойный вратарь Валентин Сычев. Принесший немало горечи команде, но по-прежнему любимый всеми за исключительное трудолюбие Виктор Махорин. И всегда мудрый, умеющий както правильно влиять на

организаций, ответственность за свои выступления перед всем коллективом.

Нынешний состав команды — характеры противоречивые, сложные. Неутомимый балаган Василий Ильин в игре совсем не щадил себя и всегда сражался до последних сил. Молчаливый и спокойный в жизни, но трудуправляемый на площадке Альберт Оганесов. Всегда увереный в себе и дерзкий Володя Максимов. Спокойный вратарь Валентин Сычев. Принесший немало горечи команде, но по-прежнему любимый всеми за исключительное трудолюбие Виктор Махорин. И всегда мудрый, умеющий както правильно влиять на

технические результаты

Киев. Чемпионат страны. Мужские команды. 22 июня. ЗАС — СКИФ (Ташкент) — 28:23 (14:14); «Буревестник» (Белгород) — ЗМет — 17:27 (10:12); МАИ — «Кунцево» — 37:31 (20:17); СКА (Киев) — ЦСКА — 29:26 (16:11).

23 июня. «Кунцево» — «Буревестник» — 17:21 (7:10); СКИФ — МАИ — 27:28 (16:16); ЦСКА — ЗМет — 24:25 (12:15); СКА — ЗАС — 20:20 (11:11).

На снимке (слева направо): капитан МАИ — А. ЕВТУШЕНКО; А. ГУЛЮХОВ, В. КРАВЧЕНКО, А. ПОЛУХОВ, В. КРЫВОШИНЕВ, А. ГАССИЕВ (тренер); В. МАХОРИН (наставник команды), В. ЗОТОВ, М. ХОЛОД, А. РАТИНОВ, А. ОГАНЕЗОВ, А. ЕВТУШЕНКО (старший тренер), В. СЫЧЕВ.

Фото В. КУТИРЕВА.



ГРЕБЛЯ

БОЛЬШИЕ МАНЕВРЫ В КРЫЛАТСКОМ

На Московском гребном канале в Крылатском завершился розыгрыш Кубка СССР по академической гребле среди женщин. Во второй, заключительный день соревнований состоялись полуфинальные и финальные гонки в классе одиночек, четверок парных и восьмерок.

В прогнозах на исход финала одиночниц двух мнений не существовало: первенство тут единодушно предсказывали Г. Рамошкене. Опытная гонщица действительно выиграла первенство. Девятнадцатый парусник впереди финишировала впереди Н. Исаева.

Итак, большие маневры в Крылатском (именно так расценивают Кубок тренеры сборной страны перед главными соревнованиями сезона — чемпионатами СССР и мира) завершились. Вместе с очевидными достижениями они выявили и явные недостатки национальной женской академической гребли. И самый главный из них — это скучный источник резервов.

Нельзя сказать, что мы однозначно уже нашли свой стиль. Например, на первом этапе дистанции мы слишком коротко гоняли гребки. Получилось это от того, что темп не соответствовал той амплитуде гребков, который было решено придерживаться. Но, как говорится, все обошлось. Думаю, что нам придется еще немало потрудиться, чтобы окончательно обрести быструю форму.

Чемпионки положительно отнеслись на этот вопрос, выигравшая решающую гонку с большим преимуществом.

А вот как расценивает выступление загребная восьмерки заслуженный мастер спорта Н. Быстрова.

— Нельзя сказать, что мы однозначно уже нашли свой стиль. Например, на первом этапе дистанции мы слишком коротко гоняли гребки. Получилось это от того, что темп не соответствовал той амплитуде гребков, который было решено придерживаться. Но, как говорится, все обошлось. Думаю, что нам придется еще немало потрудиться, чтобы окончательно обрести быструю форму.

Остается добавить, что вторыми в спорте восьмерок были литовские спортсменки (сборный экипаж «Жальтирия»), а третье место заняла команда сборной Украины, загребенная Н. Исаевой.

Итак, большие маневры в Крылатском (именно так расценивают Кубок тренеры сборной страны перед главными соревнованиями сезона — чемпионатами СССР и мира) завершились. Вместе с очевидными достижениями они выявили и явные недостатки национальной женской академической гребли.