

Символ Победы

ВЛАДИМИР БЕГОРОВ



Чуть больше месяца осталось до старта традиционной, уже 82-й по счету легкоатлетической эстафеты на призы газеты «Рабочий край».

Во многих коллективах школ, средних и высших учебных заведений, секциях легкой атлетики началась подготовка к самому массовому в Иванове спортивному состязанию, которое уже много лет, начиная с 1945 года, посвящается празднику со слезами на глазах – Победе советского народа над фашизмом в Великой Отечественной войне. А в этом году еще и 110-летию газеты «Рабочий край». Тщательно изучаются протяженность этапов, особенность каждого из них. Команды вместе с тренерами, учителями, преподавателями обсуждают, кому какой этап бежать, кто из ребят может это сделать с большей пользой для команды.

Из богатой истории пробега известно, что даже в суровые военные годы, когда враг напал на нашу Родину, эстафетные забеги в городе не прерывались, но некоторые этапы в связи с военным временем были видоизменены, носили военизированное направление. Спортсмены вузов и старшеклассники, рабочие фабрик и заводов, воинских частей бежали в полной экипировке – с винтовкой, в противогазе и с сумкой с тремя гранатами.

Эстафетные забеги 4x100, 3x800, 10x1000 метров и многие другие, проходившие в разные годы и в настоящее время, в том числе и «фирменная» для Иванова легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Рабочий край», – соревнования коллективные, но чаще всего на ключевых и фи-

нишных этапах «погоду» на пути к пьедесталу делают талантливые «индивидуалисты».

Это относится не только к легкой атлетике, но и к лыжным и биатлонным гонкам (вспомним заключительные этапы на Олимпийских играх Вячеслава Веденина в 1972 г. в Саппоро и Антона Шипулина в 2014 г. в Сочи), в плавании.

За более чем 80-летнюю историю «беговой корриды» в Иванове таких лидеров, которые приводили к победам свои коллективы, было достаточно много. Их быстрый бег, умелый прием и передача эстафетной палочки не только помогали сокращать отрыв, но и вдохновляли товарищей по команде стопроцентно выкладываться на последующих этапах, настраивали на успех. Так, например, в 1952 году за 70-75 метров до финиша один из сильнейших спортсменов в области в беге на средние дистанции Марк

Черноперов, которому первому в нашем крае удалось пробежать 800 метров быстрее чем за две минуты, смог обойти «вечного» соперника из энергетического института и вывести команду педагогического института на первое место.

В 1970-м году в забеге женских команд исход борьбы решился за 15 метров до финишной черты. Бежавшая за энергетов Галина Савелова сумела ликвидировать отставание от студенток-химтеховок и буквально в финишных «клетках» опередить финишера ИХТИ Татьяну Красовскую.

Запомнили поклонники легкой атлетики и сюрприз автокрановцев в 1987 году, когда мастер спорта, рекордсмен области в беге на 200 м Александр Кузнецов (кстати, его рекорд на этой дистанции – 20,9 сек. не побит до сегодняшнего дня) опередил на последних метрах финишера ИЭИ на одну секунду.

Учитывая важность заключительного этапа подготовки к участию в эстафете, особенно для коллективов, в которых учащиеся и студенты занимаются физической культурой только на уроках по расписанию, предлагаем для определения своей функциональной

Победители эстафеты за последние 10 лет

Год	Девушки	Юноши	Женщины	Мужчины
2005	Гимназия № 44	Гимназия № 44	ИГЭУ	ИИГПС МЧС РФ
2006	Гимназия № 44	Лицей № 22	КГУ (Кострома)	ИИГПС МЧС РФ
2007	Лицей № 22	Лицей № 22	КГУ (Кострома)	ИИГПС МЧС РФ
2008	Лицей № 22	Лицей № 22	КГУ (Кострома)	ИИГПС МЧС РФ
2009	Лицей № 22	Гимназия № 32	ИГЭУ	ИГЭУ
2010	Лицей № 22	Школа № 22	ИГЭУ	ИГЭУ
2011	Лицей № 22	Школа № 4	ИГЭУ	ИГЭУ
2012	Лицей № 22	Лицей № 22	ИГЭУ	ИИГПС МЧС РФ
2013	Лицей № 22	Лицей № 22	ИГЭУ	ИГЭУ
2014	Лицей № 22	Лицей № 22	ИГЭУ	ИИГПС МЧС РФ

Высшие достижения эстафеты

Номинация	Коллектив	Результат	Год установления
Девушки	Гимназия № 44	16 мин. 31,7 сек.	2002
Юноши	Лицей № 22	13 мин. 46 сек.	2014
Женщины	ИГЭУ	14 мин. 37 сек.	2012
Мужчины	ИГЭУ	12 мин. 15 сек.	2011

готовности воспользоваться тестами Купера. Суть их состоит в 12-минутном беге. Исходя из расстояния, которое вы можете одолеть за это время, оценивается физическая готовность человека. Если вы за 12 минут сумели пробежать 1 км 600 метров, то получаете оценку «очень плохо», 1900 м – «плохо», 2400 – «удовлетворительно», 2700 – «хорошо», 2800 и больше – «отлично». Этот тест поможет на первых порах не перенапрягаться, не форсировать беговую нагрузку, а затем от недели к неделе прибавлять в скорости на 100-150 метров каждые четыре минуты.

И еще. Перед бегом полезно делать энергичную разминку в течение 15 минут, включив в нее упражнения на гибкость. Достаточно трех тренировок в неделю. Регулярные тренировки, включая спортивные игры, пробегание отрезков от 150 до 300 метров и более на время, помогут вам осилить и нормативы комплекса ГТО, который начиная с III ступени включает дистанции от 1500 метров до трех километров.

Альберт СКОБЦОВ,
*мастер спорта
по легкой атлетике*